

# WODA POŚREDNIA (wirtualna)

1. Butelka wody (1 L)	3
2. Herbata (1 filiżanka / torebka)	30
3. Sałatka z oliwą (1 porcja)	30
4. Jabłko (1 szt.)	40
5. Pomarańcza (1 szt.)	50
6. Mleko sojowe (1 szklanka)	60
7. Kukurydza (1 szt.)	70
8. Rogalik	70
9. Ziemniaki (1 porcja)	100
10. Frytki (1 porcja)	100
12. Sałatka owocowa (1 porcja)	100
13. Falafel (kotlet z ciecierzycy) (1 szt.)	150
14. Banan (1 szt.)	150
15. Sok pomarańczowy (1 szklanka / buteleczka)	170
16. Napój gazowany w puszcze (1 puszka)	170
17. Sok jabłkowy (szklanka, buteleczka)	170
18. Makaron z sosem pomidorowym	200
19. Fasolka (1 porcja)	200
20. Mleko krowie (szklanka)	200
21. Płatki z mlekiem (porcja)	250
22. Jajko (1 szt.)	250
23. Tofu burger (1 szt.)	300
24. Ryż (1 porcja)	400
25. Kanapka z masłem orzechowym (1 szt.)	400
26. Makaron z serem (1 porcja)	400
27. Pizza z serem (1 kawałek)	600
28. Kanapka z wędliną (1 szt.)	700
29. Kotlet drobiowy (1 szt.)	750
30. Pizza pepperoni (1 kawałek)	1000
31. Hot-dog (1 szt.)	1200
32. Lody śmietankowe (1 porcja)	1400
33. Czekolada mleczna (1 tabliczka)	1700
34. Hamburger (1 szt.)	2400
35. Makaron z mięsem (1 porcja)	2500
36. Stek wołowy	4500

## 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](http://www.calacademy.org:8080/sites/default/files/assets/docs/pdf/ee_howmuchwaterdoyoueat_updated_1.pdf)
2. Ercin, 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.

# H<sub>2</sub>O TO JEST TO!