

Alcohol?

Maak gezonde keuzes

Externe Dienst voor Preventie & Bescherming



Een glas bier
= 25 cl van 5°



Een fluit champagne
= 10 cl van 12°



Een glas wijn
= 10 cl van 12°



Een glas porto
= 6 cl van 18°



Een glas whiskey
= 3 cl van 45°

Dit wordt sterk aangeraden:

- ◆ Niet meer dan 10 standaardglazen per week
- ◆ Niet meer dan 6 standaardglazen per keer
- ◆ Minstens 2 dagen per week zonder alcohol

1 **standaardglas**
= 1 horecaglas = 10 gram pure alcohol

Eén glas **streek- of abdijbier**
heeft een hoger alcoholpercentage en bevat 33cl.

Eén **zwaar bier**
bevat minstens 2 standaardglazen.