



Αντιστοιχία κατά προσέγγιση
μετρήσεων σε όγκο

60ml	1/4 φλιτζανιού τσαγιού
80ml	1/3 φλιτζανιού τσαγιού
120ml	1/2 φλιτζανιού τσαγιού
160ml	2/3 φλιτζανιού τσαγιού
240ml	1 φλιτζάνι τσαγιού

Αντιστοιχία κατά προσέγγιση
ποσοτήτων σε βάρος

5g	1 κουταλάκι του γλυκού
15g	1 κουταλιά της σούπας
28g	2 κουταλιές της σούπας
55g	1/4 φλιτζανιού τσαγιού
112g	1/2 φλιτζανιού τσαγιού
228g	1 φλιτζάνι τσαγιού
454g	2 φλιτζάνια τσαγιού

Άλλες αντιστοιχίες

1 φλιτζάνι τσαγιού ακοσκίνιστο αλεύρι	είναι 140g
1 φλιτζάνι τσαγιού ρύζι ή ζάχαρη	είναι 200g
1 φλιτζάνι τσαγιού βούτυρο	είναι 220g
1 φλιτζάνι τσαγιού τριμμένο τυρί	είναι 120g
1 φλιτζάνι τσαγιού κοπανισμένοι ξηροί καρποί	είναι 150g