

Juoma- päiväkirja



**Ei ole olemassa vähemmän
haitallista alkoholia.**



JUOMAPÄIVÄKIRJA

Viikko				
Annos	Tavoite	Juotu	Tavoite	Juotu
ma				
ti				
ke				
to				
pe				
la				
su				
Tulos				

**Voit käyttää juomapäiväkirjaa
myös osoitteessa ottomitta.fi**

Viikko				
Annos	Tavoite	Juotu	Tavoite	Juotu
ma				
ti				
ke				
to				
pe				
la				
su				
Tulos				

Juotu alkoholi lasketaan annoksina

Yksi annos

- pullo 4,7 % alkoholia (33 cl)
- lasi valko- tai punaviiniä (12 cl)
- lasi väkevää viiniä (8 cl)
- annos kirkasta viinaa (4 cl)

1 g alkoholia sisältää **7 kcal**.

Yksi annos sisältää noin 12 g alkoholia.

Kuinka usein juot?

**Kuinka tyytyväinen olet
alkoholinkäyttöösi?**