Grams to Cups Conversion Chart

Common baking ingredients · US cup / 240 ml · Ingredient-specific estimates

Data version 2026.10.3 · Updated 2026-10-26

Ingredient	10g	15g	20g	25g	30g	40g	50g	60g	75g	80g	100g	120g	125g	150g	200g	225g	250g	300g	400g	500g
All-purpose flour	0.08	0.13	0.17	0.21	0.25	0.33	0.42	0.50	0.63	0.67	0.83	1.00	1.04	1.25	1.67	1.88	2.08	2.50	3.33	4.17
Granulated sugar	0.05	0.08	0.10	0.13	0.15	0.20	0.25	0.30	0.38	0.40	0.51	0.61	0.63	0.76	1.01	1.14	1.26	1.52	2.02	2.53
Butter	0.04	0.07	0.09	0.11	0.13	0.18	0.22	0.26	0.33	0.35	0.44	0.53	0.55	0.66	0.88	0.99	1.10	1.32	1.76	2.20
Water	0.04	0.06	0.08	0.10	0.13	0.17	0.21	0.25	0.31	0.33	0.42	0.50	0.52	0.63	0.83	0.94	1.04	1.25	1.67	2.08
Milk	0.04	0.06	0.08	0.10	0.12	0.16	0.20	0.25	0.31	0.33	0.41	0.49	0.51	0.61	0.82	0.92	1.02	1.23	1.64	2.05
Bread flour	0.08	0.13	0.17	0.21	0.25	0.33	0.42	0.50	0.63	0.67	0.83	1.00	1.04	1.25	1.67	1.88	2.08	2.50	3.33	4.17
Honey	0.03	0.04	0.06	0.07	0.09	0.12	0.15	0.18	0.22	0.24	0.29	0.35	0.37	0.44	0.59	0.66	0.74	0.88	1.18	1.47
Cocoa powder	0.12	0.18	0.24	0.30	0.36	0.48	0.60	0.71	0.89	0.95	1.19	1.43	1.49	1.79	2.38	2.68	2.98	3.57	4.76	5.95
Cake flour	0.08	0.13	0.17	0.21	0.25	0.33	0.42	0.50	0.63	0.67	0.83	1.00	1.04	1.25	1.67	1.88	2.08	2.50	3.33	4.17
Maple syrup	0.03	0.05	0.06	0.08	0.10	0.13	0.16	0.19	0.24	0.25	0.32	0.38	0.40	0.48	0.63	0.71	0.79	0.95	1.27	1.59
Long-grain white rice (dry)	0.05	0.08	0.11	0.14	0.16	0.22	0.27	0.32	0.41	0.43	0.54	0.65	0.68	0.81	1.08	1.22	1.35	1.62	2.16	2.70
Cornstarch	0.08	0.12	0.16	0.20	0.23	0.31	0.39	0.47	0.59	0.63	0.78	0.94	0.98	1.17	1.56	1.76	1.95	2.34	3.13	3.91
Rolled oats	0.11	0.17	0.22	0.28	0.34	0.45	0.56	0.67	0.84	0.90	1.12	1.35	1.40	1.69	2.25	2.53	2.81	3.37	4.49	5.62
Vegetable oil (soybean)	0.05	0.07	0.09	0.11	0.14	0.18	0.23	0.28	0.34	0.37	0.46	0.55	0.57	0.69	0.92	1.03	1.15	1.38	1.83	2.29
Olive oil	0.05	0.07	0.09	0.12	0.14	0.19	0.23	0.28	0.35	0.37	0.46	0.56	0.58	0.69	0.93	1.04	1.16	1.39	1.85	2.31

Ingredient	10g	15g	20g	25g	30g	40g	50g	60g	75g	80g	100g	120g	125g	150g	200g	225g	250g	300g	400g	500g
Plain whole-milk yogurt	0.04	0.06	0.08	0.10	0.12	0.16	0.20	0.24	0.31	0.33	0.41	0.49	0.51	0.61	0.82	0.92	1.02	1.22	1.63	2.04
Brown sugar (packed)	0.05	0.07	0.09	0.11	0.14	0.18	0.23	0.27	0.34	0.36	0.45	0.55	0.57	0.68	0.91	1.02	1.14	1.36	1.82	2.27
Table salt (fine)	0.03	0.05	0.07	0.09	0.10	0.14	0.17	0.21	0.26	0.28	0.35	0.42	0.43	0.52	0.69	0.78	0.87	1.04	1.39	1.74
Powdered sugar	0.08	0.13	0.17	0.21	0.25	0.33	0.42	0.50	0.63	0.67	0.83	1.00	1.04	1.25	1.67	1.88	2.08	2.50	3.33	4.17
Almond flour	0.10	0.16	0.21	0.26	0.31	0.42	0.52	0.63	0.78	0.83	1.04	1.25	1.30	1.56	2.08	2.34	2.60	3.13	4.17	5.21