





Unité US		Farine blanche	Sucre en poudre	Sucre roux
Cup		Gramme		
1		140	225	170
3/4		105	169	128
2/3		93	150	113
1/2		70	113	85
1/3		47	75	57
1/4 (= 4 tspb)		35	56	43

Unité US		Sucre glace	Cacao	Huile
Cup		Gramme		
1		150	185	226
3/4		113	139	170
2/3		100	123	151
1/2		75	93	113
1/3		50	62	75
1/4 (= 4 tspb)		38	46	57

Unité US		Beurre	Pépité de chocolat	Poudre d'amande
Cup		Gramme		
1		226	175	110
3/4		170	131	83
2/3		151	117	73
1/2		113	88	55
1/3		75	58	37
1/4 (= 4 tspb)		57	44	28

Unité US		Miel
Cup		Gramme
1		345 
3/4		258
2/3		230
1/2		173
1/3		115
1/4 (= 4 tspb)		86