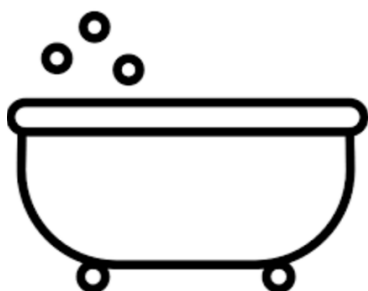


WODA POŚREDNIA (wirtualna)

1. Butelka wody (1 L)	0,5 
2. Herbata (1 filiżanka / torebka)	6 
3. Sałatka z oliwą (1 porcja)	6 
4. Jabłko (1 szt.)	8 
5. Pomarańcza (1 szt.)	10 
6. Mleko sojowe (1 szklanka)	12 
7. Kukurydza (1 szt.)	14 
8. Rogalik	14 
9. Ziemniaki (1 porcja)	20 
10. Frytki (1 porcja)	20 
11. Sałatka owocowa (1 porcja)	20 
12. Falafel (kotlet z ciecierzycy) (1 szt.)	1 
13. Banan (1 szt.)	1 
14. Sok pomarańczowy (1 szklanka / buteleczka)	1 
15. Napój gazowany w puszcze (1 puszka)	1 
16. Sok jabłkowy (szklanka, buteleczka)	1 



150 litrów



5 litrów

17. Makaron z sosem pomidorowym	1		i	10	
18. Fasolka (1 porcja)	1		i	10	
19. Mleko krowie (szklanka)	1		i	10	
20. Płatki z mlekiem (porcja)	1		i	20	
21. Jajko (1 szt.)	1		i	20	
22. Tofu burger (1 szt.)	2				
23. Ryż (1 porcja)	2		i	10	
24. Kanapka z masłem orzechowym (1 szt.)	2		i	10	
25. Makaron z serem (1 porcja)	2		i	10	
26. Pizza z serem (1 kawałek)	4				
27. Kanapka z wędliną (1 szt.)	4		i	10	
28. Kotlet drobiowy (1 szt.)	5				
29. Pizza pepperoni (1 kawałek)	6		i	20	
30. Hot-dog (1 szt.)	8				
31. Lody śmietankowe (1 porcja)	9		i	10	
32. Czekolada mleczna (1 tabliczka)	11		i	10	
33. Hamburger (1 szt.)	16				
34. Makaron z mięsem (1 porcja)	16		i	20	
35. Stek wołowy	30				

Źródła

1. <http://waterfootprint.org/> [za:] *How much water do you eat? A water conservation activity*, Teacher and Youth Education, 2014, Kalifornia Academy of Science: http://www.calacademy.org:8080/sites/default/files/assets/docs/pdf/ee_howmuchwaterdoyoueat_updated_1.pdf
2. Erwin, A.E. and Aldaya, M.M. and Hoekstra, A.Y. (2011) *The water footprint of soy milk and soy burger and equivalent animal products*. [Report]
3. *Bottled Water and Energy Fact Sheet* (2007), Pacific Institute: <http://pacinst.org/>

Dane liczbowe zaokrąglone do pełnych dziesiątek.