



## Semínka a ořechy, pečení

	<i>1 lžička</i>	<i>1 lžíce</i>	<i>1 hrnek</i>
hořké kakao	2 g	7 g	110 g
chia semínka	4 g	12 g	200 g
kokosová mouka	2 g	7 g	120 g
lněná semínka	3 g	10 g	170 g
mák	3 g	10 g	160 g
mandlová mouka	3 g	8 g	130 g
prášek do pečiva	4 g	12 g	200 g
psyllium	2 g	5 g	80 g
sezamová semínka	3 g	10 g	160 g
soda	5 g	15 g	240 g
slunečnicová semínka	3 g	9 g	150 g
strouhaný kokos	1 g	4 g	70 g
tahini / ořechové máslo	5 g	16 g	270 g
tapioková mouka	3 g	8 g	130 g

zarovnaná  
lžička



5 ml

zarovnaná  
lžíce



15 ml

## Slazení

	<i>1 lžička</i>	<i>1 lžíce</i>	<i>1 hrnek</i>
čekankový sirup	7 g	22 g	360 g
datlový sirup	7 g	20 g	340 g
erythritol	4 g	13 g	220 g
kokosový cukr	3 g	9 g	200 g
med	7 g	21 g	350 g
xylitol	4 g	12 g	200 g

zarovnaný  
hrnek



250 ml

## Tuky a oleje

	<i>1 lžička</i>	<i>1 lžíce</i>	<i>1 hrnek</i>
ghee / máslo	5 g	14 g	240 g
kokosový olej	5 g	14 g	240 g
olivový olej	5 g	14 g	240 g
sádlo	5 g	14 g	240 g



zarovnaná  
lžička



5 ml

## Mléčné výrobky

	1 lžička	1 lžíce	1 hrnek
jogurt	5 g	14 g	240 g
krémový sýr	5 g	16 g	260 g
ricotta	5 g	14 g	230 g
smetana	5 g	14 g	240 g
strouhaný sýr	2 g	7 g	120 g
strouhaný parmazán	2 g	7 g	120 g
zakysaná smetana	5 g	15 g	250 g

zarovnaná  
lžíce



15 ml

## Koření

	1 lžička	1 lžíce	1 hrnek
celý kmín	2 g	7 g	120 g
curry pasta	4 g	12 g	200 g
majoránka	1 g	2 g	40 g
mletá skořice	2 g	7 g	120 g
mletý kmín	3 g	8 g	130 g
sladká paprika	2 g	7 g	120 g
sůl (jemná)	6 g	17 g	280 g

zarovnaný  
hrnek



250 ml

## Další suroviny

	1 lžička	1 lžíce	1 hrnek
hořčice	6 g	17 g	280 g
kapary	4 g	10 g	170 g
majonéza	5 g	14 g	240 g
ocet	5 g	15 g	250 g
rajčatový protlak	6 g	17 g	280 g
sójová omáčka	5 g	16 g	270 g
voda	5 g	15 g	250 g
vývar	5 g	15 g	250 g



Přehledná pomůcka pro odměřování tekutých surovin a převod objemových měř



1 liter



250 ml



15 ml



5 ml

1 l	10 dcl	1000 ml	4 x	67 x	200 x
0,75 l	7,5 dcl	750 ml	3 x	50 x	150 x
0,5 l	5 dcl	500 ml	2 x	33 x	100 x
0,25 l	2,5 dcl	250 ml	1 x	17 x	50 x
0,2 l	2 dcl	200 ml	4/5	13 x	40 x
0,15 l	1,5 dcl	150 ml	3/5	10 x	30 x
0,125 l	1,25 dcl	125 ml	1/2	8 x	25 x
0,1 l	1 dcl	100 ml	2/5	6,5 x	20 x
0,05 l	0,5 dcl	50 ml	1/5	3,5 x	10 x