



TABLEAU DE CONVERSION VOLUME / POIDS

Principaux ingrédients crus

| Pour 1 tasse de 2,4 dl | Poids |
|-------------------------|-------|
| Oléagineux Noix | |
| amandes | 140 g |
| macadamia | 125 g |
| noisettes | 120 g |
| noix de cajou | 130 g |
| noix de coco, en poudre | 80 g |
| noix de coco, huile | 220 g |
| noix | 120 g |
| noix de pécan | 120 g |
| noix du Brésil | 130 g |
| pignons | 160 g |
| pistaches | 120 g |
| purée de noix | 240 g |
| Graines | |
| chanvre | 125 g |
| chia | 160 g |
| courge | 140 g |
| haricots mungo | 200 g |
| lentilles | 200 g |
| lin | 150 g |
| pavot | 145 g |
| pois chiches | 190 g |
| sésame | 120 g |
| sésame, beurre | 240 g |
| tournesol | 130 g |
| tahin, beurre de sésame | 230 g |

| Pour 1 tasse de 2,4 dl | Poids |
|---------------------------|-------|
| Céréales | |
| amaranth | 190 g |
| sarrasin | 175 g |
| quinoa | 180 g |
| kamut | 170 g |
| blé | 190 g |
| avoine, graines | 170 g |
| avoine, flocons fins | 150 g |
| Fruit secs | |
| airelles | 120 g |
| abricots | 120 g |
| dattes, Medjool | 8 x |
| figues | 150 g |
| mûres blanches | 140 g |
| raisins secs | 140 g |
| Cacao | |
| cacao, beurre | 160 g |
| cacao, pépites | 120 g |
| cacao, poudre | 180 g |
| caroube, poudre | 180 g |
| miso | 275 g |
| miel | 350 g |
| Sucrants et autres | |
| agave, sirop | 300 g |
| miso | 275 g |
| miel | 350 g |
| sucre de coco | 135 g |
| xylitol | 180 g |