

# Pegada Hídrica



1 gota = 10 gotas



**Tomate**  
[150 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**32 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**3 gotas** 



**Nozes com casca**  
[150 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**738 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**74 gotas**



**Cenoura**  
[150 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**29 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**3 gotas** 



**Banana**  
[150 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**119 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**12 gotas**



**Sumo de laranja**  
[200 ml]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**200 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**20 gotas**





**Laranja**  
[150 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**84 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**8 gotas**



**Tanjerina**  
[150 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**112 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**11 gotas**



**Uvas**  
[150 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**76 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**8 gotas**



**Maçã**  
[150 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**123 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**12 gotas**



**Pera**  
[150 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**138 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**14 gotas**



**Pêssego**  
[150 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**137 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**14 gotas**





**Morangos**  
[150 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**52 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**5 gotas**



**Chocolate de leite**  
[50 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**860 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**86 gotas**



**Pão de trigo**  
[100 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**161 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**16 gotas**



**Bebida de soja**  
[200 ml]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**60 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**6 gotas**



**Leite de vaca**  
[200 ml]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**204 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**20 gotas**



**Manteiga**  
[20 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**111 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**11 gotas**





**Queijo**  
[20 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**101 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**10 gotas**



**Ovo**  
[60 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**196 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**20 gotas**



**Pão de trigo**  
[100 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**52 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**5 gotas**



**Chá**  
[200 ml]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**22 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**2 gotas**



**logurte grego**  
[125 g]

Quantidade de água necessária  
à produção do alimento

**340 Litros**

Total de gotas  
(aproximadamente)

**34 gotas**

