



3 - Tage - Trinkprotokoll

Führen Sie eine Strichliste! Mit nur 8 Gläsern (à 200 ml) geeigneter Getränke am Tag (Mineral- oder Leitungswasser, ungesüßten Kräuter- und Früchtetees, Saftschorle im Verhältnis 2:1, d.h. 2 Teile Wasser + 1 Teil Saft, Kaffee und schwarzem Tee in Maßen) sind Sie gut versorgt.

Milch und Kakao sind sehr nahrhaft und deshalb keine echten Durstlöscher.

Stark gesüßte Getränke wie Cola, Fanta, Fruchtnektare sind wegen hoher Zucker- & Energiegehalte ungünstig. Dies gilt auch für Getränke mit Süßstoff, sie fördern die Vorliebe für „süß“.

Alkoholische Getränke entziehen dem Körper Flüssigkeit und liefern viele Kalorien - bitte nur in kleinen Mengen genießen.

Getränkart	Menge	Tag 1		Tag 2		Tag 3	
		6-14 h	14-24 h	6-14 h	14-24 h	6-14 h	14-24 h
Mineral- oder Leitungswasser	1 Glas (200 ml)						
Kräutertee	1 Becher (250ml)						
Früchtetee	1 Becher (250ml)						
Kaffee	1 Tasse (125 ml)						
Schwarzer oder grüner Tee	1 Tasse (125 ml)						
Milch	1 Glas (200 ml)						
Kakao	1 Tasse (125 ml)						
Buttermilch	1 Glas (200 ml)						
Saft	1 Glas (200 ml)						
Saftschorle	1 Glas (200 ml)						
Softdrinks (Cola, Limo etc.)	1 Glas (200 ml)						
Light-Getränke (mit Süßstoff)	1 Glas (200 ml)						
Bier	1 Glas (200 ml)						
Wein	1 Glas (200 ml)						
Sekt / Prosecco	1 Glas (100 ml)						
Spirituosen	1 Glas (20 ml)						
Weitere:							
Gesamt	200 ml						
Gesamt	125 ml						
Gesamt	20 ml						
		Tag 1:		Tag 2:		Tag 3:	
Gesamt Total:							