

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.) | No almoço, quando estava sendo confecionado as semilhas, a costeleta e cenoura ralada, as cascas de semilhas pesavam 150gramas e as cascas da cenoura 35gramas.  No jantar, quando estava sendo confecionada a lasanha, as cascas da cebola pesavam cerca de 3g e o alho foi colocado com a casca no cozimento da carne-moída. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | O que sobrou está guardado em taças para ser comido no dia a seguir. |
| 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.) | No almoço, quando estava sendo confecionada a massa com os bifes, as cascas da cebola e do alho pesavam cerca de 10g.  No jantar, quando estava sendo confecionada a sopa, as cascas de cenoura e de batatas pesavam 140 gramas. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Relativamente ao almoço, nada sobrou, dado que as quantidades foram bem calculadas para apenas uma refeição.  Quanto ao jantar, a sopa foi feita para comer apenas no jantar, não sobrou nada. |
| 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.) | No almoço, quando estava sendo confecionada a sopa, as  cascas de batata e de abóbora doce pesavam 130  gramas.  No jantar, quando estava sendo confecionada a sopa as cascas de curgete pesavam 82 gramas e as cascas de batata-doce pesavam 130 gramas. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Relativamente ao almoço, sobrou um pouco de sopa que ficou para o almoço do dia seguinte.  Quanto ao jantar, não sobrou nada, pois tudo foi consumido na totalidade. |