



Name	Datum

Sie möchten überprüfen, wie viel Sie trinken? Tragen Sie in dieses Trinkprotokoll alle Getränke ein und bilden Sie am Ende des Tages die Summe. Sind es 1,5 bis 2 Liter?

Wie viele Portionsbausteine waren es? Wie hoch war der Anteil an Wasser und welche anderen Getränke waren es noch?

Uhrzeit	Getränk	Menge	erledigt
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			

Summe