

Alkoholdagbok

Notera hur många standardglas du dricker och summera antalet för hela veckan. Ett standardglas innehåller 12 gram alkohol. Varje enhet i figuren nedan är ett standardglas:



50 cl
folköl



33 cl
starköl



1 glas rött
eller vitt vin
(10–15 cl)



1 litet glas
starkvin
(8 cl)



4 cl sprit
t.ex. whisky

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

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

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