

CIBO/BEVANDE	QUANTITA'	LITRI ACQUA	FONTI	CIBO/BEVANDE	QUANTITA'	LITRI ACQUA	FONTI
Albicocche	1 albicocca (30 g)	39	d	Broccoli/Cavolfiori	1 porzione (150 g)	43	d
Arachidi	10 arachidi (10 g)	28	h	Carote	1 carota (75 g)	15	d
Arance	1 arancia (140 g)	78	h	Fagiolini	1 porzione (150 g)	82	h
Banane	1 banana (150 g)	118	h	Insalata	1 piatto (50 g)	12	h
Ciliegie	10 ciliegie (100 g)	160	d	Legumi	1 porzione (150 g)	84	d
Clementine/Mandarini	1 frutto (70 g)	53	d	Melanzane	1 porzione (150 g)	54	d
Fragole	1 porzione (150 g)	52	h	Olive	10 olive (30 g)	90	h
Frutta secca	4 frutti (20 g)	392	f	Patate	1 porzione (200 g)	57	h
Limoni	1 limone (100 g)	64	d	Patate fritte	1 porzione (100 g)	57	h
Mele	1 mela (150 g)	123	h	Patatine	1 sacchetto (100 g)	92	a
Pere	1 pera (150 g)	138	d	Peperoni	1 porzione (150 g)	57	h
Pesche	1 pesca (120 g)	109	h	Pomodori	1 pomodoro (60 g)	13	h
Susine/Prugne	1 frutto (50 g)	109	d	Spinaci	1 porzione (150 g)	44	h
Uva	1 porzione (150 g)	91	d	Zucca	1 porzione (150 g)	50	d
Carne di bovino	1 porzione (150 g)	2312	h	Zucchine	1 porzione (150 g)	50	d
Carne di maiale	1 porzione (150 g)	898	h	Biscotti	1 biscotto (7 g)	13	b
Carne di pollo	1 porzione (150 g)	649	h	Cioccolato	4 quadratini (80 g)	1376	h
Hamburger	1 hamburger (250 g)	2400	a	Gelato	1 porzione (100 g)	190	h
Pesce (da allevamento)	1 porzione (200 g)	396	g	Marmellata	1 cucchiaino (15 g)	41	h
Salumi	1 porzione (100 g)	624	e	Miele	1 cucchiaino (20 g)	0,1	l
Uova	1 uovo (60 g)	196	h	Saccottini	1 saccottino (42 g)	56	b
Burro	1 noce (20 g)	111	h	Torta	1 fetta (150 g)	469	a
Formaggio	1 fetta (150 g)	477	h	Zucchero	1 bustina/cucchiaino (5 g)	5	h
Latte	1 tazza/bicchiere (200 ml)	204	h	Acqua 0,5	1 bottiglia (0,5 l)	1	i
Mozzarella	1 mozzarella (125 g)	398	e	Acqua 1,5	1 bottiglia (1,5 l)	4	i
Parmigiano Reggiano	1 scaglia (50 g)	233	e	Bibita	1 lattina (33 cl)	165	c
Ricotta	1 ricotta (125 g)	398	e	Birra	1 lattina (33 cl)	98	h
Yogurt	1 vasetto (125 g)	148	e	Caffè	1 tazzina (25 ml)	26	h
Fetta biscottata/ Pan carré	1 fetta (20 g)	32	a	Succo frutta	1 brick/bicchiere (200 ml)	240	d
Pane	1 fetta (25 g)	40	h	Thè	1 tazza (200 ml)	22	h
Pasta	1 piatto (200 g)	370	h	Vino	1 bicchiere (200 ml)	109	h
Pizza	1 pizza (350 g)	630	h				
Riso	1 piatto (200 g)	500	h				

**acquamarket**

- a Barilla Center for Food and Nutrition (BCFN), (2011) *Water Economy*.
- b Barilla Center for Food and Nutrition (BCFN), (2016) *Doppia Piramide 2016*.
- c Ercin, A.E., Aldaya, M.M. and Hoekstra, A.Y. (2011) Corporate Water Footprint accounting and impact assessment: the case of the water footprint of a sugar-containing carbonated beverage, *Water Resources Management*, 25: 721-741.
- d Mekonnen M.M. and Hoekstra A.Y. (2010a) The green, blue and grey water footprint of crops and derived crop products, *Value of Water Research Report Series No. 47*, UNESCO-IHE.
- e Mekonnen M.M. and Hoekstra A.Y. (2010b) The green, blue and grey water footprint of farm animals and animal products, *Value of Water Research Report Series No. 48*, UNESCO-IHE.
- f Mekonnen, M.M., A.Y. Hoekstra (2011) The green, blue and grey water footprint of crops and derived crop products, *Hydrology and Earth System Sciences Discussions* 8:763–809.
- g Pahlow, M., P.R. Van Oel, M.M. Mekonnen and A.Y. Hoekstra (2015) Increasing pressure on freshwater resources due to terrestrial feed ingredients for aquaculture production, *Science of the total Environment* 536: 847-857.
- h [waterfootprint.org](http://waterfootprint.org)
- i [www.improntawwf.it/carrello/](http://www.improntawwf.it/carrello/)
- l [oldhivestale.com/2010/10/15/what-is-honeys-water-footprint/](http://oldhivestale.com/2010/10/15/what-is-honeys-water-footprint/)