



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.)	150g folhas e caules de espinafres 230g cascas de batatas
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	560g de sopa
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.)	115g cascas de batatas e cascas de cenoura
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	165g batatas cozidas 180g cenoura e feijão verde cozidos
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.)	93g cascas de cenouras; talos de alface e tomate.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	125g de frango