

Trinktagebuch

Eine Kalenderwoche im Überblick

KW: _____

Von: _____

bis: _____

Pro Portion einen Strich eintragen. Am Tagesende die Mengen je Getränkeart und die Tagesmenge in Litern addieren.
Beispiel: 3 Gläser Wasser × 0,2 l = 0,6 l. Die Mengen unter den Symbolen gelten jeweils für einen Strich.

Tag Datum	 Kaffee / Tee 0,1 l pro Tasse	 Wasser 0,2 l pro Glas	 Wein 0,1 l pro Glas	 Sonstige Getränke 0,2 l pro Glas	Tagesmenge gesamt in l
Montag _____	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ _____ l
Dienstag _____	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ _____ l
Mittwoch _____	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ _____ l
Donnerstag _____	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ _____ l
Freitag _____	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ _____ l
Samstag _____	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ _____ l
Sonntag _____	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ Summe: _____ l	_____ _____ l

Wochensummen

Kaffee / Tee	Wasser	Wein	Sonstige Getränke	Gesamt
_____ l	_____ l	_____ l	_____ l	_____ l