

Richtig trinken – aber was?

Beispiel für einen Trinkplan:

Tageszeit	Getränk	Menge
Morgens direkt nach dem Aufstehen	1 Glas Wasser	200 ml
Zum Frühstück	1 Tasse Kaffee oder Tee 1 Glas Wasser	100 ml 200 ml
Am Vormittag	2 Gläser Wasser	400 ml
Zum Mittagessen	1 Glas Apfelsaftschorle 1 Glas Wasser	200 ml 200 ml
Am Nachmittag	1 Tasse Kaffee oder Tee 1 Glas Wasser	100 ml 200 ml
Zum Abendessen	2 Tassen Kräutertee oder Wasser	200 ml
Am Abend	2 Gläser Wasser	400 ml
Tagessumme		2,2 Liter