

Conversion Chart

by Eat Good 4 Life

Spoons, cups & liquid



<u>1/4 tsp</u>	<u>1,25 ml</u>
<u>1/2 tsp</u>	<u>2,5 ml</u>
<u>1 tsp</u>	<u>5 ml</u>
<u>1 tbsp</u>	<u>15 ml</u>
<u>1/4 cup</u>	<u>60 ml</u>
<u>1/3 cup</u>	<u>80 ml</u>
<u>1/2 cup</u>	<u>125 ml</u>
<u>1 cup</u>	<u>250 ml</u>

Dry Measurements



<u>Ounces</u>	<u>Grams</u>
<u>1 oz</u>	<u>28,35g</u>
<u>2 oz</u>	<u>55 g</u>
<u>3 oz</u>	<u>85 g</u>
<u>4 oz</u>	<u>125 g</u>
<u>8 oz</u>	<u>240 g</u>
<u>12 oz</u>	<u>375 g</u>
<u>16 oz</u>	<u>454 g</u>
<u>32 oz</u>	<u>907 g</u>

Temperature



<u>°F</u>	<u>°C</u>
<u>275 °F</u>	<u>140 °C</u>
<u>300 °F</u>	<u>150 °C</u>
<u>325 °F</u>	<u>170 °C</u>
<u>350 °F</u>	<u>180 °C</u>
<u>375 °F</u>	<u>190 °C</u>
<u>400 °F</u>	<u>200 °C</u>
<u>425 °F</u>	<u>220 °C</u>
<u>450 °F</u>	<u>230 °C</u>

Popular Ingredients



<u>ingredients</u>	<u>grams</u>
<u>1 cup flour</u>	<u>125 g</u>
<u>1 cup butter</u>	<u>225 g</u>
<u>1 cup white sugar</u>	<u>225 g</u>
<u>1 cup brown sugar</u>	<u>225 g</u>
<u>1 stick of butter</u>	<u>113 g</u>