



**VOCHTLIJST**

Naam: ..... Datum: .....

In de komende week kunt u twee dagen (liefst één doordeweekse dag en één dag in het weekend) uitkiezen om de lijst in te vullen. De hoeveelheid kunt u met behulp van een maatbeker meten.

**Dag 1:**

**PLASSEN**

| Tijd           | Hoeveel |           |
|----------------|---------|-----------|
| (dag+nacht)    | (in ml) |           |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| <b>TOTAAL:</b> | .....   | <b>ml</b> |

**DRINKEN**

| Tijd           | Hoeveel |           |
|----------------|---------|-----------|
|                |         |           |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| <b>TOTAAL:</b> | .....   | <b>ml</b> |

**Dag 2:**

**PLASSEN**

| Tijd           | Hoeveel |           |
|----------------|---------|-----------|
| (dag+nacht)    | (in ml) |           |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| <b>TOTAAL:</b> | .....   | <b>ml</b> |

**DRINKEN**

| Tijd           | Hoeveel |           |
|----------------|---------|-----------|
|                |         |           |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| ..... uur      | .....   | ml        |
| <b>TOTAAL:</b> | .....   | <b>ml</b> |