

Trinktagebuch: Wie viel trinke ich eigentlich?

Tragen Sie in die Tabelle alles ein, was Sie an einem Tag trinken. Am besten schreiben Sie zwei bis drei Tage lang mit. Verwenden Sie für jeden Tag ein extra Blatt.

Kleine Mengenhilfe:

1 normales Glas =	200 ml	1 große Plastikflasche =	1500 ml
1 großes Glas =	300 ml	1 kleine Plastikflasche =	500 ml
1 Dose =	333 ml	1 Latte Macchiato =	330 ml
1 normale Wasserflasche (Glas) =	700 ml	1 große Kaffeetasse =	150 ml

	Was?	Gesamtmenge in ml
Frühstück (F)		
Vormittags (V)		
Mittagspause (M)		
Nachmittags (NA)		
Beim Abendessen (A)		
Nach dem Abendessen (AB)		
Summe (S)		