

# Sukkertang



**havhøst**

# Muslinger



**havhøst**

# 1 kg muslinger



0,22 kg



500 liter



0,6 m<sup>2</sup>



178 g protein



# 1 kg sukkertang



0,1kg



150 liter



0,1 m<sup>2</sup>



14 g protein



# Kartofler



havhøst

# Skrabeæg



havhøst

# 1 kg skrabeæg



0,85 kg



3.332 liter



3,5 m<sup>2</sup>



120 g protein



# 1 kg kartofler



0,36 kg



250 liter



0,2 m<sup>2</sup>



20 g protein



# Okse (mørbrad)



havhøst

# Avocado



havhøst

# 1 kg avocado



1,07 kg



283 liter\*



0,5 m<sup>2</sup>



19 g protein

# 1 kg okse (mørbrad)



151,95 kg



15.415 liter



20,9 m<sup>2</sup>



200 g protein

\*i gennemsnit, dog op til 1280 liter



# Ris



havhøst

# Mørk chokolade



havhøst

# 1 kg mørk chokolade



5,18 kg



17.196 liter



68,96 m<sup>2</sup>



43 g protein



# 1 kg ris



1,28 kg



3400 liter



2,5 m<sup>2</sup>



78 g protein

