

בכוס אחת יש:

אבקת סוכר = 120 גרם (כוס דחוסה) / 100 גרם (כוס לא דחוסה)
אגוזים/שקדים, טחונים לאבקה = 85 גרם
אגוזים/שקדים, קצוצים = 100 גרם
אורז ארוך: יבש = 185 גרם; מבושל = 158 גרם
אורז קצר: יבש = 200 גרם; מבושל = 205 גרם
אורז מלא ארוך: יבש = 185 גרם; מבושל = 195 גרם
אורז מלא קצר: יבש = 190 גרם; מבושל = 195 גרם
אטריות ביצים: לפני בישול = 38 גרם; מבושלות = 160 גרם
אננס קוביות מקופסא = 300 גרם
אפונה יבשה חצויה = 197 גרם
אפונה, מוכן לאכילה = 145 גרם
אפונה סינית, טריה = 225 גרם
אפרסק, טרי, חתוך לקוביות = 170 גרם
ביצה חלבונים 8-10
ביצה חלמונים 12-14
בצל קצוץ = 160 גרם
ברוקולי, פרחים = 88 גרם
גבינה מגורדת = 100 גרם
גזר חתוך = 128 גרם
דבש = 339 גרם
חמאה = 200 גרם
חצילים, קוביות = כ-82 גרם
לחם פירורים יבשים = כ-110 גרם = כ-4 פרוסות לחם מלח = 250 גרם
משמש יבש - חצאים = 130 גרם
מרגרינה = 200 גרם
סובין חיטה = 58 גרם
סוכר = 200 גרם
כמו-סוכר = 40 גרם
סוכר חום דחוס = 240 גרם
סוכר חום לא דחוס = 145 גרם
סולת = 200 גרם
סילאן, דבש תמרים = 270 גרם
ספגטי, לפני בישול = 57.5 גרם
סלרי, גבעולים, חתוך - 100 גרם

עדשים = 192 גרם
עוגיות פירורים = 110 גרם = כ-14 פתי בר
ענבים = כ-220 גרם
פטל (טרי) = 125 (גרם)
פטריות טריות = כ-225 גרם
פירורי יבשים, קצוצים = 150 גרם; שלמים = 130 גרם
פירורי ביסקוויטים = 88 גרם
פירורי לחם טרי = 45 גרם
פירורי לחם יבש = 108 גרם
פיצוצי אורז = 24 גרם
פלפל קוביות, אחד גדול אדום / כתום / צהוב / ירוק = 150 גרם
פסטה מבושלת = 140 גרם
צימוקים = 145 גרם (לא דחוס) = 165 (גרם דחוס)
קוואקר = 80 גרם
קוסקוס לפני בישול = 210 גרם
קוקוס, שבבים - טרי = 80 גרם
קורנפלור = 140 גרם
קורנפלקס = 28 גרם
קינואה (לא מבושלת) = 170 (גרם); (מבושלת) = 240 גרם
קמח חומוס = 92 גרם
קמח מלא = 120 גרם
קמח מצה = 120 גרם
קמח רגיל או תופח = 125 גרם
קמח שיפון = 102 גרם
קמח תירס = 100 גרם
קקאו = 87 גרם
ריבה = 320 גרם
שזיפים מיובשים - ללא גרעין = 170 גרם
שעשית ירוקה טריה = כ-225 גרם
שקדים מולבנים = 145 גרם
תירס גרעינים, מקופסא = 210 גרם
תירס, סירופ = 316 גרם
תמרים חתוכים = 135 גרם
תרד טרי = 28 גרם
תפוח עץ, רסק = 246 גרם

בכף אחת יש:

אבקת אפיה = 8 גרם
אבקת סוכר = 7.5-8 גרם
אגוזים/שקדים קצוצים = 6 גרם
ג'ינג'ר, שורש, טרי = 6 גרם
דבש = 22 גרם
לימון, קליפה = 6 גרם
מלח = 20 גרם
סודה לשתייה = 8 גרם
סויה (רוטב) = 18 (גרם)
סוכר = 12.5 גרם

פירורי לחם = 7 גרם
פרג = 10 גרם
קורנפלור = 8 גרם
קימל = 6 גרם
קמח מצה = 7.5 גרם
קמח רגיל - כ-8 גרם
ריבה = 20 גרם
שום כתוש - 2 שיניים
שוקולד צ'יפס = 15 גרם = 30 יחידות שמרים יבשים = 10 גרם

מכוס לכף/כפית:

מידות של נוזלים :

5מיליליטר / Cc / גרם = 1 כפית
15מיליליטר / Cc / גרם = 1 כף או 3 כפיות
240מיליליטר / Cc / גרם = 1 כוס
480מיליליטר / Cc / גרם = 2 כוסות
960מיליליטר / Cc / גרם = 4 כוסות

1 כוס = 240 מ"ל = 16 כפות
3/4 כוס = 180 מ"ל = 12 כפות
1/2 כוס = 120 מ"ל = 8 כפות
1/3 כוס = 80 מ"ל = 5 כפות + 1 כפית
1/4 כוס = 60 מ"ל = 4 כפות
1 כף = 15 מ"ל = 3 כפות
2 כפיות = 30 מ"ל = 1/8 כוס
1 כפית = 5 מ"ל = 1/3 כף
480 מ"ל = 2 כוסות
960 מ"ל = 4 כוסות

מכוס לכף/כפית:

1 כוס = 240 מ"ל = 16 כפות
3/4 כוס = 180 מ"ל = 12 כפות
1/2 כוס = 120 מ"ל = 8 כפות
1/3 כוס = 80 מ"ל = 5 כפות + 1 כפית
1/4 כוס = 60 מ"ל = 4 כפות
1 כף = 15 מ"ל = 3 כפות
2 כפיות = 30 מ"ל = 1/8 כוס
1 כפית = 5 מ"ל = 1/3 כף
480 מ"ל = 2 כוסות
960 מ"ל = 4 כוסות

המרות של מוצרים יבשים:

3 כפיות = 1 כף
2 כפיות = 1/8 כוס
4 כפיות = 1/4 כוס
5 כפיות + 1 כפית = 1/3 כוס
8 כפיות = 1/2 כוס
16 כפיות = 1 כוס

ביצים :

ביצה XL מס' 1 = 65 גרם ומעלה
ביצה M-L מס' 2 = 55-60 גרם
ביצה S מס' 3 = 50 גרם

משקלים של מאכלים שונים :

אגס בינוני = כ-115 גרם
אפרסק, טרי - גדול = כ-157 גרם ; בינוני = כ-98 גרם ; קטן = 79 גרם
ארטישוק ירושלמי בינוני = כ-38 גרם
בטטה בינונית = כ-150 גרם
בננה בינונית = כ-150 גרם = כ-3/4 כוס פרוסות או כ-1/3 מרוסקות
בצל ירוק, כולל גבעול (לבן) ועלים (ירוק): גדול=25 גרם, בינוני=15 גרם
בצל יבש בינוני = כ-135 גרם
בצל יבש גדול = כ-225 גרם
בצל יבש קטן = כ-90 גרם
בצל שאלוט = 35 גרם
גבינה צהובה - פרוסה אחת = כ-28 גרם
גזר - גדול = 72 גרם, בינוני = 61 גרם, קטן = 50 גרם
דג, סלומון - מנת הגשה לפני בישול = 200 גרם עוד ע.ת.
של דגים: כאן
חציל, בינוני מקולף = כ-460 גרם
חציל בינוני, כולל קליפה = כ-550 גרם
כרוב גדול, כ-18 ס"מ קוטר = 1250 גרם
כרובית בינונית = כ-575 גרם
לחם פרוסת אחת = כ-27-33 גרם

לימון בינוני = כ-90 גרם
לימון בינוני - קליפה בלבד = כ-24 גרם
לימון בינוני - מיץ = כ-47 גרם
מלפפון בינוני = כ-227 גרם
משמש = 35 גרם
משמש מיובש, 1/2 = 4 גרם
עגבניה בינונית = כ-150 גרם
עגבנית תמר בינונית = כ-90 גרם
ערמונים 3.5 = 100 גרם (1=28 ג', 55 ק', 0 ש')
פלפל אדום / כתום / צהוב / ירוק גדול = כ-150 גרם
פלפל חריף = 45 גרם
קישוא בינוני = כ-150 גרם
קלמנטינה בינונית = כ-85 גרם
שום, שן אחת = 3 גרם
שזיף בינוני = כ-75 גרם
שזיף מיובש = 8 גרם
שעועית יבשה 150 גרם = 2 כוסות שעועית מבושלת
תות שדה אחד בינוני 12 גרם, כוס חצאים = 150 גרם
תמר אחד = 8 גרם
תפוז בינוני = כ-150 גרם
תפוח אדמה בינוני = כ-220 גרם
תפוח עץ בינוני = 150 גרם = כ-1 כוס קוביות

ממעומעם למוחשי

קורט = הכמות שאפשר לקחת בשתי אצבעות (האצבע [המורה](#) והאגודל)
קמצוץ = פחות מ-1/8 כפית
לימון אחד = כ-3-4 כפות מיץ לימון
תפוז אחד = 1/3 כוס מיץ תפוזים
1/2 כוס שמנת מתוקה = כוס אחת קצפת
230 גרם ספגטי לפני בישול = 4 כוסות ספגטי מבושל
4 כוסות אטריות לפני בישול = 2 כוסות אטריות מבושלות
1 כוס אורז יבש לפני בישול = 3 כוסות אורז מבושל
1/2 כוס סוכר = 20 גרם כמו-סוכר