PRZELICZNIK KUCHENNY

BEZBEZ.PL

	1 szkl. 250 ml	1/2 szkl. 125 ml	1/3 szkl. 85 ml	1/4 szkl. 60 ml	1 łyżka 15 ml	1 łyżeczka 5 ml
mąka GRYCZANA	160 g	80 g	55 g	35 g	8-10 g	3 g
mąka RYŻOWA	160 g	80 g	55 g	35 g	10-12 g	3-4 g
mąka RYŻOWA pełnoziarn.	150-190 g	75-95 g	50-60 g	30-40 g	12 g	4 g
mąka OWSIANA	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka JAGLANA	150 g	75 g	50 g	32 g	8-10 g	3 g
mąka KUKURYDZIANA	150 g	75 g	50 g	32 g	8-10 g	3 g
mąka ZIEMNIACZANA	160 g	80 g	55 g	40 g	12 g	4 g
mąka z TAPIOKI	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	2-3 g
skrobia KUKURYDZIANA	110 g	55 g	40 g	30 g	8 g	2-3 g
mąka z KOMOSY RYŻOWEJ	180 g	90 g	60-65 g	40 g	12 g	4 g
mąka TEFF	160 g	80 g	60 g	35 g	10-12 g	3-4 g
mąka z SORGO	140 g	70 g	45-50 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka KOKOSOWA	130 g	65 g	45-50 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka AMARANTUSOWA	160-170 g	80-85 g	55-60 g	35 g	10-14 g	3-5 g
mąka KASZTANOWA	120 g	60 g	40 g	25-30 g	6-8 g	2-3 g
mąka z CIECIERZYCY	140 g	70 g	45-50 g	30 g	8-10 g	3-4 g
mąka MIGDAŁOWA	120 g	60 g	45 g	30 g	7-9 g	2-3 g
mąka LNIANA	100 g	50 g	35-40 g	20-25 g	6 g	2 g
mąka CASSAVA GARI	180 g	90 g	60 g	40-45 g	12-14 g	4-5 g
LEN MIELONY	140 g	70 g	50 g	30 g	10 g	3 g
ŁUSKA BABKI JAJOWATEJ	100 g	50 g	35 g	20 g	5-6 g	2 g
CUKIER KOKOSOWY	150 g	75 g	50 g	35 g	10 g	2-3 g
ERYTRYTOL	200 g	100 g	70 g	45 g	13-15 g	4-5 g
CUKIER PUDER	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	3 g
CUKIER TRZCINOWY/BIAŁY	230/200 g	115/100 g	80/70 g	55/50 g	15/12 g	5/4 g

1 szklanka 250 ml

1/2 szklanki 125 ml

1/3 szklanki 85 ml

1/4 szklanki 60 ml

1 łyżka 15 ml

1 łyżeczka 5 ml

PRZELICZNIK KUCHENNY

BEZBEZ.PL

	1 szkl. 250 ml	1/2 szkl. 125 ml	1/3 szkl. 85 ml	1/4 szkl. 60 ml	1 łyżka 15 ml	1 łyżeczka 5 ml
mąka GRYCZANA	160 g	80 g	55 g	35 g	8-10 g	3 g
mąka RYŻOWA	160 g	80 g	55 g	35 g	10-12 g	3-4 g
mąka RYŻOWA pełnoziarn.	150-190 g	75-95 g	50-60 g	30-40 g	12 g	4 g
mąka OWSIANA	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka JAGLANA	150 g	75 g	50 g	32 g	8-10 g	3 g
mąka KUKURYDZIANA	150 g	75 g	50 g	32 g	8-10 g	3 g
mąka ZIEMNIACZANA	160 g	80 g	55 g	40 g	12 g	4 g
mąka z TAPIOKI	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	2-3 g
skrobia KUKURYDZIANA	110 g	55 g	40 g	30 g	8 g	2-3 g
mąka z KOMOSY RYŻOWEJ	180 g	90 g	60-65 g	40 g	12 g	4 g
mąka TEFF	160 g	80 g	60 g	35 g	10-12 g	3-4 g
mąka z SORGO	140 g	70 g	45-50 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka KOKOSOWA	130 g	65 g	45-50 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka AMARANTUSOWA	160-170 g	80-85 g	55-60 g	35 g	10-14 g	3-5 g
mąka KASZTANOWA	120 g	60 g	40 g	25-30 g	6-8 g	2-3 g
mąka z CIECIERZYCY	140 g	70 g	45-50 g	30 g	8-10 g	3-4 g
mąka MIGDAŁOWA	120 g	60 g	45 g	30 g	7-9 g	2-3 g
mąka LNIANA	100 g	50 g	35-40 g	20-25 g	6 g	2 g
mąka CASSAVA GARI	180 g	90 g	60 g	40-45 g	12-14 g	4-5 g
LEN MIELONY	140 g	70 g	50 g	30 g	10 g	3 g
ŁUSKA BABKI JAJOWATEJ	100 g	50 g	35 g	20 g	5-6 g	2 g
CUKIER KOKOSOWY	150 g	75 g	50 g	35 g	10 g	2-3 g
ERYTRYTOL	200 g	100 g	70 g	45 g	13-15 g	4-5 g
CUKIER PUDER	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	3 g
CUKIER TRZCINOWY/BIAŁY	230/200 g	115/100 g	80/70 g	55/50 g	15/12 g	5/4 g

1 szklanka 250 ml

1/2 szklanki 125 ml

1/3 szklanki 85 ml

1/4 szklanki 60 ml

1 łyżka 15 ml

1 łyżeczka 5 ml

PRZELICZNIK KUCHENNY

BEZBEZ.PL

	1 szkl. 250 ml	1/2 szkl. 125 ml	1/3 szkl. 85 ml	1/4 szkl. 60 ml	1 łyżka 15 ml	1 łyżeczka 5 ml
mąka GRYCZANA	160 g	80 g	55 g	35 g	8-10 g	3 g
mąka RYŻOWA	160 g	80 g	55 g	35 g	10-12 g	3-4 g
mąka RYŻOWA pełnoziarn.	150-190 g	75-95 g	50-60 g	30-40 g	12 g	4 g
mąka OWSIANA	130	65 g	45 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka JAGLANA	150 g	75 g	50 g	32 g	8-10 g	3 g
mąka KUKURYDZIANA	150 g	75 g	50 g	32 g	8-10 g	3 g
mąka ZIEMNIACZANA	160 g	80 g	55 g	40 g	12 g	4 g
mąka z TAPIOKI	130	65 g	45 g	30 g	8-10 g	2-3 g
skrobia KUKURYDZIANA	110 g	55 g	40 g	30 g	8 g	2-3 g
mąka z KOMOSY RYŻOWEJ	180 g	90 g	60-65 g	40 g	12 g	4 g
mąka TEFF	160 g	80 g	60 g	35 g	10-12 g	3-4 g
mąka z SORGO	140 g	70 g	45-50	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka KOKOSOWA	130 g	65 g	45-50	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka AMARANTUSOWA	160-170 g	80-85	55-60	35 g	10-14 g	3-5 g
mąka KASZTANOWA	120 g	60 g	40 g	25-30 g	6-8 g	2-3 g
mąka z CIECIERZYCY	140 g	70 g	45-50	30 g	8-10 g	3-4 g
mąka MIGDAŁOWA	120 g	60 g	45 g	30 g	7-9 g	2-3 g
mąka LNIANA	100 g	50 g	35-40 g	20-25 g	6 g	2 g
mąka CASSAVA GARI	180 g	90 g	60 g	40-45 g	12-14 g	4-5 g
LEN MIELONY	140 g	70 g	50 g	30 g	10 g	3 g
ŁUSKA BABKI JAJOWATEJ	100 g	50 g	35 g	20 g	5-6 g	2 g
CUKIER KOKOSOWY	150 g	75 g	50 g	35 g	10 g	2-3 g
ERYTRYTOL	200	100 g	70 g	45 g	13-15 g	4-5 g
CUKIER PUDER	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	3 g
CUKIER TRZCINOWY/BIAŁY	230/200 g	115/100 g	80/70 g	55/50 g	15/12 g	5/4 g

1 szklanka 250 ml

1/2 szklanki 125 ml

1/3 szklanki 85 ml

1/4 szklanki 60 ml

1 łyżka 15 ml

1 łyżeczka 5 ml

	1 szkl. 250 ml	1/2 szkl. 125 ml	1/3 szkl. 85 ml	1/4 szkl. 60 ml	1 łyżka 15 ml	1 łyżeczka 5 ml
mąka GRYCZANA	160 g	80 g	55 g	35 g	8-10 g	3 g
mąka RYŻOWA	160 g	80 g	55 g	35 g	10-12 g	3-4 g
mąka RYŻOWA pełnoziarn.	150-190 g	75-95 g	50-60 g	30-40 g	12 g	4 g
mąka OWSIANA	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka JAGLANA	150 g	75 g	50 g	32 g	8-10 g	3 g
mąka KUKURYDZIANA	150 g	75 g	50 g	32 g	8-10 g	3 g
mąka ZIEMNIACZANA	160 g	80 g	55 g	40 g	12 g	4 g
mąka z TAPIOKI	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	2-3 g
skrobia KUKURYDZIANA	110 g	55 g	40 g	30 g	8 g	2-3 g
mąka z KOMOSY RYŻOWEJ	180 g	90 g	60-65 g	40 g	12 g	4 g
mąka TEFF	160 g	80 g	60 g	35 g	10-12 g	3-4 g
mąka z SORGO	140 g	70 g	45-50 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka KOKOSOWA	130 g	65 g	45-50 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka AMARANTUSOWA	160-170 g	80-85 g	55-60 g	35 g	10-14 g	3-5 g
mąka KASZTANOWA	120 g	60 g	40 g	25-30 g	6-8 g	2-3 g
mąka z CIECIERZYCY	140 g	70 g	45-50 g	30 g	8-10 g	3-4 g
mąka MIGDAŁOWA	120 g	60 g	45 g	30 g	7-9 g	2-3 g
mąka LNIANA	100 g	50 g	35-40 g	20-25 g	6 g	2 g
mąka CASSAVA GARI	180 g	90 g	60 g	40-45 g	12-14 g	4-5 g
LEN MIELONY	140 g	70 g	50 g	30 g	10 g	3 g
ŁUSKA BABKI JAJOWATEJ	100 g	50 g	35 g	20 g	5-6 g	2 g
CUKIER KOKOSOWY	150 g	75 g	50 g	35 g	10 g	2-3 g
ERYTRYTOL	200 g	100 g	70 g	45 g	13-15 g	4-5 g
CUKIER PUDER	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	3 g
CUKIER TRZCINOWY/BIAŁY	230/200 g	115/100 g	80/70 g	55/50 g	15/12 g	5/4 g

1 szklanka 250 ml

1/2 szklanki 125 ml

1/3 szklanki 85 ml

1/4 szklanki 60 ml

1 łyżka 15 ml

1 łyżeczka 5 ml

PRZELICZNIK KUCHENNY

BEZBEZ.PL

	1 szkl. 250 ml	1/2 szkl. 125 ml	1/3 szkl. 85 ml	1/4 szkl. 60 ml	1 łyżka 15 ml	1 łyżeczka 5 ml
mąka GRYCZANA	160 g	80 g	55 g	35 g	8-10 g	3 g
mąka RYŻOWA	160 g	80 g	55 g	35 g	10-12 g	3-4 g
mąka RYŻOWA pełnoziarn.	150-190 g	75-95 g	50-60 g	30-40 g	12 g	4 g
mąka OWSIANA	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka JAGLANA	150 g	75 g	50 g	32 g	8-10 g	3 g
mąka KUKURYDZIANA	150 g	75 g	50 g	32 g	8-10 g	3 g
mąka ZIEMNIACZANA	160 g	80 g	55 g	40 g	12 g	4 g
mąka z TAPIOKI	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	2-3 g
skrobia KUKURYDZIANA	110 g	55 g	40 g	30 g	8 g	2-3 g
mąka z KOMOSY RYŻOWEJ	180 g	90 g	60-65 g	40 g	12 g	4 g
mąka TEFF	160 g	80 g	60 g	35 g	10-12 g	3-4 g
mąka z SORGO	140 g	70 g	45-50 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka KOKOSOWA	130 g	65 g	45-50 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka AMARANTUSOWA	160-170 g	80-85 g	55-60 g	35 g	10-14 g	3-5 g
mąka KASZTANOWA	120 g	60 g	40 g	25-30 g	6-8 g	2-3 g
mąka z CIECIERZYCY	140 g	70 g	45-50 g	30 g	8-10 g	3-4 g
mąka MIGDAŁOWA	120 g	60 g	45 g	30 g	7-9 g	2-3 g
mąka LNIANA	100 g	50 g	35-40 g	20-25 g	6 g	2 g
mąka CASSAVA GARI	180 g	90 g	60 g	40-45 g	12-14 g	4-5 g
LEN MIELONY	140 g	70 g	50 g	30 g	10 g	3 g
ŁUSKA BABKI JAJOWATEJ	100 g	50 g	35 g	20 g	5-6 g	2 g
CUKIER KOKOSOWY	150 g	75 g	50 g	35 g	10 g	2-3 g
ERYTRYTOL	200 g	100 g	70 g	45 g	13-15 g	4-5 g
CUKIER PUDER	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	3 g
CUKIER TRZCINOWY/BIAŁY	230/200 g	115/100 g	80/70 g	55/50 g	15/12 g	5/4 g

1 szklanka 250 ml

1/2 szklanki 125 ml

1/3 szklanki 85 ml

1/4 szklanki 60 ml

1 łyżka 15 ml

1 łyżeczka 5 ml

PRZELICZNIK KUCHENNY

BEZBEZ.PL

1 szklanka 250 ml
1/2 szklanki 125 ml
1/3 szklanki 85 ml
1/4 szklanki 60 ml
1 łyżka 15 ml
1 łyżeczka 5 ml

	1 szkl. 250 ml	1/2 szkl. 125 ml	1/3 szkl. 85 ml	1/4 szkl. 60 ml	1 łyżka 15 ml	1 łyżeczka 5 ml
mąka GRYCZANA	160 g	80 g	55 g	35 g	8-10 g	3 g
mąka RYŻOWA	160 g	80 g	55 g	35 g	10-12 g	3-4 g
mąka RYŻOWA pełnoziarn.	150-190 g	75-95 g	50-60 g	30-40 g	12 g	4 g
mąka OWSIANA	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka JAGLANA	150 g	75 g	50 g	32 g	8-10 g	3 g
mąka KUKURYDZIANA	150 g	75 g	50 g	32 g	8-10 g	3 g
mąka ZIEMNIACZANA	160 g	80 g	55 g	40 g	12 g	4 g
mąka z TAPIOKI	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	2-3 g
skrobia KUKURYDZIANA	110 g	55 g	40 g	30 g	8 g	2-3 g
mąka z KOMOSY RYŻOWEJ	180 g	90 g	60-65 g	40 g	12 g	4 g
mąka TEFF	160 g	80 g	60 g	35 g	10-12 g	3-4 g
mąka z SORGO	140 g	70 g	45-50 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka KOKOSOWA	130 g	65 g	45-50 g	30 g	8-10 g	2-3 g
mąka AMARANTUSOWA	160-170 g	80-85 g	55-60 g	35 g	10-14 g	3-5 g
mąka KASZTANOWA	120 g	60 g	40 g	25-30 g	6-8 g	2-3 g
mąka z CIECIERZYCY	140 g	70 g	45-50 g	30 g	8-10 g	3-4 g
mąka MIGDAŁOWA	120 g	60 g	45 g	30 g	7-9 g	2-3 g
mąka LNIANA	100 g	50 g	35-40 g	20-25 g	6 g	2 g
mąka CASSAVA GARI	180 g	90 g	60 g	40-45 g	12-14 g	4-5 g
LEN MIELONY	140 g	70 g	50 g	30 g	10 g	3 g
ŁUSKA BABKI JAJOWATEJ	100 g	50 g	35 g	20 g	5-6 g	2 g
CUKIER KOKOSOWY	150 g	75 g	50 g	35 g	10 g	2-3 g
ERYTRYTOL	200 g	100 g	70 g	45 g	13-15 g	4-5 g
CUKIER PUDER	130 g	65 g	45 g	30 g	8-10 g	3 g
CUKIER TRZCINOWY/BIAŁY	230/200 g	115/100 g	80/70 g	55/50 g	15/12 g	5/4 g