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.)	283grs
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	----------
Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	322 grs
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	150 grs de massa 200 grs de Sopa
Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	378 grs
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	200 grs de peito de frango 150 grs de Brócolos