



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Οικολογικό αποτύπωμα βασικών διατροφικών προϊόντων

Συλλογή στοιχείων:

Κώστας Αμπελιώτης,
Αναπληρωτής Καθηγητής Χαροκόπειου
Πανεπιστημίου



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Βοδινό νωπό (100 γρ.)



- Θερμίδες: 123
- Πρωτεΐνες: 12 γραμμάρια
- Αποτύπωμα
 - Άνθρακα: 3.040 γραμμάρια
 - Νερού: 1.540 λίτρα



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Κοτόπουλο νωπό (100 γρ.)

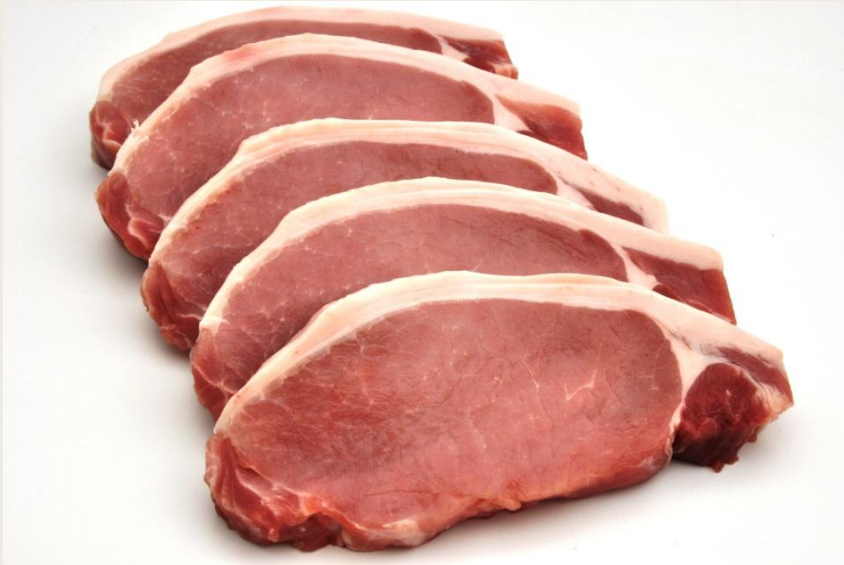


- Θερμίδες: 230
- Πρωτεΐνες: 18 γραμμάρια
- Αποτύπωμα
 - Άνθρακα: 383 γραμμάρια
 - Νερού: 430 λίτρα



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Χοιρινό νωπό (100 γρ.)



- Θερμίδες: 147
- Πρωτεΐνες: 15 γραμμάρια
- Αποτύπωμα
Άνθρακα: 436 γραμμάρια
Νερού: 600 λίτρα



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Ρύζι βρασμένο(100 γρ.)



- Θερμίδες: 138
- Πρωτεΐνες: 3 γραμμάρια
- Αποτύπωμα
 - Άνθρακα: 275 γραμμάρια
 - Βράσιμο: 42 γραμμάρια CO₂
 - Νερού: 250 λίτρα

Πατάτες (100 γρ.)



- Θερμίδες: 70
- Πρωτεΐνες: 2 γραμμάρια
- Αποτύπωμα
 - Άνθρακα: 17 γραμμάρια
 - Νερού: 29 λίτρα



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Ζυμαρικά βρασμένα (100 γρ.)



- Θερμίδες: 86
- Πρωτεΐνες: 3 γραμμάρια
- Αποτύπωμα
 - Άνθρακα: 156 γραμμάρια
 - Βράσιμο: 42 γραμμάρια CO₂
 - Νερού: 185 λίτρα

Λάχανο υπαίθριο (100 γρ.)



- Θερμίδες: 14
- Πρωτεΐνες: 1 γραμμάριο
- Αποτύπωμα
Άνθρακα: 45 γραμμάρια
Νερού: 24 λίτρα



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Ντομάτα υπαίθρια (100 γρ.)



- Θερμίδες: 17
- Πρωτεΐνες: 1 γραμμάριο
- Αποτύπωμα
 - Άνθρακα: 15 γραμμάρια
 - Νερού: 22 λίτρα



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Φέτα (100 γρ.)



- Θερμίδες: 250
- Πρωτεΐνες: 16 γραμμάρια
- Αποτύπωμα
 - Άνθρακα: 880 γραμμάρια
 - Νερού: 318 λίτρα



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Μους σοκολά (100 γρ.)



- Θερμίδες: 139
- Πρωτεΐνες: 4 γραμμάρια
- Αποτύπωμα
 - Άνθρακα: 370 γραμμάρια
 - Νερού: 314 λίτρα

Φρουτοσαλάτα (100 γρ.)

1/3 πορτοκάλι, 1/3 μήλο, 1/3 μπανάνα



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ



- Θερμίδες: 50
- Πρωτεΐνες: 1 γραμμάριο
- Αποτύπωμα
 - Άνθρακα: 7 γραμμάρια
 - Νερού: 100 λίτρα