Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

|  |
| --- |
|  Tabela de registos  |
| Dia 1 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.) | - cascas de legumes da sopa: 475 g- cascas de fruta: 300g- restos de alimentos: 50g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | - sopa: 1600 g- fruta e alimentos: 2400g |
| Dia 2 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.) | - cascas de legumes da sopa: 495 g- casacas de legumes do 2.º prato: 425 g- cascas de fruta: 170g- restos de alimentos: 90g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | - sopa: 1600 g- fruta e alimentos: 1900g |
| Dia 3 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.) | - cascas de legumes da sopa: 517 g- cascas de fruta: 485g- restos de alimentos: 85g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | - sopa: 1600 g- fruta e alimentos: 2800g |

E agora… **Deixa-nos a tua receita**

Título:

Ingredientes:

Procedimentos:

Imagens da receita concluída.