

Metrieke omskakelings tabel

VOLUME

Teelepels

1/4

1/2

1

2

Eetlepels

1

2

3

4

Koppies

1/4

1/3

1/2

3/4

1

1 1/2

2

4

VLOEISTOF

2 ml

3 ml

5 ml

10 ml

15 ml

30 ml

45 ml

60 ml

60 ml

80 ml

125 ml

200 ml

250 ml

375 ml

500 ml

1000 ml (1 litre)

Metrieke omskakelings tabel vir ou resepte Vloeistowwe.

Metrieke

30 ml

60 ml

100 ml

125 ml

150 ml

190 ml

250 ml

300 ml

500 ml

600 ml

1000 ml (1 litre)

Imperiaal

1 vloeibare oz

2 oz

3 oz

4 oz

5 oz (1/4 pint / 1 gill)

6 oz

8 oz

10 oz (1/2 pint)

16 oz

20 oz (1 pint)

1 3/4 pints / 35 oz

Metrieke omskakelings tabel vir ou resepte .Droë bestandele.

Metrieke

15 g

30 g

60 g

90 g

125 g

155 g

185 g

Imperiaal

1/2 oz

1 oz

2 oz

3 oz

4 oz 1/4 lb)

5 oz

6 oz

220 g	7 oz
250 g	8 oz (1/2 lb)
280 g	9 oz
315 g	10 oz
345 g	11 oz
375 g	12 oz (3/4 lb)
410 g	13 oz
440 g	14 oz
470 g	15 oz
500 g	16 oz (1 lb)
750 g	24 oz (1 1/2 lb)
1 kg	32 oz (2 lb)

Afkortings :

gram	g /gm
kilogram	kg
milliliters	ml
liter	l
teelepel	tl
eetlepel	Etl / etl
desertlepel	dl
koppie	kp
ons	oz
knippie	2-3 druppels of 1/8 tl
milligram	mg
pint	pt
quart	qt
minute (60 sekondes)	min
uur (60 minute)	u
dosyn (12)	doz
bakpoeier	B.P.
pond	pd

Hoeveelhede:

1 teelepel	60 druppels	1/3 Etl
3 tl	1 Etl	
4 Etl	1/4 kp	
5 1/3 Etl	1/3 kp	
8 Etl	1/2 kp	
10 2/3 Etl	2/3 kp	
12 Etl	3/4 kp	
16 Etl	1 kp	
2 kp	1 pint	
4 kp	1 quart	
32 onse	1 quart	
16 oz.	1 pond	
32 oz.	1 quart	
1 oz. vloeistof	2 Etl	
8 oz. vloeistof	1 kp	

1 7 g koevertjie gelatin (ongegeur)	1/4 ons	1 Etl of 15 ml
1 medium suurlemoen (sap)	1 1/2 vloeibare ons (3 Etl)	45 ml
.035 onse	1 gram	
1 ons	28.35 gram	
1 pond	453.59 gram	of .45 kilogram
2.21 pond	1 kilogram	
1/2 cup	118.3 ml	
1.06 quarts	1000 ml	of 1 liter
2 Etl vet	1 oz	
1 kp vet	1/2 pd	
1 pond botter	2 kp	
1 kp botter	1 kp olie + 1/2 tl sout	
2 kp suiker	1 pd	
2 1/2 kp styf gepakte bruin suiker	1 pd	
4 1/2 kp gesifte koekmeel	1 pd	

1 kp (250 ml)	
Broodkrummels	136 g
Koekmeel	136 g
Volkoringmeel	124 g
Mielieblom	146 g
Rys	186 g
Suiker	212 g
Strooisuiker	218 g
Versiersuiker	142 g
Donkerbruinsuiker	150 g
Ligtebruinsuiker	216 g
Botter	250 g
Neute	105 g
Droëvrugte	190 g
Rosyne	190 g
Droë klapper	78 g
Kakao	80 g
Semels	40 g
Melk	250 g
Sjokolade brokkies	200 g

1 kp (237 ml)		
botter of margarien	1/2 pd	237 g
cheddar kaas, gerasper	1/4 pd	114 g
meelblom	1/4 pd	115 g
soliede vet	1/2 pd	227 g
gemaalde droë vrugte	1/4 pd	114 g
eiers	4 - 5 heel eiers	8 eierwitte
		12 eiergele

Temperature

Grade Celsius	grade Fahrenheit
150	300
180	350

195
220

375
425

Koekpan groottes:

	Liter	
18 cm Ronde pan	1	12.5 cm Vierkantige pan
21 cm	1.5	18 cm
23 cm	2.25	21 cm
25 cm	3.5	23 cm
28 cm	4.5	25 cm
30 cm	5.5	28 cm
35 cm	7	30 cm



Vervangings:

1 kp koekmeel kan vervang word met :

½ kp Soja meel + ½ kp rysmeel in 'n resep wat vra vir Gluten vry meel.

1 tl bakpoeier met ½ tl baksoda + ½ tl kremetart

1 tl bakpoeier met 1 tl baksoda + ½ kp karringmelk

1 kp botter of margarine met 7/8 kp slaai of groente olie + ½ tl sout

1 Etl meelblom met 1 Etl fyngemaalde tapioca

1 Etl "maizena" of mielieblom met 2 Etl koekmeel

Bak sjokolade:

1 oz bitter sjokolade = 1 blokkie

3 Etl Kakao = 1 Etl vet = 1 blokkie bitter sjokolade

4 Etl Kakao + 2 tl botter = 1 blokkie bitter sjokolade

Eiers:

1 kp eiergele = 12 - 14 eiergele

1 eierwitte = 8 - 10 eierwitte

2 eierwitte = 1 heel eier

2 eiergele = 1 heel eier

1 heel eier = 2 Etl droë eier poeier + 2 ½ Etl water

Versoeters:

1 kp molasses = 1 kp heuning

1 kp Heuning = gelyke dele molasses en mieliestroop

1 kp Heuning = 1 kp gewone wit suiker + 1/4 kp vloeistof

1 kp Stroop = 1 kp gewone wit suiker + 1/4 kp vloeistof

1 kp bruin suiker = 3/4 kp wit suiker + 1/4 kp molasses

1 1/3 kp styf gepakte bruin suiker = 1kp gewone wit suiker

1 1/3 kp stroosuiker = 1kp gewone witsuiker

Vervang Suiker met gelyke dele fruktose of Kunsmatige versoeter poeier of
Hulletts se Sugarlite.

Melk:

1 kp melk = 1/2 kp ingedampte melk + 1/2 kp water

1 kp karringmelk = 1 kp vars melk + 1 Etl suurlemoensap of asyn

1 kp karringmelk = 2/3 kp gewone jogurt + 1/3 kp vars melk

1 kp suurroom = 1 kp gewone jogurt

1 kp jogurt = 1 kp karringmelk