

Équivalent 1 Cup en grammes

Abricots en tranches 225 g	Dattes dénoyautées hachées 175 g	Noix de coco râpée 75 g
Abricots séchés haché 190 g	Dattes entières 225 g	Noix en cerneaux 100 g
Agneau cru, haché, haché 225 g	Dinde cuite, émincé 125 g	Noix hachées 125 g
Agneau cuit, émincé ou en dés 150 g	Échalotes crues en tranches 100 g	Noix Pecan en deux 100 g
Ail en flocon 140 g	Échalotes crues hachée 150 g	Noix Pecan hachées 125 g
All bran 50 g	Écorces confites 75 g	Nouilles cuites 150 g
Amandes effilées 110 g	Épinards cuits, crus 225 g	Nouilles sèches 75 g
Amandes entières 140 g	Farine Avoine 100 g	Œufs durs hachés 225 g
Amandes Hachées 118 g	Farine blanche 140g	Oignons crus en tranches 100 g
Ananas frais en cubes 200 g	Farine blé complète tamisée 150 g	Oignons crus hachés 150 g
Ananas séché, haché 225 g	Farine Gramme 100 g	Orge 200 g
Aneth 9 g	Farine maïs 150 g	Pain chapelure, fraîche 50 g
Asperges crues, petits morceaux 125 g	Farine orge 100 g	Pain chapelure, sec 90 g
Asperges en conserve, cuites, en dés 175 g	Farine pois chiche 92 g	Pain frais ou rassis, en morceaux 50 g
Aubergine 250 g	Farine riz 150 g	Pamplemousse 225 g
Aubergine crues, en dés ou haché 250 g	Farine seigle 100 g	Patates crues en tranches en dés 225 g
Avoine 80 g	Farine Tapioca 125 g	Patates cuites, en dés ou en purée 325 g
Avoine en flocons 100 g	Fécule 150 g	Patates douces crues en tranches 150 g
Babeurre 240 g	fèves cuit 75 g	Patates douces en purée 200 g
Bacon 225 g	Figues hachées 150 g	Pâtes cuites 200 g
Bananes crues en dés 200 g	Flocons de son 37 g	Pâtes sèches 100 g
Bananes crues en purée 300 g	Fraises fraîches, en tranches 200 g	Pêches frais, en tranches 225 g
Bananes crues en tranches 225 g	Framboises fraîches 125 g	Persil frais, grossièrement haché 25 g
Betteraves crues en tranches, en dés, râpé 150 g	Fromage Blanc 225 g	Petit pois, frais ou surgelés 150 g
Betteraves cuites, en tranches, en dés 200 g	Fromage Dur, en cubes 125 g	Petits pois avec cosses, frais ou congelés 150 g
Beurre 225 g	Fromage Dur/mou râpé, râpé 100 g	Petits pois écossés cuit 100 g
Beurre de cacahuètes 250 g	Fruits confits 225 g	Petits pois écossés sec 225 g
Biscuit émiettés 100 g	Fruits mixés 175 g	Pignons 135 g
blé 120 g	Germes de soja 100 g	Piment haché 175 g
Bœuf cru, haché, haché 225 g	Gingembre confit 225 g	Piments doux en dés 175 g
Bœuf cuit, haché, en dés 150 g	Gingembre frais, haché 50 g	Pistaches entières 150 g
Boulgour cru 225 g	Golden syrup 350 g	Pistaches hachées 100 g
Boulgour cuit 250 g	Gombo cru 100 g	Poires en conserve, égouttées et en dés 175 g
Brocoli frais cru 175 g	Graines de Pavot 125 g	Poires fraîches, pelées et en tranches 225 g
Cacahuètes entière 150 g	Groseilles 100 g	Pois chiches cuit 164 g
Cacahuètes hachées 125 g	Groseilles séchées 150 g	Pois chiches cru 200 g
Cacao 100 g	Haddock en miettes 200 g	Poivrons 175 g
Câpres 175 g	haricot d'Espagne cru en tranches, en dés, haché 150 g	Poivrons hachés en dés 175 g
Carottes cru, julienne ou râpé 50 g	haricot d'Espagne cuit en tranches en dés, haché 180 g	Pommes en tranches 175 g
Carottes cuites, en tranches ou hachée 150 g	haricots noirs cuit 62 g	Pommes séchées hachées 118 g
Cassis 100 g	haricots rouge cru 184 g	Porc cru, haché 225 g
Céleri cru, en tranches ou haché 100 g	haricots verts cru en tranches, en dés, haché 150 g	Poulet cuit, émincé 125 g
Céleri cuit, en tranches ou haché 225 g	haricots verts cuit en tranches, en dés, haché 180 g	Prunes cuites, 150 g
Céleri-rave cru, en tranches ou en dés 150 g	Huile 200g	Prunes séchées 125 g
Céleri-rave cuit, en dés ou en purée 200 g	Huîtres sans coquilles 225 g	Raisins coupés en deux 175 g
Cerises Confites 190 g	Jambon cuit, haché, en dés ou émincé 150 g	Raisins cuit 200 g
Cerises Confites, haché 95 g	Lait en Poudre 125 g	Raisins entiers 100 g
Cerises dénoyauté 225 g	Laitue émincé, haché 75 g	Raisins sec 150 g
Chocolat chips 175 g	Lentilles cuites 75 g	Rhubarbe fraîche ou en conserve, égouttée, cuite 200 g
Chocolat râpé 125 g	Lentilles sèches 200 g	Rhubarbe fraîche, crue, en morceaux 100 g
Choucroute 150 g	Levure chimique 180 g	Riz cru 225 g
Choux cru, émincé, en tranches, haché 100 g	Macaronis cuits 200 g	Riz cuit 250 g
Choux cuit, râpé, en tranches, haché 225 g	Macaronis secs 100 g	Riz soufflé 25 g
Choux de Bruxelles 100 g	Maïs en conserve 250 g	Saumon en conserve, égoutté, en miettes 225 g
Choux fleurs cuit 325 g	Maïs frais 175 g	Semoule 200 g
Citron 225 g	Maïzena 125 g	sirop de maïs 300 g
Citrouille écrasée, cuite et en tranches 150 g	Margarine 225 g	soja cuit 75 g
Citrouille en purée 225 g	Mélasse 350 g	soja sec 200 g
Coing frais 175 g	Menthe fraîche, haché 25 g	Spaghetti crue 100 g
Concentré de tomate 225 g	Miel 350 g	Spaghetti cuites 50 g
Concombre en dés ou haché 150 g	Molasse 325 g	Sucre blanc 225 g
Confiture 325 g	Morue en miettes 200 g	Sucre brun 200 g
Coriandre hachée 50 g	Myrtille (Américaine ou pas) 100 g	Sucre glace 125 g
Cornflakes 25 g	Navets crus en tranches ou en dés 150 g	Tapioca sec 150 g
Cornflakes écrasé 75 g	Navets cuits, en dés, en purée 200 g	Thon en boîte 225 g
Courges cuites en purée 450 g	Nectarines fraîches, pelées et en tranches 225 g	Tomates en conserve 225 g
Courgettes cuites et en tranches 125 g	Noisettes en poudre 175 g	Tomates fraîches, haché ou en dés 200 g
Courgettes en tranches 150 g	Noisettes entières 150 g	Tomates séchées 54 g
Courgettes hachées ou en dés 175 g	Noisettes hachées 100 g	Veau cru, haché, haché 225 g
Cranberries crues ou cuites 100 g	Noix de cajous entières, ou haché 150 g	Veau cuit, haché ou en dés 150 g
Cranberries séchées 120 g	Noix de coco déshydratée 90 g	Viande crue, hachée 225 g
Crevettes cuites, entières 325 g	Noix de coco émincée 60 g	Yaourt 250 g