Универсальная таблица мер и весов

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/universalnaya-tablica-mer-i-vesov/
Таблица объёмов
1 стакан 240 мл
3/4 стакана 180 мл
2/3 стакана 160 мл
1/2 стакана 120 мл
1/3 стакана 80 мл
1/4 стакана 60 мл
1 ст.л. 15 мл
1 ч.л. 5 мл

1 ст.л. 3 ч.л.
1 стакан 16 ст.л.
1 литр 4 стакана 2 ст.л.

Соотношение-вес/объём различных продуктов.

Масло
1 стакан растительного масла 200 г
1 стакан сливочного масла 240 г
1 с.л. сл.масла 15 г

Мука, какао, крахмал
1 стакан муки 140 г
1 ст.л. 10 г
1 ч.л. 3 г
1 стакан цельнозерновой муки 125 г

Сахар белый
1 стакан 200 г
1 ст.л. 12 г
1 ч.л. 4 г

Сахарная пудра
1 стакан 120 г
1 ст.л. 8 г
1 ч.л. приб. 3 г

Яйца
Большое яйцо 65 г и больше
Среднее яйцо 60 г
Маленькое яйцо 50 г

Разное
1 стакан миндаля/орехов измельч. в муку 85 г
1 стакан орехов/миндаля измельчённых в крошку 100 г
1 ст.л. орехов/миндаля - крошка 6 г
1 стакан овсянки 100 г
1 стакан удлинённого риса 200 г
1 стакан круглого риса 210 г
1 ст.л. сухих дрожжей 10 г
1 стакан соли 200 г
1 ст.л. соли 20 г

Желатин
1 упаковка 14 г
1 ст.л. 10 г
1 лист желатина 4 г

Разрыхлитель, сода
1 упаковка 10 г (прибл. 1 ст.л.)
1 ст.л. без верха 8-9 г
1 ч.л. 3 г