

Självhjäpskortet

Päihdelinkki

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 standardglas

Sprit 40 %
 4 cl = 1 standardglas

Dryck	Standardglas
III-öl 0,5 l	1,5
A-öl 0,5 l	2
Cider 0,5 l	2,1
Skumvin 10 cl	0,8
Vin 12 cl	1
Vin 16 cl	1,3
Vin 24 cl	2
Vin (12 %), en flaska 0,75 l	6
Sprit, en flaska 0,5 l	13

Detta är en utskriftsversion. Ta nya utskrift av blanketten när du fortsätter att föra dagbok efter de fyra första veckorna.

	1. vecka	2. vecka	3. vecka	4. vecka
	Mål=	mål=	mål=	mål=
Mån				
Tis				
Ons				
Tors				
Fre				
Lör				
Sön				
	utfall tot.=	utfall tot.=	utfall tot.=	utfall tot.=