







# Conversions

INGREDIËNTEN	 1 cup	 3/4 cup	 2/3 cup	 1/2 cup	 1/3 cup	 1/4 cup	 1 tbsp	 1 tsp
Agar	100 gr	75 gr	65 gr	50 gr	35 gr	25 gr	7 gr	2 gr
Amandelmeel	100 gr	75 gr	65 gr	50 gr	35 gr	25 gr	7 gr	2 gr
Baking soda	220 gr	165 gr	150 gr	110 gr	75 gr	55 gr	14 gr	5 gr
Basterdsuiker	200 gr	150 gr	130 gr	100 gr	65 gr	50 gr	12,5 gr	4 gr
Bloem	125 gr	90 gr	80 gr	65 gr	40 gr	35 gr	8 gr	2,5 gr
Boter	225 gr	175 gr	150 gr	115 gr	75 gr	60 gr	14 gr	5 gr
Cacaopoeder	120 gr	90 gr	80 gr	60 gr	40 gr	30 gr	7,5 gr	2,5 gr
Couscous	180 gr	135 gr	120 gr	90 gr	60 gr	45 gr	11 gr	4 gr
Havermeel	100 gr	75 gr	65 gr	50 gr	35 gr	25 gr	7 gr	2 gr
Havervlokken	90 gr	70 gr	60 gr	45 gr	30 gr	25 gr	6 gr	2 gr
Honing/siroop	340 ml	255 ml	230 ml	170 ml	115 ml	85 ml	21 ml	7 ml
Kaas (rasp)	120 gr	90 gr	80 gr	60 gr	40 gr	30 gr	7,5 gr	2,5 gr
Kokosmeel	100 gr	75 gr	65 gr	50 gr	35 gr	25 gr	7 gr	2 gr
Linzen	200 gr	150 gr	130 gr	100 gr	65 gr	50 gr	12,5 gr	4 gr
Macaroni	140 gr	105 gr	90 gr	70 gr	45 gr	35 gr	9 gr	3 gr
Maïzena	125 gr	90 gr	80 gr	65 gr	40 gr	35 gr	8 gr	2,5 gr
Meel	125 gr	90 gr	80 gr	65 gr	40 gr	35 gr	8 gr	2,5 gr
Noten	135 gr	105 gr	90 gr	70 gr	45 gr	35 gr	8,5 gr	3 gr
Olie	235 ml	180 ml	160 ml	120 ml	80 ml	60 ml	15 ml	5 ml
Paneermeel	120 gr	90 gr	80 gr	60 gr	40 gr	30 gr	7,5 gr	2,5 gr
Poedersuiker	130 gr	100 gr	90 gr	65 gr	45 gr	35 gr	8 gr	2,5 gr
Quinoa	170 gr	130 gr	110 gr	85 gr	55 gr	45 gr	11 gr	3,5 gr
Rijst	190 gr	140 gr	125 gr	95 gr	65 gr	45 gr	12 gr	4 gr
Room	235 ml	180 ml	160 ml	120 ml	80 ml	60 ml	15 ml	5 ml
Water /melk	235 ml	180 ml	160 ml	120 ml	80 ml	60 ml	15 ml	5 ml
Witte suiker	200 gr	150 gr	130 gr	100 gr	65 gr	50 gr	12,5 gr	4 gr
Yoghurt	245 ml	190 ml	160 ml	125 ml	80 ml	65 ml	15 ml	5 ml
Zout	275 gr	210 gr	180 gr	140 gr	90 gr	70 gr	17 gr	6 gr