

Dryckesdagboken

Päihdelinkki

Vecka:							
Dag:	Klockslag:		Var och med vem	Vad jag drack	Standard glas	Följder	Jag spenderade
	Började:	Slutade:					
Mån							
Tis							
Ons							
Tors							
Fre							
Lör							
Sön							
Totalt:							

Jämför utfallet med ditt mål	Mål	Utfall
Maximalt antal standardglas per dag:		
Maximalt antal dagar per vecka när du dricker:		
Maximalt antal standardglas per vecka:		

Standardglas

III-öl 4,7 %

0,33 l =

1 standardglas

0,5 l =

1,5 standardglas

A-öl 5,4 %

0,33 l =

1,3 standardglas

0,5 l =

2 standardglas



Cider

5-8 %

0,33 l =

1,4 standardglas

0,5 l =

2,1 standardglas



Vin

10-15 %

12 cl =

1 standardglas

16 cl =

1,3 standardglas



**Stark
vin**

16-22 %

8 cl =

1 standardglas



Likör

16 %

4 cl =

0,4 standard-
glas



Sprit

40 %

4 cl =

1 standard-
glas