

QUANTITES USUELLES

1 sucre = 5 grammes

1 bol = 200 cc

1 biscotte = 8 à 10 grammes

1 cuillère à café de confiture = 20 grammes

1 baguette = 240 grammes

1 ficelle = 120 grammes

1 cuillère à café huile = 5 grammes

1 cuillère à soupe huile = 10 grammes

1 noisette de beurre ou margarine végétale = 5 grammes

1 cuillère à soupe de légumes = 20 grammes

1 cuillère à soupe de sauce = 15 grammes

1 carré de chocolat = 7 grammes

1 barre de 4 carrés = 30 grammes

1 verre type Hôpital = 10 à 12 cl

1 canette = 33 cl

1 steak haché surgelé = 100 grammes

1 camembert = 240 grammes