המרת משקל

1 מס סוכר = 200 גרם סוכר

כף סוכר = 12 גרם סוכר

יחידה אחת חלמון = 20 גרם חלמון

יחידה אחת חלבון = 30 גרם חלבון

(מ) ביצה אחת = 50 גרם - 55 גרם

1 כפית א.אפיה = 3 גרם

1 כף א.אפיה = 12 גרם

10 גרם = שקית א.אפיה

2 גרם מלח = קורט מלח

כף דבשה גלוקוזה = 20 גרם

כוס מחית פרי = 150 גרם מחית פרי

כף קורנפלור = 10 גרם קורנפלור

חצי כוס פיסטוק קלוי = 50 גרם

כף ג'לטין = 10 גרם ג'לטין

כפית ג'לטין = 5 גרם ג'לטין

כוס חלב/מים/נוזל/שמנת מתוקה = 240 מ"ל נוזל / 240 גרם

כף נוזל/חלב/מים/שמנת מתוקה = 15 מ"ל / 15 גרם

כוס אבקת שקדים = 90 גרם א.שקדים

כוס קמח/קמח תופח = 140 גרם

כף קמח = 10 גרם

כוס קמח מלא = 125 גרם

כף קמח מלא = 8 גרם

כוס קקאו = 140 גרם

כף קקאו = 10 גרם

המרה מחמאה/מרגרינה לשמן:

משקל השמן צריך להיות 80% ממשקל החמאה.

100 גרם חמאה = 80 גרם שמן

יחסי המרה

כוס = 240 מ"ל = 16 כפות

3/4 מס = 180 מ"ל = 12 כפות

1/2 מס = 120 מ"ל = 8 כפות

1/3 מס = 80 מ"ל = 5 כפות + כפית

1/4 מס = 60 מ"ל = 4 כפות

1 כף = 15 מ"ל = 3 כפיות

1/8 מס = 30 מ"ל = 2 כפות

1 כפית = 5 מ"ל = 1/3 כף

480 מ"ל = 2 כוסות

960 מ"ל = 4 כוסות