

# Drikkekalender 12 uker

Notér hvor mange enheter (standardglass) du drikker hver dag og legg sammen antallet for hele uken. Forsøk å oversette det du har drukket til antall standardglass. Ett standardglass inneholder 12 gram alkohol. Hver enhet i figuren under er ett standardglass:

En alkoholenhet tilsvarer ett av disse eksemplene:



1 halvliter pils (50 cl) tilsvarer 1,5 alkoholenheter

Vil du være ekstra nøye, kan du måle hvor mye ditt vinglass rommer og regne om til standardglass:

En flaske vin med 10% alkohol (ofte hvitvin) rommer 5 enheter, og ett standardglass er 15 cl  
En flaske vin med 12.5% alkohol (ofte rødvin) rommer 6 enheter, og ett standardglass er 12 cl  
En flaske vin med 14% alkohol (ofte rødvin) rommer 7 enheter, og ett standardglas er 11 cl

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Antall glass per uke
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								