

DRYCKESKALENDER 12 veckor

Notera hur många enheter (standardglas) du dricker varje dag och summera antalet för hela veckan. Försök att översätta det du druckit till antal standardglas. Ett standardglas innehåller 12 gram alkohol. Varje enhet i figuren nedan är ett standardglas:



Vill du vara extra noggrann så mät upp hur mycket ditt vinglas rymmer och ange antal standardglas enligt guiden nedan:

Om vinet innehåller ca 10 % alkohol är ett standardglas 15 cl och en flaska vin (75 cl) rymmer 5 glas
Om vinet innehåller ca 12,5 % alkohol är ett standardglas 12 cl och en flaska vin (75 cl) rymmer 6 glas
Om vinet innehåller ca 14 % alkohol är ett standardglas 11 cl och en flaska vin (75 cl) rymmer 7 glas

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Summa antal glas per vecka
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								