

Trinkprotokoll

Datum: . . bis . . 2023



Netzwerk
Gesundheit
Ober-Ramstadt

Geeignete Getränke: Mineral- / Leitungswasser, Saftschorlen, Kräuter- / Früchtetee

Tragen Sie in die Spalten die getrunkene Menge ein und zählen Sie am Abend zusammen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor dem Essen							
Frühstück							
dazwischen							
Mittag							
dazwischen							
Abend							
nach dem Essen							
Summe							
Zufrieden? 							

Trinkprotokoll

Datum: . . bis . . 2023



Netzwerk
Gesundheit
Ober-Ramstadt

Geeignete Getränke: Mineral- / Leitungswasser, Saftschorlen, Kräuter- / Früchtetee

Tragen Sie in die Spalten die getrunkene Menge ein und zählen Sie am Abend zusammen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vor dem Essen							
Frühstück							
dazwischen							
Mittag							
dazwischen							
Abend							
nach dem Essen							
Summe							
Zufrieden? 							