

Ihr persönlicher Tagestrinkplan

Trinken Sie täglich rund 1,5 Liter?!

	Beispiel	Eigene Trinkmenge
Morgens	1 Glas Mineralwasser	
Zum Frühstück	2 Tassen Kaffee oder Tee	
Vormittags	1 Glas Saftschorle	
Mittags	1 Glas Wasser	
Nachmittags	2 Tassen Kaffee oder Tee	
Abends	2 Tassen Kräutertee	
Spät	1 Glas Mineralwasser	
Gesamttrinkmenge	1700 ml	

1 Glas entspricht ca. 200 ml



1 Tasse entspricht ca. 150 ml



Die tägliche Gesamtflüssigkeitsaufnahme soll etwa 2,7 Liter betragen

dazu zählen

- Getränke
- Suppen
- wasserreiches Obst und Gemüse
- Milch, Joghurt etc.
- Soßen etc.

Trinken Sie mehr bei Sport, Hitze, Krankheit etc.



Ihr persönlicher Tagestrinkplan

Trinken Sie täglich rund 1,5 Liter?!

	Beispiel	Eigene Trinkmenge
Morgens	1 Glas Mineralwasser	
Zum Frühstück	2 Tassen Kaffee oder Tee	
Vormittags	1 Glas Saftschorle	
Mittags	1 Glas Wasser	
Nachmittags	2 Tassen Kaffee oder Tee	
Abends	2 Tassen Kräutertee	
Spät	1 Glas Mineralwasser	
Gesamttrinkmenge	1700 ml	

1 Glas entspricht ca. 200 ml



1 Tasse entspricht ca. 150 ml



Die tägliche Gesamtflüssigkeitsaufnahme soll etwa 2,7 Liter betragen

dazu zählen

- Getränke
- Suppen
- wasserreiches Obst und Gemüse
- Milch, Joghurt etc.
- Soßen etc.

Trinken Sie mehr bei Sport, Hitze, Krankheit etc.

