

## Μέτρηση υλικών

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 18/04/2009 14:34

---

### ΜΕΤΡΗΜΑ ΥΛΙΚΩΝ

[http://www.vefashouse.gr/vefashouse/assets/product\\_images/40470\\_big.jpg](http://www.vefashouse.gr/vefashouse/assets/product_images/40470_big.jpg)

Η χωρητικότητα της κούπας μεζούρας είναι 240 ml. Η κούπα μεζούρα είναι μέτρο όγκου και μετράει όλα τα υλικά με τον όγκο τους. Το βάρος μιας κούπας διαφορετικών υλικών είναι διαφορετικό. Ενδεικτικά αναφέρονται:

- 1 κούπα αλεύρι ζυγίζει ... .. 125 γρ.
- 1 κούπα ζάχαρη ζυγίζει ... .. 225 γρ.
- 1 κούπα ζάχαρη άχνη ζυγίζει ... .. 160 γρ.
- 1 κούπα αμυγδαλόψιχα τριμμένη ζυγίζει ... .. 150 γρ.
- 1 κούπα καρυδόψιχα τριμμένη ζυγίζει ..... 125 γρ.
- 1 κούπα φρυγανιά τριμμένη ζυγίζει ... .. 105 γρ.
- 1 κούπα κακάο ζυγίζει ... .. 100 γρ.
- 1 κούπα γάλα ζυγίζει ... .. 240 γρ.
- 1 κούπα σαντιγύ ζυγίζει ... .. 125 γρ.
- 1 κούπα λάδι ζυγίζει ... .. 220 γρ.
- 1 κούπα νερό ζυγίζει ... .. 240 γρ.
- 1 κούπα κρέμα γάλακτος ζυγίζει ... .. 225 γρ.
- 1 κούπα βούτυρο ζυγίζει ... .. 225 γρ.
- 1 κούπα ρύζι ζυγίζει ... .. 225 γρ.
- 1 κούπα τυρί τριμμένο ζυγίζει ... .. 110 γρ.
- 1 κούπα μέλι ζυγίζει ... .. 350 γρ.
- 1 κούπα σιμιγδάλι ζυγίζει ... .. 170 γρ.

vefashouse.gr

=====

## Απ:Μέτρηση υλικών

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 10/06/2009 20:46

---

### Βασικές αναλογίες υλικών

1 κουταλιά ζελατίνη = 8 φύλλα ζελατίνης.

Σημείωση: Το αλεύρι και όλα τα ανάλογα υλικά, τα βάζουμε στην κούπα αφράτα και όχι συμπιεσμένα. Πρέπει να φθάνουν ως τα χείλη της κούπας κοφτά. Το ίδιο ισχύει και για τις κουταλιές και τα κουταλάκια. Υπολογίζονται πάντα κοφτές, εκτός αν συνιστάται αλλιώς από την συνταγή.

Αντιστοιχίες για το κουτάλι του γλυκού και της σούπας

- 1 κουταλάκι του γλυκού αντιστοιχεί σε 5 ml.

Αντίστοιχα,

## Συζητήσεις - Μαγειρικές διαδρομές

Δημιουργήθηκε: 23 May, 2024, 22:33

---

1/2 κουταλάκι του γλυκού αντιστοιχεί σε 2,5 ml.  
1/4 κουταλάκι του γλυκού αντιστοιχεί σε 1,25 ml.  
- 1 κουταλιά της σούπας αντιστοιχεί σε 15 ml.  
Αντίστοιχα,  
1/2 κουταλιά της σούπας αντιστοιχεί σε 7,5 ml.  
1/4 κουταλιά της σούπας αντιστοιχεί σε 4 ml.

=====

### Απ:Μέτρηση υλικών

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 27/01/2012 16:35

---

Δοσομετρητής για τα γλυκά μας

[http://mageirikesdiadromes.gr/images/fbfiles/images/401112\\_259283650803868\\_127755320623369\\_625364\\_115974784\\_n.jpg](http://mageirikesdiadromes.gr/images/fbfiles/images/401112_259283650803868_127755320623369_625364_115974784_n.jpg)

=====

### Απ:Μέτρηση υλικών

Δημοσιεύθηκε από eleni\_p - 27/01/2012 21:15

---

πω πω Ηλιάννα αυτή την ενότητα δεν την είχα δει με έσωσες, τέλεια!!!!!!:kiss:

=====

### Απ:Μέτρηση υλικών

Δημοσιεύθηκε από Bianka - 15/03/2012 06:25

---

Κοριτσια εχω ενα βιβλιο της Σοφιας Σκουρα  
και εχει οτι θελετε

Ουγγιες	Δραμια	Γραμμαρια
1-----9-----	28	
2-----18-----	56	
3-----27-----	85	
4-----36-----	115	
5-----45-----	144	
6-----54-----	172	
7-----63-----	201	
8-----72-----	230	
9-----81-----	259	
10-----90-----	288	
11-----99-----	316	

Οι αριθμοι εχουν τεθη κατα προσεγγιση Ακριβειας

---

## Συζητήσεις - Μαγειρικές διαδρομές

Δημιουργήθηκε: 23 May, 2024, 22:33

---

1 κουταλια αλευρι -----16 γρ----5 δραμια  
1 κουταλια ζαχαρη-----16 γρ----5 δραμια  
1 κουταλια ρυζι-----16 γρ----5 δραμια  
1 φλυτζανι αλευρι-----128 γρ---40 δραμια  
1 φλυτζανι ζαχαρη-----208 γρ---65 δραμια  
1 φλυτζανι ρυζι-----208 γρ---65 δραμια  
1 φλυτζανι λαδι-----192 γρ---60 δραμια  
1 φλυτζανι βουυρο-----224 γρ ---70 δραμια  
1 φλυταζανι νερο-----208 γρ---65 δραμια  
1 φλυτζανι ζαχαρη αχνη -135 γρ---42 δραμια

=====

### Απ:Μέτρηση υλικών

Δημοσιεύθηκε από eleni\_p - 15/03/2012 08:05

---

Μπράβο βρε Μπιάνκα είναι πολύ χρήσιμα! :cheer:

=====

### Απ:Μέτρηση υλικών

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 05/12/2012 09:35

---

#### Δοσολογίες συνταγών

1 κούπα = 16 κουταλιές = 48 κουταλάκια του γλυκού = 240 κ.ε.  
1 κουταλιά = 3 κουταλάκια μικρά = 15 κ.ε.  
1 κουταλάκι μικρό = 5 κ.ε.  
1 round = 454 γραμμάρια.

Είδος    Γραμμάρια    Κουταλιές    Κούπες    Τεμάχια

Cream Cheese	225	1		
Αλεύρι	125	1		
Αμύγδαλα ολόκληρα	150	1		
Αμύγδαλα φιλέ	100	1		
Αμυγδαλόψιχα ψιλ/μένη	150	1		
Αρακάς	150	1		
Βερούκοκα	150	1		
Βούτυρο	225	16	1	
Γάλα	240	1		
Γαρίδες καθαρισμένες	175	1		
Γιαούρτι	200	1/2		
Δαμασκηνα	150	1		
Ελαιόλαδο	220	1		
Ζάχαρη ασπρη	200	1		
Ζάχαρη άχνη	150	1		
Ζάχαρη μαύρη	170	1		

Ζελατίνη 1 8  
Κακάο 100 1  
Καρύδια 115 1  
Καρυδόπιχα ψιλοκομμένη 125 1  
Κορν φλάουρ 100 1  
Κουσκους 180 1  
Κρέμα Γάλακτος 250 1  
Κρεμμυδάκια φρέσκα 1 8  
Κρεμμύδι τριμμένο 125 1  
Λάχανο κομμένο 75 1  
Μαγιονέζα 250 1  
Μαργαρίνη 100 7  
Μέλι 350 1  
Νερό 240 1

Ντομάτες 175 1  
Ξηροί καρποί ψιλλ/νοι 125 1  
Πατάτα σε κυβάκια 170 1  
Πατάτα πουρές 225 1  
Ρύζι βρασμένο 170 1  
Ρύζι ωμο 200 1  
Σαντιγύ 125 1  
Σιμιγδάλι 180 1  
Σταφίδες 200 1  
Τυρί μαλακό σε κύβους 125 1  
Τυρί τριμμένο μαλακό 115 1  
Τυρί τριμμένο σκληρό 150 1  
Φουντούκια 150 1  
Φρουτάκια γλασε 200 1  
Φρυγανιά 100 1

Ψίχα ψωμιού μπαγιάτικη 125 1  
Ψίχα ψωμιού φρέσκια 50 1

Πηγή:

<http://www.supersyntages.gr/%CE%B4%CE%BF%CF%83%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B5%CF%82?page=3>

=====

**Απ:Μέτρηση υλικών**

Δημοσιεύθηκε από pripankaj - 17/11/2018 08:55

---

thanx for sharing.....

=====

**Απ:Μέτρηση υλικών**

Δημοσιεύθηκε από M\_nis27 - 08/03/2021 19:20

---

Αν και παλιό, τέλειο θέμα, χαίρομαι που το βρήκα!! Είναι πολύ πρακτικό να έχεις μια αίσθηση της ποσότητας που θες, αντί να ζυγίζεις και να μετράς τα πάντα.

=====

## Απ:Μέτρηση υλικών

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 13/07/2022 23:24

---

M\_nis27 έγραψε:

Αν και παλιό, τέλειο θέμα, χαίρομαι που το βρήκα!! Είναι πολύ πρακτικό να έχεις μια αίσθηση της ποσότητας που θες, αντί να ζυγίζεις και να μετράς τα πάντα.

σχεδόν όλες οι συνταγές είναι με κούπες δοσομετρικές!lol:

=====