Pesi e misure casalinghe

La tabella elaborata dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) permette di convertire le comuni unità di misura "casalinghe" in grammi per dosare facilmente e meglio i cibi anche senza dover utilizzare la bilancia. Il rischio di esagerare con le dosi e di commettere errori dannosi alla salute è alto nel lungo termine se ci si affida a misurazioni troppo vaghe.

1 cucchiaino = 1 cucchiaino da caffè

1 cucchiaio = 1 cucchiaio da minestra

raso = riempito a filo; colmo = riempito oltre il bordo

ALIMENTI	UNITA' DI MISURA CASALINGA	PESO (grammi)
Farina di frumento OO	1 cucchiaio colmo	11
Pastina	1 cucchiaio colmo	15
Riso crudo	1 cucchiaio colmo	8
Panna da cucina	1 cucchiaio colmo	14
Parmigiano	1 cucchiaio colmo	10
Malonese	1 cucchialo raso	9
Marmellata	1 cucchialo raso	14
Miele	1 cucchialo raso	9
Olio	1 cucchialo raso	9
Zucchero	1 cucchiaio raso	9
Zucchero	1 cucchiaio colmo	13
Cacao in polvere	1 cucchialo colmo	10
Latte	1 bicchiere	129
Vino	1 bicchiere	127

Fonti: Società Italiana di Nutrizione Umana; Fondazione Veronesi – Il Libro della Salute, RCS Media Group, 2012



