



## Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
Dia 1	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
<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.)	82g de cogumelos brancos
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	Sim
Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
<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.)	220g de arroz branco
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>Registo em peso.</b>	Não 97g de bife de peru grelhado
Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
<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.)	55g de cebola 12g casca de ovo 120g de queijo ralado

Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade.  
**Registo em peso.**

sim

E agora...**Deixa-nos a tua receita**