

Mein Trinkplan

Markieren Sie die Getränke, die Sie an einem Tag getrunken haben, wie im Beispiel dargestellt.

	Beispiel	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Getränke	 	 	 	 	 	 	 	 
Morgens								
Vormittags								
Mittags								
Nachmittags								
Abends								
Gesamtzahl Gläser & Tassen	8							
ca. 200 ml pro Getränk	x 200 ml	x 200 ml	x 200 ml	x 200 ml				
Gesamt-Trinkmenge	1.600 ml = 1,6 Liter							

Trinkempfehlung: mindestens 1,5 Liter. Trinken Sie die Getränke über den Tag verteilt.

Geeignete Durstlöcher: Wasser und ungesüßte Tees.

In Maßen sind auch Kaffee, Saftschorlen und andere Getränke geeignet.

Mein Trinkplan

Markieren Sie die Getränke, die Sie an einem Tag getrunken haben, wie im Beispiel dargestellt.

	Beispiel	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Getränke	 	 	 	 	 	 	 	 
Morgens								
Vormittags								
Mittags								
Nachmittags								
Abends								
Gesamtzahl Gläser & Tassen	8							
ca. 200 ml pro Getränk	x 200 ml	x 200 ml	x 200 ml	x 200 ml				
Gesamt-Trinkmenge	1.600 ml = 1,6 Liter							

Trinkempfehlung: mindestens 1,5 Liter. Trinken Sie die Getränke über den Tag verteilt.

Geeignete Durstlöcher: Wasser und ungesüßte Tees.

In Maßen sind auch Kaffee, Saftschorlen und andere Getränke geeignet.

Ernährungsberatung

des VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Beratungsstelle Würzburg

Theaterstraße 23
Tel. 0931 305080

Weitere Beratungsstellen

91522	Ansbach	Tel. (0981) 97 78 97 93
63739	Aschaffenburg	Tel. (06021) 3 30 12 18
86152	Augsburg	Tel. (0821) 15 70 31
96047	Bamberg	Tel. (0951) 202506
93413	Cham	Tel. (09971) 67 53
86609	Donauwörth	Tel. (0906) 82 14
91301	Forchheim	Tel. (09191) 6 46 89
85049	Ingolstadt	Tel. (0841) 95 15 99 90
80335	München	Tel. (089) 59 62 78
85375	Neufahrn	Tel. (08165) 6 07 48
94032	Passau	Tel. (0851) 3 62 48
93047	Regensburg	Tel. (0941) 5 16 04
92421	Schwandorf	Tel. (09431) 90 10
83278	Traunstein	Tel. (0861) 6 09 08

Landesgeschäftsstelle

80335 München • Dachauer Straße 5
Tel.: (089) 51 51 87 43
Fax: (089) 51 51 87 45
E-Mail: info@verbraucherservice-bayern.de

Homepage: www.verbraucherservice-bayern.de

Facebook: www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Stand 2021

Ernährungsberatung

des VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Beratungsstelle Würzburg

Theaterstraße 23
Tel. 0931 305080

Weitere Beratungsstellen

91522	Ansbach	Tel. (0981) 97 78 97 93
63739	Aschaffenburg	Tel. (06021) 3 30 12 18
86152	Augsburg	Tel. (0821) 15 70 31
96047	Bamberg	Tel. (0951) 202506
93413	Cham	Tel. (09971) 67 53
86609	Donauwörth	Tel. (0906) 82 14
91301	Forchheim	Tel. (09191) 6 46 89
85049	Ingolstadt	Tel. (0841) 95 15 99 90
80335	München	Tel. (089) 59 62 78
85375	Neufahrn	Tel. (08165) 6 07 48
94032	Passau	Tel. (0851) 3 62 48
93047	Regensburg	Tel. (0941) 5 16 04
92421	Schwandorf	Tel. (09431) 90 10
83278	Traunstein	Tel. (0861) 6 09 08

Landesgeschäftsstelle

80335 München • Dachauer Straße 5
Tel.: (089) 51 51 87 43
Fax: (089) 51 51 87 45
E-Mail: info@verbraucherservice-bayern.de

Homepage: www.verbraucherservice-bayern.de

Facebook: www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Stand 2021