

Juomispäiväkirja

Päihdelinkki

Viikko:							
Päivä:	Kellonajat:		Missä ja kenen kanssa	Mitä join	Annoksia	Seuraukset	Rahaa kului
	Alkoi:	Loppui:					
Ma							
Ti							
Ke							
To							
Pe							
La							
Su							
Yhteensä:							

Vertaa toteutumaa asettamaasi tavoitteeseen	Tavoite	Toteutuma
Enintään annoksia päivässä:		
Enintään juomispäiviä viikossa:		
Enintään annoksia viikossa:		

Alkoholiannos

III-olut 4,7 %

0,33 l =

1 annos

0,5 l =

1,5 annosta

A-olut 5,4 %

0,33 l =

1,3 annosta

0,5 l =

2 annosta

Siideri

5-8 %

0,33 l =

1,4 annosta

0,5 l =

2,1 annosta

Viini

10-15 %

12 cl =

1 annos

16 cl =

1,3 annosta

**Väkevä
viini**

16-22 %

8 cl =

1 annos

Likööri

16 %

4 cl =

0,4 annosta

**Väkevä
alkoholi**

40 %

4 cl =

1 annos

Päihdelinkki

