



## Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

### Tabela de registos

	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
<b>em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação de refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos alimentos descartados, cascas, raízes, etc.) Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>em peso.</b>	creme de cenoura e hortelã com feijão verde = 770 grs casca de batata = 80 grs cascas de cebola/alho = 5 grs casca de cenoura = 70 grs fio de feijão = 15 grs 0 grs
	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
<b>em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação de refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos alimentos descartados, cascas, raízes, etc.) Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>em peso.</b>	partes de grão com salada de tomate e abacate pele do abacate = 40 grs, caroço = 35 grs, tomate = 15 grs 0 grs
	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
<b>em peso</b> de alimentos desperdiçados durante a preparação de refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos alimentos descartados, cascas, raízes, etc.) Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. <b>em peso.</b>	casca de melão = 230 grs, sementes de melão = 10 grs 0 grs