





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.