



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

COMO REDUZIR O **DESPERDÍCIO** DE ALIMENTOS



Reduzir o desperdício de alimentos é uma prática sustentável que beneficia o planeta e o seu bolso! Com atitudes simples no dia a dia, você pode evitar o descarte desnecessário e garantir uma alimentação consciente e equilibrada.

Fontes proteicas para o café da manhã

- 1) Planeje suas refeições:** Faça um planejamento semanal das refeições e crie uma lista de compras baseada no que você realmente precisa.
- 2) Aproveite os alimentos por completo:** Utilize cascas, talos e sementes em receitas criativas, como sopas, sucos e farofas.
 - **Exemplo:** Talos de brócolis podem virar um delicioso refogado.
- 3) Armazene corretamente:** Guarde os alimentos em potes herméticos e identifique com etiquetas de validade. Congele porções prontas para consumir depois.
- 4) Reaproveite sobras:** Transforme sobras de refeições em novas receitas.
 - **Exemplos:** Arroz pode virar bolinhos, e legumes podem ser usados em tortas ou omeletes.
- 5) Organize sua geladeira e despensa:** Use o método "primeiro a entrar, primeiro a sair" (PEPS): coloque alimentos mais antigos na frente para serem consumidos primeiro.
- 6) Atente-se às datas de validade:** Fique de olho nos prazos e priorize o consumo de alimentos próximos à data de vencimento.
- 7) Porções conscientes:** Sirva apenas o que você consegue comer, evitando desperdícios no prato.

Dica: Pratique a "segunda sem carne" e use legumes e grãos para variar o cardápio. Isso ajuda a diversificar a dieta e aproveitar melhor os alimentos disponíveis.