Dr. med. Pieter-Jan Kaas – Westring 14 – 50389 Wesseling – Trinkprotokoll															
Name:															
Datum eintragen →	**Montag** TT.MM.JJJJ		**Dienstag**		**Mittwoch**		**Donnerstag**		**Freitag**		**Samstag**		**Sonntag**		
Mineralwasser oder Leitungswasser	Beispiel 200 ml 75ml 170 ml	150ml													
Ungesüßter Früchtetee o. Kräutertee	200ml														
Apfelsaft, Orangensaft, andere reine Fruchtsäfte	150ml														
Apfelschorlen, andere Obstsaft-schorlen															
Limonade, Fanta, Sprite, Eistee, etc.															
Sonstiges															
Tagestrink-menge:	945ml														