

POTRAVINA	použité množství potraviny v gramech	množství skleníkových plynů (uhlíková stopa) v gramech na použité množství potraviny
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
filé treska	100	987
hovězí maso (svíčková)	100	15195
hrách	100	67
hummus (cizrnová pomazánka)	10	15
jogurt	150	162
koření	10	43
kuře celé	100	222
kuřecí prsa	100	344
losos, Atlantik, divoký	100	946
lučina	10	29
majonéza	10	36
máslo	10	39,2
medvědí česnek	10	0
microgreens	10	5
mléko	1000	610
mrkev	50	12,5
okurek	50	28
olej	10	38,4
olivy	50	85
pomazánkové máslo	10	30
rajče	50	35
rostlinné mléko	1000	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
tvrdý sýr	10	77,2
uzený losos	50	610
veganský sýr	10	10
vejce natvrdo	50	45
vejce, volný výběh	50	42,5
vepřové maso (panenka)	100	540
zelí	50	12,5

Zdroj dat: "The Big Climate Database." 2024. Den store klimadatabase. <https://denstoreklimadatabase.dk/en>