

vida
FLEX

GUIA de Medidas Caseiras

Saiba como medir sua dieta SEM BALANÇA de **forma correta!**



Colheres



COLHER DE CAFÉ

10,9CM



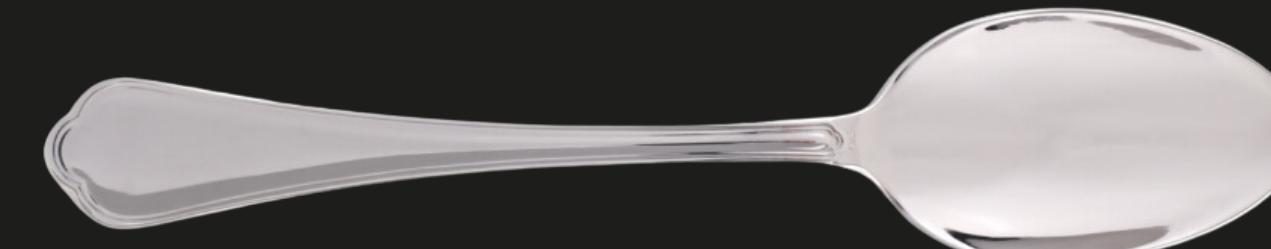
COLHER DE CHÁ

13,2CM



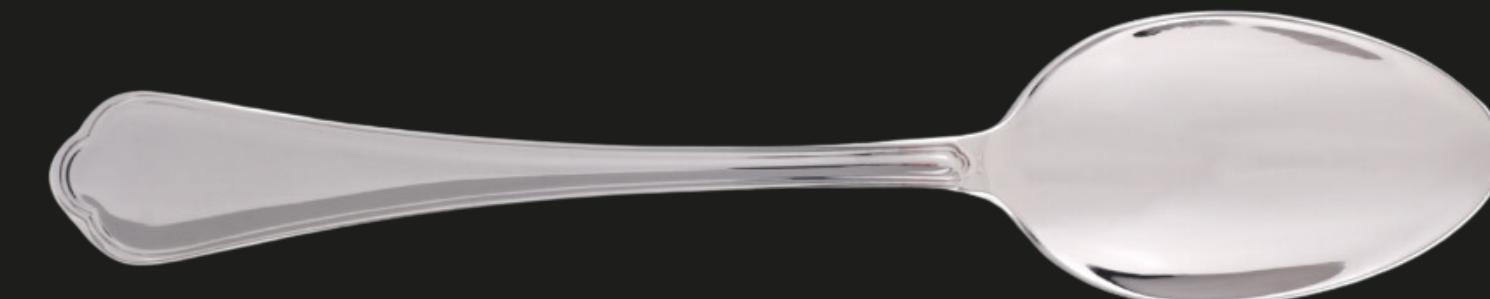
COLHER DE SOBREMESA

15,3CM



COLHER DE SOPA

19,4CM



COLHER DE SERVIR

24,8CM

1 COLHER DE SERVIR = 2 COLHERES DE SOPA

Conchas



CONCHA PEQUENA



CONCHA MÉDIA



CONCHA GRANDE

1 CONCHA MÉDIA = 4 COLHERES DE SOPA

1 CONCHA GRANDE = 5 COLHERES DE SOPA

Escumadeiras

1 ESCUMADEIRA MÉDIA = 3 COLHERES DE SOPA

1 ESCUMADEIRA GRANDE = 4 COLHERES DE SOPA



ESCUMADEIRA PEQUENA



ESCUMADEIRA MÉDIA



ESCUMADEIRA GRANDE

Copos



COPO AMERICANO

~190ML



COPO AMERICANO DUPLO

~350ML

Xícaras



XÍCARA DE CAFÉ

~50ML



XÍCARA DE CHÁ

~200ML

vida
FLEX