



Rechtzeitig nachfüllen: Mein Trinkfahrplan

Schaffen Sie Ihre Basis-Trinkmenge oder müssen Sie noch üben? Führen Sie einen Tag lang Protokoll. Nutzen Sie die letzte Spalte der Tabelle für Ihre Planung.

Trinkplan für einen normalen Arbeitstag	Welches Getränk?	Wie viele Gläser, Tassen, Dosen, Flaschen?	Gesamtmenge in Milliliter (ml)	So viel nehme ich mir vor
Zum Frühstück				
Am Vormittag				
Zum Mittagessen				
Am Nachmittag				
Zum Abendessen				
Nach dem Abendessen				
Trinksumme				

Kleine Mengenhilfe:

normales Glas = 200 ml
 großes Glas = 300 ml
 Dose = 333 ml

normale Wasserflasche (Glas) = 700 ml
 kleine Kunststoffflasche = 500 ml
 große Kunststoffflasche = 1500 ml

