

## 2023-12

|                                      | transport                                    | streaming | heating | mad                  | el         | forbrug    | total  |
|--------------------------------------|--|-----------|---------|----------------------|------------|------------|--------|
|                                      | kg CO2                                       | kg CO2    | kg CO2  | kg CO2               | kWh        | kg CO2     | kg CO2 |
| 2023-12-01                           | hotel i Gøteborg – ingen transport           | 0,00      | 0,00    | kød                  | 5,63       | 0,39       | 0,08   |
| 2023-12-02                           | hotel i Gøteborg – ingen transport           | 0,00      | 0,00    | kød                  | 5,63       | 0,35       | 0,07   |
| 2023-12-03                           | Gøteborg – Kbh tog (eltog) – 330 km          | 3,20      | 31,85   | ½ time DR            | 0,02       | 5,63       | 0,84   |
| 2023-12-04                           | Arbejde – cykel frem og tilbage – 2 x 9 km   | 0,00      | 3,47    | 0,00                 | vegatarisk | 3,61       | 1,89   |
| 2023-12-05                           | Arbejde – cykel frem og tilbage – 2 x 9 km   | 0,00      | 3,47    | 0,00                 | vegatarisk | 3,61       | 1,33   |
| 2023-12-06                           | Arbejde – cykel frem og tilbage – 2 x 9 km   | 0,00      | 3,47    | 0,00                 | vegatarisk | 3,61       | 0,74   |
| 2023-12-07                           | Arbejde – cykel frem og tilbage – 2 x 9 km   | 0,00      | 3,47    | 0,00                 | vegatarisk | 3,61       | 0,86   |
| 2023-12-08                           | Arbejde – cykel frem og tilbage – 2 x 9 km   | 0,00      | 3,47    | 0,00                 | vegatarisk | 3,61       | 1,90   |
| 2023-12-09                           | Weekend – cykel til Røddovre – 2 x 7 km      | 0,00      | 2,70    | 0,00                 | kød        | 5,63       | 1,09   |
| 2023-12-10                           | Weekend                                      | 0,00      | 0,00    | 2 timer – nobel + DR | 0,07       | vegatarisk | 3,61   |
| 2023-12-11                           | Arbejde – hjemmefra                          | 0,00      | 0,00    |                      | 0,00       | vegatarisk | 3,61   |
| 2023-12-12                           | Arbejde – cykel frem og tilbage – 2 x 9 km   | 0,00      | 3,47    | 1 time DR            | 0,04       | vegatarisk | 3,61   |
| 2023-12-13                           | Arbejde – cykel frem og tilbage – 2 x 9 km   | 0,00      | 3,47    |                      | 0,00       | vegatarisk | 3,61   |
| 2023-12-14                           | Arbejde – cykel frem og tilbage – 2 x 9 km   | 0,00      | 3,47    |                      | 0,00       | vegatarisk | 3,61   |
| 2023-12-15                           | Arbejde – cykel frem og tilbage – 2 x 9 km   | 0,00      | 3,47    |                      | 0,00       | vegatarisk | 3,61   |
| 2023-12-16                           | Weekend – tur til Vejle i bil – 205 km       | 19,78     | 0,00    |                      | 0,00       | kød        | 5,63   |
| 2023-12-17                           | Weekend – tur til Vejle i bil – 205 km       | 19,78     | 0,00    |                      | 0,00       | kød        | 5,63   |
| 2023-12-18                           | Arbejde – cykel frem og tilbage – 2 x 9 km   | 0,00      | 0,00    |                      | 0,00       | vegatarisk | 3,61   |
| 2023-12-19                           | Arbejde – cykel frem og tilbage – 2 x 9 km   | 0,00      | 0,00    |                      | 0,00       | vegatarisk | 3,61   |
| 2023-12-20                           | Arbejde – cykel frem og tilbage – 2 x 9 km   | 0,00      | 0,00    |                      | 0,00       | vegatarisk | 3,61   |
| 2023-12-21                           | Arbejde – hjemmefra                          | 0,00      | 0,00    |                      | 0,00       | vegatarisk | 3,61   |
| 2023-12-22                           | Arbejde – cykel frem og tilbage – 2 x 9 km   | 0,00      | 0,00    |                      | 0,00       | vegatarisk | 3,61   |
| 2023-12-23                           | Weekend                                      | 0,00      | 0,00    |                      | 0,00       | kød        | 5,63   |
| 2023-12-24                           | Ferie – tur til Kalundborg i bil – 100 km    | 9,65      | 0,00    |                      | 0,00       | kød        | 5,63   |
| 2023-12-25                           | Ferie – udflygt til Rønnes i bil – 2 x 20 km | 2,57      | 0,00    |                      | 0,00       | kød        | 5,63   |
| 2023-12-26                           | Ferie – Kalundborg-Vejle i bil – 180 km      | 17,37     | 0,00    |                      | 0,00       | kød        | 5,63   |
| 2023-12-27                           | Ferie – tur fra Vejle i bil – 205 km         | 19,78     | 0,00    |                      | 0,00       | kød        | 5,63   |
| 2023-12-28                           | Ferie  | 0,00      | 0,00    |                      | 0,00       | vegatarisk | 3,61   |
| 2023-12-29                           | Ferie  | 0,00      | 0,00    |                      | 0,00       | vegatarisk | 3,61   |
| 2023-12-30                           | Ferie  | 0,00      | 0,00    |                      | 0,00       | vegatarisk | 3,61   |
| 2023-12-31                           | Ferie – tur til Kalundborg i bil – 100 km    | 9,65      | 0,00    |                      | 0,00       | kød        | 5,63   |
| Total December                       | 101,79                                       | 65,81     | 0,13    | 18,1 mWh             | 32,43      | 136,22     | 8,48   |
| Ganget op til hele året              | 1.221,49                                     |           | 1,51    | 389,15               |            | 1.634,66   | 101,71 |
| Fly rejser 2023                      | 1.099,00                                     |           |         |                      |            |            |        |
| Total incl. fly                      |  |           |         |                      |            |            |        |
| Procent af samlet forbrug (excl fly) | 31,4 %                                       |           | 0,0 %   | 10,0 %               | 42,0 %     | 2,6 %      | 13,9 % |
| Procent af samlet forbrug (incl fly) | 46,5 %                                       |           | 0,0 %   | 7,8 %                | 32,8 %     | 2,0 %      | 10,8 % |
|                                      |  |           |         |                      |            |            |        |

Transport

Aarhus Universitet - Transport - Beregn din CO2-udledning

Eltog: 10 gram CO2 / km

Elbil: 31 gram CO2 / km

Benzin bil: 193 gram CO2 / km

DR - så meget skader din flyrejse

Myclimate - flight CO2 calculator

IEA - CO2 emissions associated with a half-hour show on Netflix, 2019

Højskolerne CO2 beregningsværktøj

0,018 kg CO2 / ½ time

Vegetarisk = 1.319 kg CO2 / år

Kød = 2.055 kg CO2 / år

Streaming

Mad

Elforbrug

Tøj

Fjernvarme

EL Overblik

Energistyrelsen - nøgletal

Svanemærket - 12 facts om tøjproduktion

Illustreret Videnskab - CO2-beregner

HOFOR - Miljødeklaration for fjernvarme

Bolius - Så meget el, vand og varme bruger en gennemsnitsfamilie

CO2 korrigert = 207 gram CO2 / kWh

1 kg tøj udleder 15 kg CO2

43,1 gram / kWh

18,1 mWh / år