|  |  |
| --- | --- |
| Tabela de registos | |
| Dia 1 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições.  **Uma Salada** | Estávamos a fazer uma salada e tivemos que deitar fora várias folhas de alface que estavam escuras, estragadas (deixamos passar tempo demais no frigorifico) e tomate que também se encontrava pisado e com bolor (teremos que ter mais cuidado com os produtos que temos refrigerados). De resto, estava tudo em conformidade e não houve desperdício. A Nível de peso de alface como é leve, foi cerca de 100 gramas, mas nos tomates o desperdício foi grande – cerca de 500 gramas. Total – 600 gramas |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Foi consumida na totalidade. Não se registou qualquer desperdício. |
| Dia 2 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições.  **Sopa de legumes e peito de frango.** | Fizemos a nossa habitual sopa que dura para 3 dias. Após descascar 2 batatas, 3 cenouras, colocar 1 brócolo e retirar o troço, mais 2 nabos descascados, 1 curgete (aqui aproveitamos a casca pois é muito saudável), mais 2 cebolas e retiramos a pele, mais 2 alhos e um bocadinho de carne de peito de frango. Na totalidade pesamos todas as cascas e um bocado ou outro pedaço de legume que estava estragado e chegamos à conclusão e a balança não engana – 720 gramas. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Não desperdiçamos a sopa, pois a nossa gata come sopa também e terminou com a sopa ao 3º dia. |
| Dia 3 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições.  **Legumes salteados, com peixe assado no forno e batata-doce às rodelas.** | No 3º dia resolvemos fazer legumes salteados para acompanhar um peixe no forno junto com batata-doce assada.  Para os legumes, cortamos uma couve branca de 300 gramas bem lavada em tiras bem finas, mais 3 cenouras sem casca em cubinhos, mais 2 pimentos também cortados em tirinhas e colocamos um fio de azeite e sal e salteamos numa frigideira. Para finalizar, descascamos 6 batatas-doces médias para colocar junto ao peixe a assar partidas às rodelas e as suas cascas sendo muito pesadas e juntando às outras cascas dos outros vegetais podemos afirmar que após pesar assustamo-nos um pouco – faltou pouco para 1Kg – 980 gramas, mais precisamente. |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Como os legumes encolhem bastante, não houve qualquer desperdício. Sobraram sim cerca de 100 gramas de batata-doce assada que não conseguimos comer tudo e infelizmente não deu para aproveitar para mais nada, pois no dia seguinte não iriamos fazer refeições em casa. |

Na minha casa não desperdiçamos alimentos