

**Ölçü Birimleri Referans Tablosu**

<b>Kategoriler</b>	<b>1 Su bardağı (200 ml)</b>	<b>1 Çay bardağı</b>	<b>1 Yemek Kaşığı</b>	<b>1 Tatlı Kaşığı</b>	<b>1 Çay Kaşığı</b>	<b>Gram</b>
<b>Baharatlar</b>						
Karabiber	180	90	9	4	2	Gram
Kaya tuzu	400	200	20	10	5	Gram
Pul biber	110	55	7	4	2	Gram
Tane Karabiber	80	40	10	4	1	Gram
Tuz	200	100	10	5	2	Gram
Kimyon	200	100	10	5	2	Gram
Tarçın	180	90	12	6	3	Gram
Kişniş	105	50	10	5	2	Gram
Sumak	115	55	10	5	2	Gram
Yeni Bahar	120	60	11	6	2,5	Gram
İsot Biber	110	50	10	5	3	Gram
Köri	115	60	10	5	2	Gram
Muskat	115	60	11	6	3	Gram

Zerdeçal	115	60	11	6	2	Gram
Safran	120	65	11	5	2,5	Gram
<b>BAKLAGİL VE TAHİL</b>						
Arpa Şehriye	160	80	8	4		Gram
Buğday	110	55	7	4		Gram
Bulgur	170	85	8,5			Gram
Kuru Fasulye	155	70	7			Gram
Mercimek	185	90	10	5		Gram
Nohut	168	85	8	6		Gram
Pirinç	180	90	9	4		Gram
Tel Şehriye	80	40	10	7		Gram
Bakla	150	75	8	5		Gram
Barbunya	160	80	10	5		Gram
Bezelye	120	60	6	3		Gram
Börülce	160	80	8	4		Gram
Köftelik Bulgur	170	85	8,5	4		Gram
<b>Bal Pekmez ve Reçel</b>						

**Bal, Reçel ve Reçel**

Bal ve Pekmez	300	150	15	5	2	Gram
Reçel	300	165	16	7	3	Gram
Tahin	200	100	10	4	1	Gram
<b>Kuruyemişler ve Tohumlar</b>						
Antep Fıstığı	100	50	10	5	2	Gram
Antep Fıstığı (Toz)	90	50	6	2	0,5	Gram
Badem - iri kırılmış	120	60	10	5	2	Gram
Badem (Toz)	100	65	8	4	2	Gram
Ceviz - iri kırılmış	100	50	10	4	2	Gram
Ceviz (Toz)	90	45	10	4	2	Gram
Çekirdeksiz kuru üzüm	120	60	10	5	2	Gram
Fındık (Toz)	100	50	8	4	2	Gram
Fındık kırığı	100	50	7	4	2	Gram
File Badem	90	45	8	4	2	Gram
Haşhaş tohumu	120	60	7	4	2	Gram
Keten tohumu	140	70	10	5	2	Gram

Kuru Kayısı - kúp doğranmış	140	70	7	3.May	4	Gram
Kuş üzümü	120	60	6	3	2	Gram
Susam	120	60	10	3	1	Gram
Yer fıstığı - öğütölmüş	110	55	10	5	2	Gram
Yulaf ezmesi	80	40	8	3	0,5	Gram
<b>Mayalar</b>						Gram
Ekşi Maya	200	100	10	6	2	Gram
İnstant Maya	120	60	6	3	1	Gram
Kuru Maya	120	60	7	3	1	Gram
Yaş Maya	170	65	6	3	1	Gram
<b>Su, Yağlar, Salça</b>						
Sıvı yağ	170	85	11	5	1,5	Gram
su	200	100	10	7	1	Gram
zeytin yağı	180	90	9	4	1,5	Gram
domates salçası	125	65	8	5	2	Gram
biber salçası	130	65	8	5	2	Gram
Süt ve süt ürünleri						Gram

Süt ve Süt Ürünleri						Gram
Beyaz Peynir rendesi	100	50	5	3	1	Gram
Ekşi Krema	200	100	10	5	2	Gram
Kaşar Peyniri rendesi	80	40	18	6	2	Gram
Krema	200	100	10	5	2	Gram
Süt	200	100	10	5	2	Gram
Süzme Yoğurt	200	100	10	5	3	Gram
Yoğurt	200	100	10	5	1	Gram
Kaymak	200	100	10	5	6	Gram
Tereyağı	300	150	15	6	2	Gram
<b>Unlar ve Tozlar</b>						
Beyaz Un	120	60	6	3	1	Gram
Buğday unu	110	55	10	5	2	Gram
Çavdar unu	90	45	8	4	2	Gram
Esmer şeker	200	100	10	6	3	Gram
Galet unu	100	50	8	4	2	Gram
Hindistan Cevizi	90	45	11	4	1	Gram

İrmik	150	75	8	4	3	Gram
Kabartma Tozu	125	60	6	3	3	Gram
Kakao	100	50	5	2,5	1	Gram
Karbonat	120	60	6	3	1	Gram
Kepek	70	35	3	1	1	Gram
Kepekli un	100	50	9	4	1	Gram
Mısır unu	100	50	8	4	2	Gram
Nişasta	120	60	8	4	2	Gram
Pudra Şekeri	160	80	8	4	2	Gram
Tam Buğday unu	110	55	10	5	2	Gram
Toz şeker	185	75	7.May	4	2	Gram
Vanilin	120	60	6	3	1	Gram
Erişte	80	40	8	4	2	Gram
<b>Yumurta</b>	1 adet yumurta 50 gram olarak alınmıştır.					Gram