

STANDART İÇKİ DEĞERLERİ TABLOSU

Bir kadeh şarap = Bir standart içki  
Bir tek rakı veya votka veya cin vb= Bir standart içki  
Bir küçük kutu bira= Bir standart içki

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar	Haftalık toplam standart içki