

Équivalent CO₂ pour un même apport calorique

	Calories pour 100 g (kcal)	Poids pour 500 kcal (g)	Équivalent CO ₂ par kg (kg)	Équivalent CO ₂ pour 500 kcal (kg)
Bœuf	250	200,00	60	12,00
Poulet	239	209,21	6	1,26
Poisson	206	242,72	5	1,21
Œuf	155	322,58	4,5	1,45
Riz	130	384,62	4	1,54
Blé farine	364	137,36	1,4	0,19
Blé grains cuits	155	322,58	1,4	0,45
Lait de soja	54	925,93	0,9	0,83
Lait	65	769,23	3	2,31
Fromage	348	143,68	21	3,02
Chocolat	546	91,58	19	1,74
PdT	80	625,00	0,4	0,25
Tomate	16	3125,00	1,4	4,38
Carotte	36	1388,89	0,4	0,56

