

**Tabelle 4: Das Trinktagebuch**

	1. Tag						2. Tag						3. Tag					
	Datum:						Datum:						Datum:					
	6-9 Uhr	9-12 Uhr	12-15 Uhr	15-18 Uhr	18-21 Uhr	> 21 Uhr	6-9 Uhr	9-12 Uhr	12-15 Uhr	15-18 Uhr	18-21 Uhr	> 21 Uhr	6-9 Uhr	9-12 Uhr	12-15 Uhr	15-18 Uhr	18-21 Uhr	> 21 Uhr
Kaffee																		
Malzkaffee																		
schwarzer/ grüner Tee																		
Kräuter- und Früchtetee																		
Leitungswasser																		
Mineral-/ Tafelwässer/ aromatisierte Wässer																		
Säfte																		
Nektare																		
kalorienverminderte Nektare																		
Fruchtsaftgetränke																		
kalorienverminderte Fruchtsaftgetränke																		
Limonaden/ Bitter-Getränke/ Cola-Getränke																		
kalorienverminderte Limonaden/ Bitter-/ Cola-Getränke																		
Energy Drinks																		
Sportgetränke																		
Eistee-Getränke																		
<b>SUMME Getränke</b>																		
alkoholfreies Bier																		
Bier																		
Bier-Mischgetränke																		
Wein																		
Sekt (bitte X eintragen)																		
Spirituosen 0,02 l Glas (bitte + eintragen)																		
<b>Art und Name des Sports /Körperlichen Aktivität, Dauer des Sports /Körperlichen Aktivität (min)</b>																		

Es gelten folgende Mengen: ½ Tasse (0,1 l) oder ½ Glas (0,1 l)  
 1 Tasse (0,2 l) oder 1 Glas (0,2 l)  
 1 normale Dose (0,33 l) oder 1 Becher (0,33 l)  
 1 große Dose (0,5 l) od.1 großes Glas (0,5 l)