

STANDART İÇKİ DEĞERLERİ TABLOSU  
Bir kadeh şarap = Bir standart içki  
Bir tek rakı veya votka veya cin vb= Bir standart içki  
Bir bardak bira= Bir standart içki (bir büyük kutu bira =1,5 standart içki)

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar	Haftalık toplam standart içki