

## Allgemeiner Anteil - virtuelles Wasser

Brötchen	50 g = 40 l	1 g = 0,8 l
Brot	50 g = 40 l	1 g = 0,8 l
Müsli	200 g = 200 l	1 g = 1 l
Joghurt	150 g = 100 l	1 g = 0,7 l
Wurst	25 g = 75 l	1 g = 9 l
Käse	30 g = 150 l	1 g = 5 l
Frischkäse dünn	30 g = 180 l	1 g = 6 l
Frischkäse dick	60 g = 360 l	1 g = 6 l
Nutella dünn	30 g = 32 l	1 g = 1,07 l
Nutella dick	60 g = 64 l	1 g = 1,07 l
Marmelade dünn	30 g = 7,5 l	1 g = 0,25 l
Marmelade dick	60 g = 15 l	1 g = 0,25 l
Apfel/Birne	125 g = 70 l	1 g = 0,6 l
Banane	200 g = 171 l	1 g = 0,9 l
Anderes Obst	150 g = 41 l	1 g = 0,3 l
Gurke	10 g = 5 l	1 g = 0,5 l
Möhre	100 g = 13 l	1 g = 0,1 l
Tomate	32 g = 6 l	1 g = 0,2 l
Anderes Gemüse	150 g = 30 l	1 g = 0,2 l
Müsliriegel	120 g = 180 l	1 g = 1,5 l
Schokoriegel	50 g = 2000 l	1 g = 40 l
Süßigkeiten	20 g = 400 l	1 g = 20 l
Ei	65 g = 200 l	1 g = 3,1 l
Wasser	0,5 l = 0,5 l	1 ml = 0,001 l
Wasser+Geschmack	0,5 l = 1 l	1 ml = 0,002 l
Saft	0,5 l = 475 l	1 ml = 0,95 l
Schorle	0,5 l = 200 L	1 ml = 0,4 l
Softdrink (Cola/Limo)	0,5 l = 1,3 l	1 ml = 0,003 l
Tee	0,2 l = 30 l	1 ml = 0,2 l
Milch	0,2 l = 200 l	1 ml = 1 l
Eistee	0,5 l = 2 l	1 ml = 0,004 l
Sonstiges	0,2 l = 120 l	1 ml = 0,6 l