

Tabela de conversão para gramas

A planilha trabalha em gramas. Se a sua receita está em xícaras e colheres, use esta tabela para converter antes de preencher a ficha do produto.

Como usar

1

Encontre o ingrediente da sua receita na tabela.

2

Veja quantos gramas tem a medida que você usa: xícara, fração ou colher.

3

Digite o valor em gramas na coluna de quantidade da aba **5. Fichas de Produto**.

1 xícara = 240 ml

1 colher (sopa) = 15 ml

1 colher (chá) = 5 ml

Medidas **rasas**, sem apertar

Ingredientes secos valores aproximados

Ingrediente	1 xícara	½ xícara	⅓ xícara	¼ xícara	1 colher (sopa)
Farinha de trigo	120 g	60 g	40 g	30 g	8 g
Amido de milho	150 g	75 g	50 g	38 g	9 g
Açúcar refinado	180 g	90 g	60 g	45 g	11 g
Açúcar cristal	200 g	100 g	67 g	50 g	12 g
Açúcar de confeitador	120 g	60 g	40 g	30 g	8 g
Açúcar mascavo	150 g	75 g	50 g	38 g	9 g
Chocolate em pó	90 g	45 g	30 g	22 g	6 g
Cacau em pó	80 g	40 g	27 g	20 g	5 g
Leite em pó	100 g	50 g	33 g	25 g	6 g
Coco ralado seco	80 g	40 g	27 g	20 g	5 g
Aveia em flocos	80 g	40 g	27 g	20 g	5 g
Farinha de amêndoas	100 g	50 g	33 g	25 g	6 g
Castanhas ou nozes picadas	110 g	55 g	37 g	28 g	7 g
Gotas de chocolate	170 g	85 g	57 g	42 g	11 g

Líquidos, gorduras e cremes valores aproximados

Ingrediente	1 xícara	½ xícara	⅓ xícara	¼ xícara	1 colher (sopa)
Água	240 g	120 g	80 g	60 g	15 g
Leite	245 g	122 g	82 g	61 g	15 g
Leite de coco	240 g	120 g	80 g	60 g	15 g
Creme de leite	240 g	120 g	80 g	60 g	15 g
Óleo	220 g	110 g	73 g	55 g	14 g
Manteiga	220 g	110 g	73 g	55 g	14 g
Leite condensado	310 g	155 g	103 g	78 g	19 g
Mel	340 g	170 g	113 g	85 g	21 g
Glucose de milho	330 g	165 g	110 g	82 g	21 g

Ingredientes em pequena quantidade

Ingrediente	1 colher (chá)	1 colher (sopa)
Fermento químico em pó	4 g	12 g
Bicarbonato de sódio	5 g	15 g
Sal refinado	6 g	18 g
Canela em pó	3 g	8 g
Essência de baunilha	5 g	15 g

Unidades e embalagens

Item	Peso
1 ovo médio, sem casca	50 g
1 clara	30 g
1 gema	20 g
1 lata de leite condensado	395 g
1 caixinha de creme de leite	200 g
1 tablete de manteiga	200 g
1 envelope de gelatina incolor	12 g

Atenção aos líquidos: na planilha, digite líquidos também em gramas. Água, leite e creme de leite têm peso quase igual ao volume (100 ml ≈ 100 g). Óleo, mel, glucose e leite condensado não: use os valores desta tabela.

Exemplo: brigadeiro convertido

Receita original: 1 lata de leite condensado, 1 colher (sopa) de manteiga e 3 colheres (sopa) de chocolate em pó.

Leite condensado · 1 lata	395 g
Manteiga · 1 colher (sopa)	14 g
Chocolate em pó · 3 colheres (sopa)	17 g

Na ficha do produto, você digita 395, 14 e 17 na coluna de quantidade. A planilha calcula o custo de cada um.

Seu ingrediente não está aqui?

Pese uma vez e anote. Leva dois minutos e vale para sempre:

1. Coloque a xícara vazia na balança e zere (tecla **tara**).
2. Encha a xícara com o ingrediente, sem apertar, e nivele com uma faca.
3. Anote o peso. Para colher de sopa, divida por 16. Para colher de chá, divida por 48.

Por que "aproximado"? O peso de uma xícara muda um pouco conforme a marca, a umidade e o jeito de encher. Para precificar, essa diferença é pequena. Se quiser precisão total, pese os ingredientes que você mais usa e use o seu número.

Dúvidas? Escreva para bliss.doces1@gmail.com.