

NÄDALA MENÜÜ

KUU

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
<i>Kuupäev</i>							
Homnikusöök							
Vahepala							
Lõunasöök							
Vahepala							
Õhtusöök							

Enne ja pärast söögitegemist ja söömist pese käed!*Söö aeglaselt ja näri toit korralikult läbi.**Vali puhtad ja naturaalsed toiduained.**Söö kindlatel kellaaegadel.**Köögi- ja puuvilju 5 peotäit päevas.**Magusat, rasvast ja soolast tarbi minimaalselt.**Ole aktiivne ja joo piisavalt vett!**Pärast sööki pese nõud!**Pane asjad tagasi ja korrasta ümbrus!***Arvesta pere kokkulepetega!**