



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

## ÖLÇÜ TABLOSU

.....1 tatlı - 1 çorba 1 kahve - 1 çay - 1 su  
Malzemenin adı - - kaşığı - kaşığı - fincanı - bardağı - bardağı

Un - - - - - 25 gr - 45 gr - 60 gr - 125 gr  
İrmik - - - - - 15 gr - 50 gr - 70 gr - 150 gr  
Tozşeker - - - 10 gr - 30 gr - 50 gr - 120 gr - 200 gr  
Pudraşeker - - - 7 gr - 20 gr - 40 gr - 100 gr - 150 gr  
Su - - - - - 60 gr - 100 gr - 180 gr  
Süt - - - - - 75 gr - 120 gr - 200 gr  
Pirinç - - - - - 20 gr - 65 gr - 80 gr - 175 gr  
Bulgur - - - - - 50 gr - 65 gr - 135 gr  
Buğday - - - - - 55 gr - 70 gr - 155 gr  
Kırmızı Mercimek - - - - - 55 gr - 70 gr - 155 gr  
Nohut - - - - - 55 gr - 70 gr - 155 gr  
Kuru Fasulye - - - - - 55 gr - 70 gr - 155 gr  
Erişte - - - - - 30 gr - 45 gr - 80 gr  
Tel Şehriye - - - - - 30 gr - 45 gr - 80 gr  
Makarna - - - - - 20 gr - 35 gr - 75 gr  
Arpa Şehriye - - - - - 50 gr - 80 gr - 165 gr  
Pirinç Unu - - - - - 30 gr - 50 gr - 65 gr - 130 gr  
Sıvı Yağ - - - - - 60 gr - 110 gr - 180 gr  
Margarin ya da - - 5 gr - 15 gr tereyağ  
Domates Salçası - - 10 gr - 30 gr - 75 gr - 120 gr - 200 gr  
Tuz - - - - - 5 gr - 15 gr  
Karabiber - - - - - 2 gr - 6 gr