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.)	Pequena- almoço- torradas e tostas + leite 0g de desperdício
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	0g de desperdício
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.)	Almoço- carne grelhada + batatas fritas e salada 300g cascas de batata
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	100g ossos; 160g de salada
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.)	Jantar- salada de atum com massa de espirais 50g- casca de ovos e caule da salada
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	0g de desperdício