

Kaas Gouda (48+)

Future Food Utrecht



Kaas Gouda (48+)

Future Food Utrecht





Voedingsmiddel < Zuivelproducten

Kaas Gouda (48+)

30 gram

 393 g CO₂eq **

 3 L water *****

 0 m²*jaar ***

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (30 gram)



3.7 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.3 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



2 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Kaas Gouda (48+)

Future Food Utrecht



Kaas Gouda (48+)

Future Food Utrecht

Goudse kaas

Bronnen omvatten: [USDA](#)

Hoeveelheid per 100 g

Energie (kcal) 356

Vet 27 g

Verzadigd 18 g

Cholesterol 114 mg

Natrium 819 mg

Kalium 121 mg

Koolhydraten 2,2 g

Voedingsvezels 0 g

Suikers 2,2 g

Eiwitten 25 g

Vitamine C	0 mg	Calcium	700 mg
------------	------	---------	--------

IJzer	0,2 mg	Vitamine D	20 IU
-------	--------	------------	-------

Vitamine B6	0,1 mg	Vitamine B12	1,5 µg
-------------	--------	--------------	--------

Magnesium	29 mg
-----------	-------

Cervelaatworst

Future Food Utrecht



Cervelaatworst


Future Food Utrecht





Broodbeleg < Voedingsmiddel

Cervelaatworst

30 gram

 442 g CO₂eq **

 4 L water ***

 0 m²*jaar **

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (30 gram)



4.1 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.3 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



3 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Cervelaatworst

Future Food Utrecht



Cervelaatworst

Future Food Utrecht

Cervelaat

Bronnen omvatten: [USDA](#)

Hoeveelheid per 100 g			
Energie (kcal) 361			
Vet 30 g			
Verzadigd 12 g			
Cholesterol 74 mg			
Natrium 1.300 mg			
Kalium 260 mg			
Koolhydraten 3,3 g			
Voedingsvezels 0 g			
Suikers 0,9 g			
Eiwitten 17 g			
Vitamine C	16,6 ...	Calcium	9 mg
IJzer	2 mg	Vitamine D	44 IU
Vitamine B6	0,3 mg	Vitamine B12	5,5 µg
Magnesium	14 mg		



Runderrookvlees

Future Food Utrecht





Runderrookvlees







Broodbeleg < Voedingsmiddel

Runderrookvlees

30 gram

 818 g CO₂eq 

 6 L water 

 0 m²*jaar 

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (30 gram)



7.7 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.5 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



5 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Runderrookvlees

Future Food Utrecht



Wat is de voedingswaarde van rookvlees

In 1 voor snee (10 gram) rookvlees zit:

- 11 kcal energie
- 0,2 gram vet
- 0,1 gram verzadigd vet
- 0 gram koolhydraten
- 0 gram suikers
- 0 gram vezels
- 2,2 gram eiwit
- 0,45 gram zout

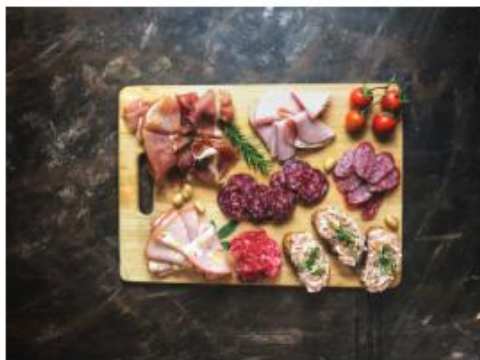
Kipfilet

Future Food Utrecht



Kipfilet

Future Food Utrecht



Broodbeleg < Voedingsmiddel

Kipfilet (beleg)

30 gram



290 g CO₂eq



4 L water



0 m²*jaar

**

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (30 gram)



2.7 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.3 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



2 Stoeptegels * jaar

Landverbruik *jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Kipfilet

Future Food Utrecht



Kipfilet

Future Food Utrecht

Kipfilet ▾

Bronnen omvatten: [USDA](#)

Hoeveelheid per 100 g

Energie (kcal) 164

Vet 3,6 g

Verzadigd 1 g

Cholesterol 85 mg

Natrium 74 mg

Kalium 256 mg

Koolhydraten 0 g

Voedingsvezels 0 g

Suikers 0 g

Eiwitten 31 g

Vitamine C

0 mg

Calcium

15 mg

IJzer

1 mg

Vitamine D

5 IU

Vitamine B6

0,6 mg

Vitamine B12

0,3 µg

Magnesium

29 mg



Hagelslag (melk)

Future Food Utrecht



Hagelslag (melk)

Future Food Utrecht



Broodbeleg < Voedingsmiddel

Hagelslag (melk)

30 gram



97 g CO₂eq



1 L water



0 m²*jaar

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (30 gram)



0.9 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.1 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



2 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Hagelslag (melk)

Future Food Utrecht



Hagelslag (melk & Puur)

Future Food Utrecht

1 voor snee (15 gram) chocoladehagelslag, melk bevat:

Energie	68 kcal
Vet	2,3 g
- waarvan verzadigd	1,4 g
Koolhydraten	10,5 g
- waarvan suikers	9,7 g
Vezels	0,6 g
Eiwit	0,9 g
Zout	0,02 g

1 voor 1 snee chocoladehagelslag, wit bevat:

Energie	68 kcal
Vet	2 g
- waarvan verzadigd	1,2 g
Koolhydraten	11,8 g
- waarvan suikers	11,8 g
Vezels	0 g
Eiwit	0,8 g
Zout	<0,1 g

Voedingswaardetabel een hagelslag (melk en puur) per 100 gram:

Per 100 g	Melk	Puur
Vitamine K (ug)		
Natrium (mg)	51	27
Kalium (mg)	359	845
Calcium (mg)	116	36

Banaan

Future Food Utrecht



Banaan


Future Food Utrecht





Fruit < Voedingsmiddel

Banaan

150 gram

 114 g CO₂eq *****

 13 L water **

 0 m²*jaar *****

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (150 gram)



1.1 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



1.1 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



1 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Banaan

Future Food Utrecht



Voedingswaarde

Portiegrootte
1 middelgrote (18 cm - 20 cm lang)

	Per portie	RI*
Energie	439 kJ 105 kcal	5%
Vet	0,39g	1%
Verzadigd Vet	0,132g	1%
Enkelvoudig Onverzadigd Vet	0,038g	
Meervoudig Onverzadigd Vet	0,086g	
Koolhydraten	26,95g	10%
Suiker	14,43g	16%
Vezels	3,1g	
Eiwitten	1,29g	3%
Zout	0,00g	0%
Cholesterol	0mg	
Kalium	422mg	21%

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ / 2000 kcal)

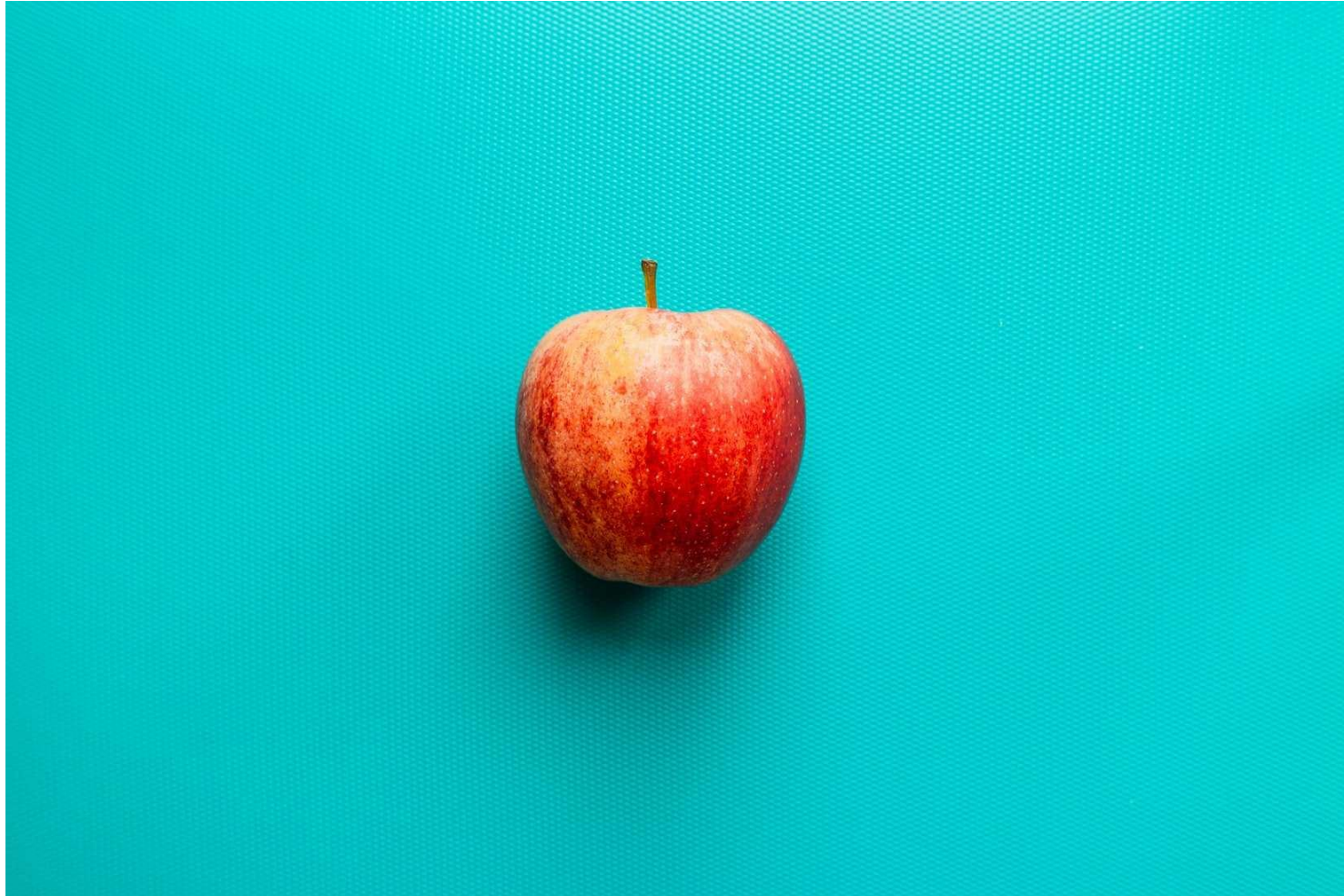
Banaan

Bronnen omvatten: [USDA](#)

Hoeveelheid per 100 g			
Energie (kcal) 88			
Vet 0,3 g			
Verzadigd 0,1 g			
Cholesterol 0 mg			
Natrium 1 mg			
Kalium 358 mg			
Koolhydraten 23 g			
Voedingsvezels 2,6 g			
Suikers 12 g			
Eiwitten 1,1 g			
Vitamine C	8,7 mg	Calcium	5 mg
IJzer	0,3 mg	Vitamine D	0 IU
Vitamine B6	0,4 mg	Vitamine B12	0 µg
Magnesium	27 mg		

Appel

Future Food Utrecht




Appel




Fruit < Voedingsmiddel

Appel

125 gram

 66 g CO₂eq *****

 5 L water ***

 0 m²*jaar *****

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (125 gram)



0.6 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.4 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



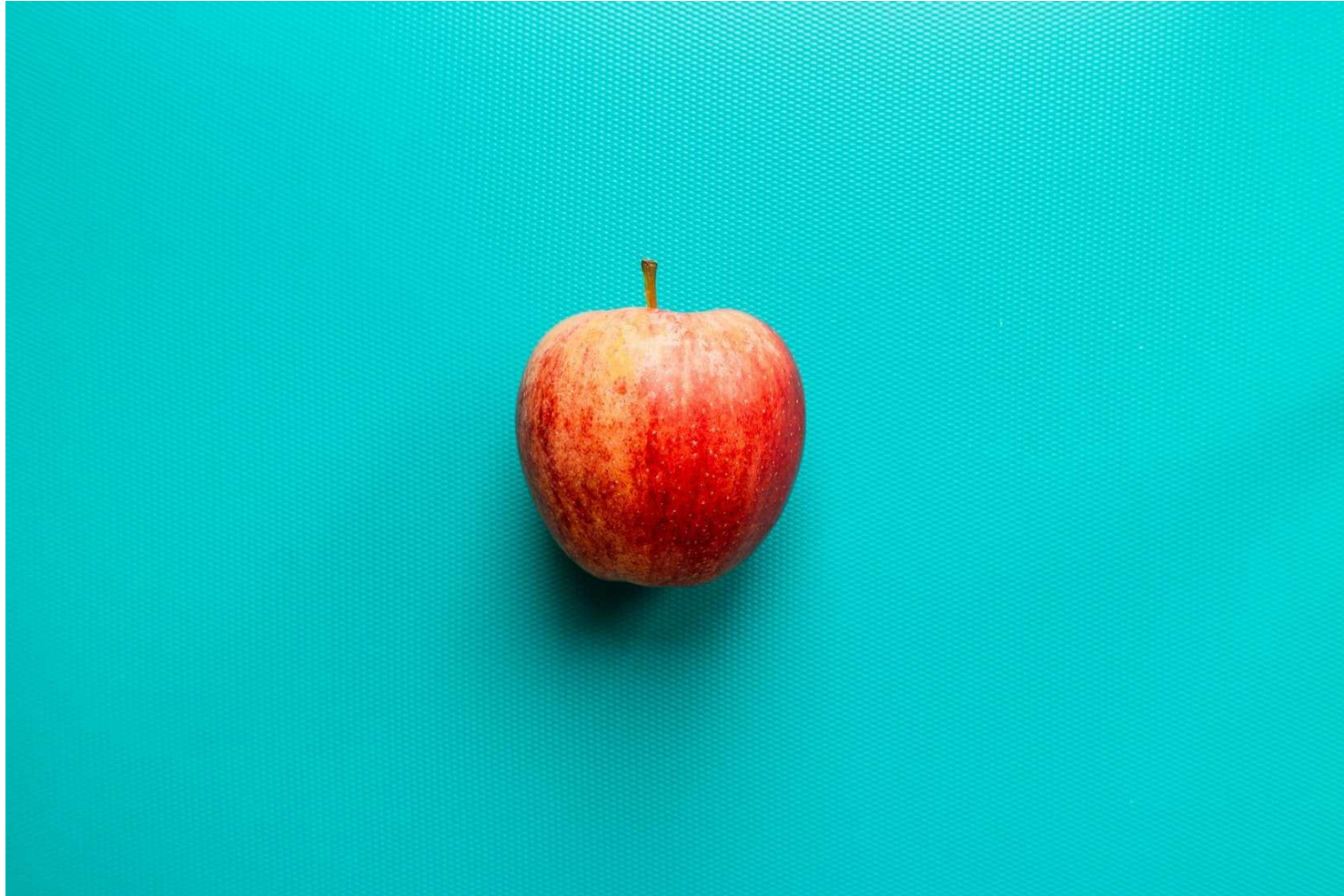
0 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Appel

Future Food Utrecht



Voedingswaarde		
Portiegrootte		
1 middelgrote (7 cm diameter)		
	Per portie	RI*
Energie	293 kJ 70 kcal	4%
Vet	0,22g	0%
Verzadigd Vet	0,038g	0%
Enkelvoudig Onverzadigd Vet	0,009g	
Meervoudig Onverzadigd Vet	0,066g	
Koolhydraten	18,74g	7%
Suiker	14,23g	16%
Vezels	3,2g	
Eiwitten	0,35g	1%
Zout	0,01g	0%
Cholesterol	0mg	
Kalium	144mg	7%
* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ / 2000 kcal)		

Appel ▾

Bronnen omvatten: [USDA](#)

Hoeveelheid per 100 g			
Energie (kcal) 52			
Vet 0,2 g			
Verzadigd 0 g			
Cholesterol 0 mg			
Natrium 1 mg			
Kalium 107 mg			
Koolhydraten 14 g			
Voedingsvezels 2,4 g			
Suikers 10 g			
Eiwitten 0,3 g			
Vitamine C	4,6 mg	Calcium	6 mg
IJzer	0,1 mg	Vitamine D	0 IU
Vitamine B6	0 mg	Vitamine B12	0 µg
Magnesium	5 mg		

Druiven

Future Food Utrecht



Druiven

Future Food Utrecht



Fruit < Voedingsmiddel

Druiven

125 gram



138 g CO₂eq



15 L water

*



0 m²*jaar

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (125 gram)



1.3 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



1.2 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



1 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Druiven

Future Food Utrecht



Voedingswaarde		
Portiegrootte	100 g	
	Per portie	RI*
Energie	289 kJ 69 kcal	3%
Vet	0,16g	0%
Verzadigd Vet	0,054g	0%
Enkelvoudig Onverzadigd Vet	0,007g	
Meervoudig Onverzadigd Vet	0,048g	
Koolhydraten	18,1g	7%
Suiker	15,48g	17%
Vezels	0,9g	
Eiwitten	0,72g	1%
Zout	0,00g	0%
Cholesterol	0mg	
Kalium	191mg	10%
* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ / 2000 kcal)		

Druif ▾

Bronnen omvatten: [USDA](#)

Hoeveelheid per 100 g			
Energie (kcal) 66			
Vet 0,4 g			
Verzadigd 0,1 g			
Cholesterol 0 mg			
Natrium 2 mg			
Kalium 191 mg			
Koolhydraten 17 g			
Voedingsvezels 0,9 g			
Suikers 16 g			
Eiwitten 0,6 g			
Vitamine C	4 mg	Calcium	14 mg
IJzer	0,3 mg	Vitamine D	0 IU
Vitamine B6	0,1 mg	Vitamine B12	0 µg
Magnesium	5 mg		

Vijgen

Future Food Utrecht



Vijgen


Future Food Utrecht





Fruit < Voedingsmiddel

Vijgen

50 gram

 54 g CO₂eq *****

 26 L water *

 0 m²*jaar *****

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)


let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst





Fruit < Voedingsmiddel

Vijgen (gedroogd)

50 gram

 172 g CO₂eq ***

 102 L water *

 0 m²*jaar *

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (50 gram)



0.5 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



2.2 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



1 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (50 gram)



1.6 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



8.5 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



3 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Vijgen

Future Food Utrecht



Voedingswaarde

Portiegrootte

1 middelgrote (5,5 cm diameter)

	Per portie	RI*
Energie	155 kJ 37 kcal	2%
Vet	0,15g	0%
Verzadigd Vet	0,03g	0%
Enkelvoudig Onverzadigd Vet	0,033g	
Meervoudig Onverzadigd Vet	0,072g	
Koolhydraten	9,59g	4%
Suiker	8,13g	9%
Vezels	1,4g	
Eiwitten	0,38g	1%
Zout	0g	0%
Cholesterol	0mg	
Kalium	116mg	6%

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene
(8400 kJ / 2000 kcal)

Vijg

Bronnen omvatten: [USDA](#)

Hoeveelheid per 100 g

Energie (kcal) 74

Vet 0,3 g

Verzadigd 0,1 g

Cholesterol 0 mg

Natrium 1 mg

Kalium 232 mg

Koolhydraten 19 g

Voedingsvezels 2,9 g

Suikers 16 g

Eiwitten 0,8 g

Vitamine C

2 mg

Calcium

35 mg

IJzer

0,4 mg

Vitamine D

0 IU

Vitamine B6

0,1 mg

Vitamine B12

0 µg

Magnesium

17 mg



Mango

Future Food Utrecht




Mango





Fruit < Voedingsmiddel

Mango

80 gram

 121 g CO₂eq ★★★★

 30 L water *

 0 m²*jaar ★★★★

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (80 gram)



1.1 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



2.5 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



1 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Mango

Future Food Utrecht



Mango

Future Food Utrecht

Mango

Bronnen omvatten: [USDA](#)

Hoeveelheid per 100 g			
Energie (kcal) 59			
Vet 0,4 g			
Verzadigd 0,1 g			
Cholesterol 0 mg			
Natrium 1 mg			
Kalium 168 mg			
Koolhydraten 15 g			
Voedingsvezels 1,6 g			
Suikers 14 g			
Eiwitten 0,8 g			
Vitamine C	36,4 ...	Calcium	11 mg
IJzer	0,2 mg	Vitamine D	0 IU
Vitamine B6	0,1 mg	Vitamine B12	0 µg
Magnesium	10 mg		



Appeltaart

Future Food Utrecht



Appeltaart



Future Food Utrecht







Snacks < Voedingsmiddel

Appeltaart

125 gram

 286 g CO₂eq 

 8 L water 

 0 m²*jaar 

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (125 gram)



2.7 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.6 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



3 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Appeltaart

Future Food Utrecht



Appeltaart

Appeltaart ▾

Bronnen omvatten: [USDA](#)

Hoeveelheid per 100 g			
Energie (kcal) 237			
Vet 11 g			
Verzadigd 3,8 g			
Cholesterol 0 mg			
Natrium 266 mg			
Kalium 65 mg			
Koolhydraten 34 g			
Voedingsvezels 1,6 g			
Eiwitten 1,9 g			
Vitamine C	3,2 mg	Calcium	11 mg
IJzer	1,2 mg	Vitamine B6	0 mg
Vitamine B12	0 µg	Magnesium	7 mg

Stroopwafel

Future Food Utrecht



Stroopwafel



Future Food Utrecht







Snacks < Voedingsmiddel

Stroopwafel

40 gram

 155 g CO₂eq 

 2 L water 

 0 m²*jaar 

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (40 gram)



1.4 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.1 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



1 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Stroopwafel

Future Food Utrecht



Stroopwafel

1 extra groot (40 gram) stroopwafel bevat:

Energie	189 kcal
Vet	7,7 g
- waarvan verzadigd	4 g
Koolhydraten	28,1 g
- waarvan suikers	14,7 g
Vezels	0,6 g
Eiwit	1,5 g
Zout	0,26 g

Saucijzenbroodje

Future Food Utrecht



Saucijzenbroodje

Future Food Utrecht




Snacks < Voedselmiddel

Saucijzenbroodje

80 gram

 432 g CO₂eq **

 5 L water ***

 0 m²*jaar *

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (80 gram)



4 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.4 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



5 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Saucijzenbroodje

Future Food Utrecht



Saucijzenbroodje

Future Food Utrecht

1 stuk (70 gram) saucijzenbroodje bevat:

Energie	249 kcal
Vet	16,4 g
- waarvan verzadigd	7,6 g
Koolhydraten	20 g
- waarvan suikers	0,4 g
Vezels	1 g
Eiwit	5 g
Zout	1,09 g



Frikandel

Future Food Utrecht



Frikandel

Future Food Utrecht



Snacks < Voedingsmiddel

Frikandel

80 gram



415 g CO₂eq



4 L water



0 m²*jaar



(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (80 gram)



3.9 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.4 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



3 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Frikandel

Future Food Utrecht



1 stuk (85 gram) frikandel bevat:

Energie	200 kcal
Vet	14,6 g
- waarvan verzadigd	4,7 g
Koolhydraten	5,2 g
- waarvan suikers	0,8 g
Vezels	1,4 g
Eiwit	11,1 g
Zout	1,81 g

Popcorn

Future Food Utrecht




Popcorn





Snacks < Voedingsmiddel

Popcorn

80 gram

 76 g CO₂eq *****

 7 L water **

 0 m²*jaar ***

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (80 gram)



0.7 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.6 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



1 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Popcorn

Future Food Utrecht



Popcorn

Future Food Utrecht

Popcorn

Bronnen omvatten: [USDA](#)

Hoeveelheid per 100 g

Energie (kcal) 374

Vet 4,3 g

Verzadigd 0,6 g

Natrium 7 mg

Kalium 274 mg

Koolhydraten 74 g

Voedingsvezels 13 g

Suikers 0,9 g

Eiwitten 11 g

Calcium

5 mg IJzer

3 mg

Vitamine B6

0,3 mg Magnesium

123 mg



Chips

Future Food Utrecht



Chips



Snacks < Voedingsmiddel

Chips

80 gram



387 g CO₂eq **



6 L water ***



0 m²*jaar **

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (80 gram)



3.6 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.5 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



2 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Chips

Future Food Utrecht



Chips

Aardappelchips

Bronnen omvatten: [USDA](#)

Hoeveelheid per 100 g			
Energie (kcal) 536			
Vet 35 g			
Verzadigd 11 g			
Cholesterol 0 mg			
Natrium 8 mg			
Kalium 1.275 mg			
Koolhydraten 53 g			
Voedingsvezels 4,8 g			
Suikers 0,2 g			
Eiwitten 7 g			
Vitamine C	31,1 ...	Calcium	24 mg
IJzer	1,6 mg	Vitamine D	0 IU
Vitamine B6	0,7 mg	Vitamine B12	0 µg
Magnesium	67 mg		



Tomaten

Future Food Utrecht



Tomaten

Future Food Utrecht




Groente < Voedingsmiddel

Tomaat

200 gram

 358 g CO₂eq **

 20 L water *

 0 m²*jaar *****

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst




Groente < Voedingsmiddel

Tomaat (gekookt)

200 gram

 502 g CO₂eq *

 27 L water *

 0 m²*jaar *****

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (200 gram)



3.4 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



1.7 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



0 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (200 gram)



4.7 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



2.2 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



0 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Tomaten

Future Food Utrecht



Tomaten

Future Food Utrecht

Voedingswaarde

Portiegrootte 100 g

	Per portie	RI*
Energie	75 kJ	1%
	18 kcal	
Vet	0,2g	0%
Verzadigd Vet	0,046g	0%
Enkelvoudig Onverzadigd Vet	0,051g	
Meervoudig Onverzadigd Vet	0,135g	
Koolhydraten	3,92g	2%
Suiker	2,63g	3%
Vezels	1,2g	
Eiwitten	0,88g	2%
Zout	0,01g	0%
Cholesterol	0mg	
Kalium	237mg	12%

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene
(8400 kJ / 2000 kcal)



Wortel

Future Food Utrecht




Wortel


Future Food Utrecht




Groente < Voedingsmiddel Wortel (rauw)

200 gram

 80 g CO₂eq *****

 1 L water *****

 0 m²*jaar *****


(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)
let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst



Groente < Voedingsmiddel Wortel (gekookt)

200 gram

 156 g CO₂eq ***

 3 L water *****

 0 m²*jaar *****

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)
let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (200 gram)



0.7 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.1 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



1 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (200 gram)



1.5 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.2 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



1 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Wortel

Future Food Utrecht



Voedingswaarde

Portiegrootte 100 g

	Per portie	RI*
Energie	172 kJ 41 kcal	2%
Vet	0,24g	0%
Verzadigd Vet	0,037g	0%
Onverzadigd Vet	0g	
Enkelvoudig Onverzadigd Vet	0,014g	
Meervoudig Onverzadigd Vet	0,117g	
Koolhydraten	9,58g	4%
Suiker	4,54g	5%
Vezels	2,8g	
Eiwitten	0,93g	2%
Zout	0,17g	3%
Cholesterol	0mg	
Kalium	320mg	16%

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene
(8400 kJ / 2000 kcal)



Boerenkool

Future Food Utrecht



Boerenkool




Groente < Voedingsmiddel

Boerenkool

200 gram

 320 g CO₂eq ******

 8 L water ******

 0 m²*jaar *******

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (200 gram)



3 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.6 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



1 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Boerenkool

Future Food Utrecht



Boerenkool

Future Food Utrecht

Voedingswaarde

Portiegrootte 100 g

	Per portie	RI*
Energie	209 kJ 50 kcal	3%
Vet	0,7g	1%
Verzadigd Vet	0,091g	0%
Enkelvoudig Onverzadigd Vet	0,052g	
Meervoudig Onverzadigd Vet	0,338g	
Koolhydraten	10,01g	4%
Suiker	-	
Vezels	2g	
Eiwitten	3,3g	7%
Zout	0,11g	2%
Cholesterol	0mg	
Kalium	447mg	22%

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene
(8400 kJ / 2000 kcal)



Kikkererwten

Future Food Utrecht



Kikkererwten


Future Food Utrecht





Peulvruchten < Voedingsmiddel

Kikkererwten (gekookt)

100 gram

 373 g CO₂eq **

 4 L water ***

 0 m²*jaar *

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (100 gram)



3.5 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.3 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



5 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Kikkererwten

Future Food Utrecht



Kikkererwten

Future Food Utrecht

Voedingswaarde

Portiegrootte 100 g

	Per portie	RI*
Energie	502 kJ 120 kcal	6%
Vet	2,50g	4%
Verzadigd Vet	0,200g	1%
Onverzadigd Vet	0,100g	
Koolhydraten	14,00g	5%
Suiker	0,40g	0%
Vezels	7,0g	
Eiwitten	6,50g	13%
Zout	0,06g	1%

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene
(8400 kJ / 2000 kcal)

Aardappelpuree

Future Food Utrecht



Aardappelpuree

Future Food Utrecht



Knolgewassen < Voedingsmiddel

Aardappelpuree

200 gram



217 g CO₂eq



2 L water



0 m²*jaar

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (200 gram)



2 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



0.2 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



1 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Aardappelpuree

Future Food Utrecht



Aardappelpuree

Future Food Utrecht

Voedingswaarde

Portiegrootte 100 g

	Per portie	RI*
Energie	418 kJ	5%
	100 kcal	
Vet	3,54g	5%
Verzadigd Vet	0,791g	4%
Enkelvoudig Onverzadigd Vet	1,577g	
Meervoudig Onverzadigd Vet	0,978g	
Koolhydraten	15,72g	6%
Suiker	1,38g	2%
Vezels	1,3g	
Eiwitten	1,8g	4%
Zout	0,58g	10%
Cholesterol	1mg	
Kalium	260mg	13%

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene
(8400 kJ / 2000 kcal)



Mais

Future Food Utrecht



Mais

Future Food Utrecht



Groente < Voedingsmiddel

Mais (glas)

200 gram

CO₂ 344 g CO₂eq **

21 L water *

0 m²*jaar *

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst



Groente < Voedingsmiddel

Mais (blik)

200 gram

CO₂ 325 g CO₂eq **

21 L water *

0 m²*jaar *

(5 sterren = goed, 1 ster = slecht, t.o.v. andere producten op deze site)

Data: RIVM (gemiddelde Nederlandse markt)

let op: kan (sterk) verschillen per seizoen/ land van herkomst

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (200 gram)



3.2 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



1.7 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



4 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)

Vergelijk de klimaatimpact

Vergeleken met 1 portie (200 gram)



3 KM

Vergeleken met de CO₂ uitstoot per km van een gemiddelde Nederlandse personenauto (Bron: Rijksoverheid, CLO, 2017)



1.7 Minuten

Vergeleken met het waterverbruik van een A-Z klasse douche in Nederland per minuut (Bron: Milieu Centraal)



4 Stoeptegels * jaar

Landverbruik * jaar vergeleken met de grootte van een gemiddelde Nederlandse stoeptegel (30cm*30cm)



Utrecht University

Mais

Future Food Utrecht



Mais

Future Food Utrecht

Suikermaïs

Bronnen omvatten: [USDA](#)

Hoeveelheid per 100 g

Energie (kcal) 85

Vet 1,2 g

Verzadigd 0,2 g

Cholesterol 0 mg

Natrium 15 mg

Kalium 270 mg

Koolhydraten 19 g

Voedingsvezels 2,7 g

Suikers 3,2 g

Eiwitten 3,2 g

Vitamine C	6,8 mg	Calcium	2 mg
------------	--------	---------	------

IJzer	0,5 mg	Vitamine D	0 IU
-------	--------	------------	------

Vitamine B6	0,1 mg	Vitamine B12	0 µg
-------------	--------	--------------	------

Magnesium	37 mg
-----------	-------