

## Cukier kryształ

Szklanka - 220 g  
łyżka - 13 g  
łyżeczka - 4 g



## Cukier puder

Szklanka - 160 g  
łyżka - 10 g

## Płynny

Szklanka - 250 g  
łyżka - 15 ml  
łyżeczka - 5 ml



## Mąka pszenna uniwersalna

Szklanka - 170 g  
łyżka - 10 g



## Mąka ziemniaczana

Szklanka - 250 g  
łyżka - 16 g

## Mąka kukurydziana

Szklanka - 135 g  
łyżka - 8 g



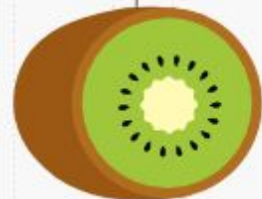
## Otręby pszenne

Szklanka - 100 g  
łyżka - 6 g



## Płatki owsiane

Szklanka - 160 g  
łyżka - 9 g



## Płatki kukurydziane

Szklanka - 60 g  
łyżka - 4 g



1 kg = 100 dag = 1000 g = 1 000 000 mg