Dryckeslista, I

Namn:..... Personnummer: .....

Ange hur mycket och vad Du dricker.

Tänk på att soppa och fil innehåller mycket vätska. Mät **all** vätska du dricker

Vätsketabell: *1 glas=200 ml* *1 kopp kaffe=150 ml*

1 mugg=250 ml *1 läsk/öl=330 ml*

1 tallrik soppa= 300 ml

Datum: Datum:

Tid	Vätskeintag volym (dl) och vad		Tid	Vätskeintag volym (dl) och vad

Total volym vätskeintag (dl)=..... Total volym vätskeintag (dl)=.....