

# LEBENSMITTEL-AUSTAUSCHTABELLE

Lebensmittel	CO <sub>2</sub> -Wert pro 100 g	Austauschlebensmittel	CO <sub>2</sub> -Wert pro 100 g
<b>Vollmilch (3,5 % Fett)</b>	195	Haferdrink	17
		Sojadrink	60
		Fettarme Milch, bis 2,5 % Fett	181

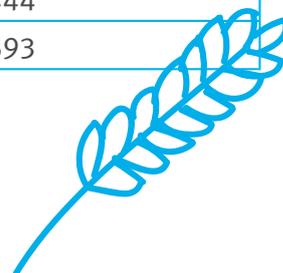
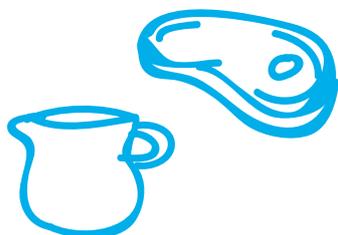
<b>Reis</b>	303	Dinkelreis	56
		Hirse	61
		Graupen	62
		Couscous	74
		Quinoa	97
		Bulgur	121

<b>Tiefkühl-Pommes</b>	574	Frische Kartoffelspalten	34
------------------------	-----	--------------------------	----

<b>Süße Sahne (35 % Fett)</b>	591	Hafersahne	17
		Saure Sahne	344

<b>Butter</b>	1213	Pflanzliche Margarine	135
---------------	------	-----------------------	-----

<b>Rindfleisch</b>	1657	Tofu	131
		Hähnchenfleisch	444
		Schweinefleisch	693



Die Daten wurden mit der Software EaternityApp 2020 berechnet.  
Es handelt sich um Durchschnittswerte, die aufgrund der angewandten Kriterien Schwankungen unterliegen.

Das Projekt MehrWertKonsum wird gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



EFRE.NRW  
Investitionen in Wachstum  
und Beschäftigung