





TRINKTAGEBUCH

NAME: _____ DATUM (WOCHE): _____

	1. Wasser, Tee	2. Kaffee	3. Säfte, Schorlen	4. Softdrinks, Sonstiges	5. Alkohol	Gesamt 1.-2.	Gesamt 3.-5.	  
Montag								
Dienstag								
Mittwoch								
Donnerstag								
Freitag								
Samstag								
Sonntag								

Anmerkung: - Eintragung in die Tabelle als Strichliste; ein Strich (|) entspricht 0,25l.
 - Ziel erreicht, wenn bei „Gesamt 1.-2.“ mind. 6 Striche und bei „Gesamt 3.-5.“ max. 1-2 Striche eingetragen sind.