

VIKT VS VOLYM FÖR MJÖL, SOCKER & FETT

	1 tsk	1 msk	1 dl	2 dl	3 dl	5 dl	1 liter	100 g
Bovetemjöl	3 g	8 g	50 g	100 g	150 g	250 g	500 g	200 ml
Durumvete	3 g	10 g	65 g	130 g	195 g	325 g	650 g	150 ml
Gammaldags rågmjöl	3 g	9 g	60 g	120 g	180 g	300 g	600 g	165 ml
Gammaldags vetemjöl	3 g	10 g	65 g	130 g	195 g	325 g	650 g	155 ml
Grahamsmjöl	3 g	9 g	60 g	120 g	180 g	300 g	600 g	165 ml
Idealmjöl	3 g	9 g	60 g	120 g	180 g	300 g	600 g	165 ml
Kornmjöl, fint rågmjöl	3 g	8 g	50 g	100 g	150 g	250 g	500 g	200 ml
Lantvetemjöl	3 g	9 g	60 g	120 g	180 g	300 g	600 g	165 ml
Potatismjöl	4 g	12 g	80 g	160 g	240 g	400 g	800 g	125 ml
Rågmjöl, fint	3 g	8 g	50 g	100 g	150 g	250 g	500 g	200 ml
Rågmjöl, grovt	3 g	8 g	55 g	110 g	165 g	275 g	550 g	180 ml
Rågsikt, grovt rågmjöl	3 g	8 g	55 g	110 g	165 g	275 g	550 g	180 ml
Sojamjöl	2 g	5 g	30 g	60 g	90 g	150 g	300 g	330 ml
Vetemjöl	3 g	9 g	60 g	120 g	180 g	300 g	600 g	165 ml
Vetemjöl special	3 g	9 g	60 g	120 g	180 g	300 g	600 g	165 ml

	1 tsk	1 msk	1 dl	2 dl	3 dl	5 dl	1 liter	100 g
Farinsocker	4 g	11 g	75 g	150 g	225 g	375 g	750 g	135 ml
Florsocker	3 g	9 g	60 g	120 g	180 g	300 g	600 g	165 ml
Sirap	7 g	21 g	140 g	280 g	420 g	700 g	1,4 kg	70 ml
Strösocker	4 g	13 g	85 g	170 g	255 g	425 g	850 g	120 ml

	1 tsk	1 msk	1 dl	2 dl	3 dl	5 dl	1 liter	100 g
Margarin, fast	5 g	15 g	100 g	200 g	300 g	500 g	1 kg	100 ml
Margarin, smält	5 g	15 g	100 g	200 g	300 g	500 g	1 kg	100 ml
Olja	5 g	14 g	90 g	180 g	270 g	450 g	900 g	110 ml
Smör, fast	5 g	15 g	100 g	200 g	300 g	500 g	1 kg	100 ml
Smör, smält	5 g	15 g	100 g	200 g	300 g	500 g	1 kg	100 ml

Pufz

Pufz är ett familjeägt företag som startade 2010. Namnet Pufz är ett smeknamn på dottern som inspirerade till företagets första produkt, frysformen för barnmat. Pufz designar och säljer smarta silikonprodukter med svensk design där köket är den huvudsakliga gemensamma nämnaren.



Anna Hägerstedt
Grundare av Pufz



www.pufz.se

@pufz_se

@pufzsverige

VIKT VS VOLYM FÖR GRYN, FLINGOR MM

	1 tsk	1 msk	1 dl	2 dl	3 dl	5 dl	1 liter	100 g
Bovete, kokt krossat	6 g	18 g	120 g	240 g	360 g	600 g	1,2 kg	80 ml
Bovete, krossat	3 g	9 g	60 g	120 g	180 g	300 g	600 g	165 ml
Boveteflingor	2 g	7 g	45 g	90 g	135 g	225 g	450 g	200 ml
Bovetekorn	4 g	11 g	75 g	150 g	225 g	375 g	750 g	130 ml
Bulgur	4 g	12 g	80 g	160 g	240 g	400 g	800 g	125 ml
Couscous	4 g	12 g	80 g	160 g	240 g	400 g	800 g	125 ml
Couscous, kokt	3 g	8 g	55 g	110 g	165 g	275 g	550 g	180 ml
Hasselnötter	3 g	10 g	65 g	130 g	195 g	325 g	650 g	150 ml
Havrekli	2 g	7 g	45 g	90 g	135 g	225 g	450 g	200 ml
Kaffe, malet	2 g	6 g	40 g	80 g	120 g	200 g	400 g	250 ml
Linfrö, hela	3 g	10 g	65 g	130 g	195 g	325 g	650 g	150 ml
Mandel	3 g	10 g	65 g	130 g	195 g	325 g	650 g	150 ml
Matvete	4 g	12 g	80 g	160 g	240 g	400 g	800 g	125 ml
Matvete, kokt	4 g	11 g	70 g	140 g	210 g	350 g	700 g	145 ml
Salt, fint	6 g	19 g	125 g	250 g	375 g	625 g	1,25 kg	80 ml
Salt, grovt	6 g	17 g	115 g	230 g	345 g	575 g	1,15 kg	90 ml
Ströbröd	3 g	8 g	50 g	100 g	150 g	250 g	500 g	200 ml
Vetegroddar	2 g	5 g	35 g	70 g	105 g	175 g	350 g	250 ml
Vetekli	2 g	5 g	30 g	60 g	90 g	150 g	300 g	330 ml

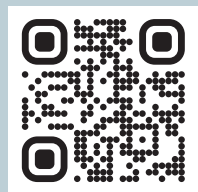
	1 tsk	1 msk	1 dl	2 dl	3 dl	5 dl	1 liter	100 g
Havregryn	2 g	5 g	35 g	70 g	105 g	175 g	350 g	250 ml
Korngryn	4 g	11 g	70 g	140 g	210 g	350 g	700 g	145 ml
Mannagryn	4 g	11 g	70 g	140 g	210 g	350 g	700 g	145 ml
Mannagryn, kokt	5 g	15 g	100 g	200 g	300 g	500 g	1 kg	100 ml
Polentagryn	4 g	11 g	70 g	140 g	210 g	350 g	700 g	145 ml
Polentagryn, kokt	5 g	16 g	105 g	210 g	315 g	525 g	1,05 kg	100 ml
Rågflingor	2 g	5 g	35 g	70 g	105 g	175 g	350 g	250 ml

Pufz

Pufz är ett familjeägt företag som startade 2010. Namnet Pufz är ett smeknamn på dottern som inspirerade till företagets första produkt, frysformen för barnmat. Pufz designar och säljer smarta silikonprodukter med svensk design där köket är den huvudsakliga gemensamma nämnaren.



Anna Hägerstedt
Grundare av Pufz



www.pufz.se

@pufz_se

@pufzsverige