

# Validated Ingredient List

## INGREDIENT STORAGE

SmartCanisters™ are airtight and validated to store over 100 different dry ingredients. Refer to the table below for the complete list of validated ingredients:

Ingredient Name	g/cup	Lg	Sm	Ingredient Name	g/cup	Lg	Sm
Baking powder	170.6g	Y	Y	Flax meal	112g	Y	Y
Baking soda	220.8g	Y	Y	Flaxseed	168g	Y	Y
Barley - flakes	112g	Y	N	Flour - AP	125g	Y	Y
Barley - pearled	200g	Y	Y	Flour - AP, sifted	114g	Y	Y
Basil - dried ground	67.2g	Y	Y	Flour - almond	112g	Y	Y
Beans - black (dried)	200g	Y	N	Flour - bread	120g	Y	Y
Beans - garbanzo (dried)	200g	Y	N	Flour - buckwheat	120g	Y	Y
Beans - lentils (dried)	192g	Y	N	Flour - cake unbleached	128g	Y	Y
Beans - peas (dried)	145g	Y	N	Flour - carob	103g	Y	Y
Bread crumbs - dried	108g	Y	Y	Flour - chickpea	92g	Y	Y
Bread crumbs - panko	56g	Y	Y	Flour - coconut	112g	Y	Y
Buckwheat - whole kasha	180g	Y	N	Flour - corn, masa	114g	Y	Y
Bulgur - uncooked	168g	N	N	Flour - gluten-free	160g	Y	Y
Caraway seeds	107.2g	Y	N	Flour - GF brown rice	158g	Y	Y
Cereal - oat bran	80g	Y	N	Flour - GF whole grain	120g	Y	Y
Cereal - Rice Krispies	40g	Y	N	Flour - hazelnut	89g	Y	Y
Cheese - parm. (grated)	100g	Y	Y	Flour - oat	104g	Y	Y
Chili Powder	128g	Y	Y	Flour - pastry	106g	Y	Y
Chocolate chips - mini	170g	Y	N	Flour - potato	160g	Y	Y
Cinnamon	96g	Y	Y	Flour - quinoa	112g	Y	Y
Cloves - Ground	104g	Y	Y	Flour - rice (white)	158g	Y	Y
Cocoa - unsweetened	86g	Y	Y	Flour - rye (dark)	128g	Y	Y
Coconut milk powder	128g	Y	Y	Flour - rye (light)	102g	Y	Y
Coffee beans	102.2g	Y	N	Flour - rye (medium)	102g	Y	Y
Coffee ground	106.7g	Y	Y	Flour - self-rising	120g	Y	Y
Coffee powder	96g	Y	Y	Flour - semolina	168g	Y	Y
Cornmeal - WG yellow	122g	Y	Y	Flour - spelt	120g	Y	Y
Cornstarch	128g	Y	Y	Flour - sorghum	121g	Y	Y
Cumin - ground	96g	Y	Y	Flour - soy	112g	Y	Y
Curry Powder	100.8g	Y	Y	Flour - tapioca (starch)	120g	Y	Y
Dill Weed	49.6g	Y	Y	Flour - teff	135g	Y	Y
Egg whites - powder	107g	Y	Y	Flour - wheat (WG)	120g	Y	Y
Erythritol sweetener	192g	Y	Y	Flour - WW pastry	120g	Y	Y

# ...CONTINUED

## INGREDIENT STORAGE (CONTINUED)

SmartCanisters™ are airtight and validated to store over 100 different dry ingredients. Refer to the table below for the complete list of validated ingredients:

Ingredient Name	g/cup	Lg	Sm	Ingredient Name	g/cup	Lg	Sm
Flour - WW white	125g	Y	Y	Rice - long grain (dry)	185g	Y	N
Garlic powder	155.2g	Y	Y	Rosemary leaves	52.8g	Y	Y
Garlic - granulated	160g	Y	Y	Salt - Celery	134.4g	Y	Y
Ginger - ground	134.4g	Y	Y	Salt - iodized	288g	Y	Y
Graham cracker crumbs	104g	Y	Y	Salt - kosher	268.8g	Y	Y
Granola	112g	Y	N	Salt - sea salt	288g	Y	Y
Gritz	164g	Y	Y	Salt - Onion	288g	Y	Y
Gritz (quick)	148g	Y	Y	Sesame seeds	144g	Y	Y
Guar gum	160g	Y	Y	Splenda	200g	Y	Y
Herbs de Provence	38.4g	Y	Y	Sprinkles	192g	Y	Y
Malted milk powder	184g	Y	Y	Stevia sweetener	192g	Y	Y
Meringue powder	144g	Y	Y	Sugar - coconut	192g	Y	Y
Milk - dry	120g	Y	Y	Sugar - granulated white	200g	Y	Y
Millet - whole	220g	Y	Y	Sugar - maple	152g	Y	N
Nuts - grape	116g	Y	Y	Sugar - powdered	120g	Y	Y
Nuts - pine", "	135g	Y	N	Sugar - powdered sifted	100.1g	Y	Y
Oats - quick cooking	80g	Y	N	Sunflower Seed - Raw	120g	Y	N
Oats - rolled or flakes	80g	Y	N	Tapioca - Pearls-dry	152g	Y	Y
Oats - steel cut (raw)	160g	Y	Y	Tapioca - quick-cooking	320g	Y	Y
Onion - Flakes	80g	Y	Y	Tarragon - ground	76.8g	Y	Y
Onion - Powder	115.2g	Y	Y	Tarragon - leaves	28.8g	Y	Y
Oregano - dried ground	86.4g	Y	Y	Thyme	43.2g	Y	Y
Paprika	110.4g	Y	Y	Tumeric - Ground	150.4g	Y	Y
Parsley Flakes	25.6g	Y	Y	Vital wheat gluten	144g	Y	Y
Pepper - black ground	134.4g	Y	Y	Wheat - cracked	160g	Y	Y
Pepper - cayenne	134.4g	Y	Y	Wheat germ	115g	Y	Y
Pepper - red flakes	115.2g	Y	Y	Xanthan gum	144g	Y	Y
Polenta	160g	Y	Y	Yeast - instant	192g	Y	Y
Popcorn kernels	202.7g	Y	N				
Poppy seeds	120g	Y	Y				
Pumpkin Seeds	112g	Y	N				
Quinoa - whole	170g	Y	Y				
Rice - brown med. grain	190g	Y	N				