1. **TOITUMISPÄEVIK**

**Palun anna oma kolme tüüpilise päeva menüü koos kellaaegadega ning umbkaudsed toidu, joogi kogused (kaaluda ei ole vaja, võib)[[1]](#footnote-1).**

Võimalusel võib anda ka enamate päevade toitumisest ülevaate (nt 5-7 päeva).

1. **PÄEVA TOITUMINE**

|  |  |
| --- | --- |
| Hommikusöök / kellaaeg | Vahepala / kellaaeg |
| Lõunasöök / kellaeg | Vahepala / kellaaeg |
| Õhtusöök / kellaaeg | Muu õhtune toit / kellaaeg |
| Joodud vesi (klaasi/liitrit) | Kommentaar (nt tavaline, ebatraditsiooniline, pidu vms) |

1. **PÄEVA TOITUMINE**

|  |  |
| --- | --- |
| Hommikusöök / kellaaeg | Vahepala / kellaaeg |
| Lõunasöök / kellaeg | Vahepala / kellaaeg |
| Õhtusöök / kellaaeg | Muu õhtune toit / kellaaeg |
| Joodud vesi (klaasi /liitrit) | Kommentaar (nt tavaline, ebatraditsiooniline, pidu, vms) |

1. **PÄEVA TOITUMINE**

|  |  |
| --- | --- |
| Hommikusöök / kellaaeg | Vahepala / kellaaeg |
| Lõunasöök / kellaeg | Vahepala / kellaaeg |
| Õhtusöök / kellaaeg | Muu õhtune toit / kellaaeg |
| Joodud vesi (klaasi/liitrit) | Kommentaar (nt tavaline, ebatraditsiooniline, pidu vms) |

1. **PÄEVA TOITUMINE**

|  |  |
| --- | --- |
| Hommikusöök / kellaaeg | Vahepala / kellaaeg |
| Lõunasöök / kellaeg | Vahepala / kellaaeg |
| Õhtusöök / kellaaeg | Muu õhtune toit / kellaaeg |
| Joodud vesi (klaasi/liitrit) | Kommentaar (nt tavaline, ebatraditsiooniline, pidu vms) |

1. **PÄEVA TOITUMINE**

|  |  |
| --- | --- |
| Hommikusöök / kellaaeg | Vahepala / kellaaeg |
| Lõunasöök / kellaeg | Vahepala / kellaaeg |
| Õhtusöök / kellaaeg | Muu õhtune toit / kellaaeg |
| Joodud vesi (klaasi/liitrit) | Kommentaar (nt tavaline, ebatraditsiooniline, pidu vms) |

1. *Kogutud isikuandmeid töödeldakse vastavalt Isikuandmete kaitse seadusele, ning ei jagata kolmandatele osapooltele, välja arvatud seadusest tulenevatel juhtudel.  
   Toitumisnõustamise/-teraapia protsessi käigus tekkinud vaidluste lahendamiseks pöörduda Eesti Toitumisnõustajate Ühenduse (ETNÜ) juhatuse poole aadressil*[*info@toituminoustajad.ee*](mailto:info@toituminoustajad.ee) . [↑](#footnote-ref-1)