**CO2-Waage Vorlage**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lebensmittel** | **Gewicht** | **Portionsgröße** | **kg CO2-Äquivalent/ kg LM** | **Gramm CO2-Äquivalent/Portion** | **g CO2-Äq./ 100 g LM** |
| Bratwurst | 120 g | eine Wurst | 2,9 | 348 | 290 |
| Geflügelfleisch | 130 g | eine Mittags-Portion/ ca. ein Hühnerschenkel | 5,5 | 715 | 550 |
| Rinder-Hackfleisch (konventionell) | 130 g | eine Burger-Patty | 9,2 | 1196 | 920 |
| Käse | 60 g | zwei Scheiben | 5,7 | 342 | 570 |
| Butter | 10 g | für ein Brötchen | 9 | 90 | 900 |
| Milch (3,5% Fett; ESL, Verbundkarton) | 200 ml | ein Glas | 1,4 | 280 | 140 |
| Linsen (getrocknet) | 40 g | für eine Hauptmahlzeit | 1,2 | 48 | 120 |
| Kidneybohnen (Dose) | 200 g | halbe Dose | 1,3 | 260 | 130 |
| Tofu | 200 g | eine Packung | 1 | 200 | 100 |
| Haferdrink | 200 ml | ein Glas | 0,3 | 60 | 30 |
| Äpfel (Durchschnitt) | 200 g | ein Apfel | 0,3 | 60 | 30 |
| Brokkoli | 200 g | eine Gemüsebeilage/ ca. halber Strunk | 0,3 | 60 | 30 |
| Nudeln | 120 g | eine Mittags-Portion | 0,7 | 84 | 70 |
| Walnüsse | 25 g | eine Handvoll (DGE-Empfehlung/ Tag) | 0,9 | 23 | 90 |
| Schokolade (Vollmilch) | 20 g | ein Reihe einer Tafel | 4,1 | 82 | 410 |
| Reis | 70 g | eine Mittags-Portion (ca. eine halbe Tasse) | 3,1 | 217 | 310 |
| Brot | 50 g | eine Scheibe | 0,6 | 30 | 60 |
| Haferflocken | 40 g | 5 EL/ ein Frühstück | 0,6 | 24 | 60 |
| Margarine (vollfett) | 10 g | für ein Brötchen | 2,8 | 28 | 280 |
| Tomaten (Durchschnitt) | 110 g | eine Strauchtomate | 0,8 | 88 | 80 |

Wenn zur Darstellung der Lebensmittel Dosen mit Sand gefüllt werden sollen, können z. B. diese Dosen-Größen verwendet werden:

|  |
| --- |
| Bis zu 1,2kg Sand: 750ml |
| Bis zu 0,8kg Sand: 500ml |
| Bis zu 0,4kg Sand: 250ml |
| Bis zu 0,2kg Sand: 125ml |