



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
<b>Dia 1</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1</b>
<b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	Cascas de batatas + cascas de cenouras =113 gr
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	94 gr batatas cozidas, 71gr cenouras + ervilhas cozidas
<b>Dia 2</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2</b>
<b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	cascas de cebola +peles e “pés” de tomate + talos de alface = 56 gr
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	134 gr de massa espiral cozida
<b>Dia 3</b>	<b>PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3</b>
<b>Registo em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	Cascas de batatas +cascas de pepino +”pés” de tomates= 124 gr
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	Frango assado = 145 gr