alimentação saudável e sustentável

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.)	Aproximadamente 80g.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Sobrou 100g.
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.)	Aproximadamente 150g, dividindo por duas pessoas.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Não sobrou nada. A refeição foi consumida na totalidade.
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.)	
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	