

Zeker in de eerste fase (afvalfase) drinkt een verstandig mens helemaal geen alcohol. Sommige producten hieronder bevatten weliswaar weinig of geen koolhydraten maar de alcohol zorgt in je lichaam wel voor de nodige problemen: alcohol zorgt voor een hongergevoel, het remt de vetverbranding en stimuleert de vetopslag, teveel aan alcohol remt ook de spieropbouw en stimuleert het stresshormoon (cortisol). Allemaal dingen die je juist NIET wilde...

Als je tevreden bent over je gewichtsverlies, kan je af en toe (nee, dat is niet dagelijks...) een glas droge witte wijn drinken, je telt de koolhydraten wel mee voor je dagelijkse totaal. Sterke dranken zoals whisky, jenever, wodka en gin zijn ook aanvaardbaar, natuurlijk ga je die niet mixen met suikerhoudende limonades, eventueel mix je sterke drank met bronwater.

Als je (weer) alcohol drinkt en vervolgens geen gewicht meer verliest of zelfs aankomt, dan kan dat zeker aan de alcohol liggen en je doet er verstandig aan je alcoholconsumptie verder te beperken of te staken. Bedenk ook dat alcoholische dranken verder nauwelijks iets toevoegen qua voeding. Alles met mate...

Drank	Koolhydraten (g)	Alcohol (g)	Water (g)
Berenburg	0,00	27,00	68,00
Jenever jonge	0,00	28,00	72,00
Rum	0,00	33,40	66,60
Whisky	0,00	35,00	65,00
Wijn witte droge	0,60	9,10	86,10
Jenever oude	1,00	28,00	71,00
Vieux	1,00	28,00	71,00
Cognac	1,00	32,00	67,00
Wijn rose	2,50	8,70	87,30
Wijn rode	3,00	10,00	88,40
Jenever citroen-	3,00	24,00	73,00
Bier pils	3,10	4,40	92,00
Sherry	3,20	14,00	82,80
Bier zwaar >7 vol% alcohol	4,10	6,30	89,00
Bier alcoholarm 0,1-1,2 vol% alcohol	4,50	0,40	93,50
Bier oud bruin	5,50	2,00	93,40
Wijn witte zoete	5,90	10,20	80,60
Bier met vruchtensmaak	6,00	3,70	91,30
Bier alcoholvrij <0,1 vol% alcohol	6,10	0,00	91,50
Cider	6,50	4,10	87,50
Breezer	9,90	5,00	85,00
Shandy	10,00	0,50	92,00
Madeira	10,00	18,00	70,00
Campari	10,00	20,00	70,00
Port	13,00	14,80	73,00
Muskaatwijn	13,70	15,30	74,00
Wijn pleegzusterbloed-	14,00	14,00	72,00
Jagermeister	14,00	34,00	50,00
Vermouth zoete	16,50	12,00	71,40
Jenever bessen-	18,00	16,00	65,00
Likeur met room 15-25 vol% alc	22,70	12,30	50,50
Advocaat	23,60	13,60	53,70
Fruit gedroogd op brandewijn	27,50	12,20	57,70
Likeur <15 vol% alc	29,00	12,00	59,00
Likeur 15-25 vol% alc	29,00	18,00	53,00
Likeur >25 vol% alc	29,00	25,00	46,00