

POTRAVINA	použité množství potraviny (v gramech)	uhlíková stopa potraviny (v gramech CO2)
avokádo	50	55
bageta	30	24
brambory	150	54
brokolice	50	35,5
cibule	10	9
cukr	10	20
čerstvý sýr	10	29
čočka	100	178
fazole	100	104
hovězí maso (svíčková)	100	15 195
hrách	100	67
hummus (cizrnová pomazánka)	10	15
jablko	50	33
jogurt	150	162
koření	10	43
kuře celé	100	222
kuřecí prsa	100	344
losos (divoký z Atlantiku)	100	946
lučina	10	29
majonéza	10	36
máslo	10	39,2
medvědí česnek	10	0
microgreens ředkvičky	10	5
mléko	1 000	610
mouka	100	84
mrkev	50	12,5
okurka	50	28
olej	10	38,4
olivy	50	85
pomazánkové máslo	10	30
rajče	50	35
rostlinné mléko	1 000	390
rýže	100	128
ředkvička	50	20
salát	50	30
sůl	5	2,2
šunka hovězí	10	358
šunka kuřecí	10	30
tavený sýr	10	30
těstoviny	100	173
toastový chléb	30	22,2
tofu	100	171
tofu pomazánka	10	17
treska	100	987
tvrdý sýr	10	77,2
uzený losos	50	610
veganský sýr	10	10
vejce natvrdo	50	45
vejce (z volného výběhu)	50	42,5
vepřové maso (panenka)	100	540
zelí	50	12,5