



Na minha casa não desperdiçamos
alimentos!

Tabela de registos	
Dia 1 - 22/06	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: 410g no jantar: 127g em cascas de batatas, cascas de cenoura, em cascas de curgete, e em cascas de outros legumes;
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	no almoço: 113g no jantar: 80g
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: 320g no jantar: 218g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	no almoço: 0g no jantar: 127g
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: 159g no jantar: 340g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	no almoço: 174g no jantar: 148g