

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.) | 635 gr |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 55 gr |
| 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.) | 877 gr |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 0 gr |
| 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.) | 495 gr |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 75 gr |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título:

Ingredientes:

Procedimentos:

Imagens da receita concluída.