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.)	Durante a preparação sobrou: 3 cascas de ovo; 50 gramas de casca de batata e 50 gramas de casca de cenoura (serviram de alimento para galinhas). Total: 125 gramas. Refeição: Bacalhau com batata, cenoura e ovo.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Tudo foi consumido
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.)	Durante a preparação sobrou: 25 gramas de casca de cebola e 50 gramas de casca de batata (usado para alimentar patos). Total :75 gramas. Refeição: Cebolada de polvo.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Sobrou apenas 25 gramas de polvo que será consumido noutra refeição.
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.)	Durante a preparação sobrou: 50 gramas de alface, 50g casca de cebola e 50g de casca de batata (usado para composto) Total: 150 gramas. Refeição: grelhados de carne
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Sobrou apenas 75 gramas de salada (usado para composto).