

Trinkprotokoll - Wochenübersicht

	TR	TF	Tageszeit	Wasser/Tee		Säfte/Soft-Drinks/ Alkohol	Kaffee
				Tagesziel	Pro Glas 250ml	Pro Glas 250ml	Pro Tasse 125ml
Montag			morgens				
			mittags				
			abends				
Gesamt:							
Dienstag			morgens				
			mittags				
			abends				
Gesamt:							
Mittwoch			morgens				
			mittags				
			abends				
Gesamt:							
Donnerstag			morgens				
			mittags				
			abends				
Gesamt:							
Freitag			morgens				
			mittags				
			abends				
Gesamt:							
Samstag			morgens				
			mittags				
			abends				
Gesamt:							
Sonntag			morgens				
			mittags				
			abends				
Gesamt:							
Wochenmenge gesamt							

TR = Trainingstag

TF = trainingsfreier Tag