

EX VEGÁN TOLLÁBÓL

7 napos

gyerekekbarát húsevő étrend

Anyaaa!

Ez finom



Renner Anikó

 Carnivore Coach  Vonzó Specialista

Carnie Go



1 hetes

Gyermekek *Carnivore* étrend

Hétfő

Reggeli: 🍳 Tükörtojás vajban sütve, házi kacsas- vagy libasírral meglocsolva

Tízórai: 🧀 Sajtkockák (pl. parmezán vagy cheddar), főtt tojás

Ebéd: 🍖 Marhahúsleves sok hússal, velőscsonttal (a csontvelőt kanalazzák ki)

Uzsonna: 🥛 Tejszínes túrókrém (édesítés nélkül), házi mascarpone

Vacsora: 🍗 Sült csirkecomb bőrrel, házi csirkezsírban pirítva

Kedd

Reggeli: 🍳 Rántotta tejszínnel lazítva, vajban sütve

Tízórai: 🥓 Füstölt kolbászkarikák (adalékmentes), kemény sajt

Ebéd: 🐟 Roston sült lazac, tejszínes tojáskrém

Uzsonna: 🍷 Házi májpástétom (csirke- vagy libamáj), kevés házi vajjal

Vacsora: 🍖 Sült oldalas, zsíros szafttal meglocsolva

Szerda

Reggeli: 🍳 Főtt tojás, házi juhsajt

Tízórai: 🥛 Tejszínnel elkevert túró, kevés reszelt sajttal

Ebéd: 🍲 Marhapörkölt belsőségekkel (vese, szív), házi húslevessel tálalva

Uzsonna: 🥓 Sült szalonna sajtdarabkákkal

Vacsora: 🍖 Grillezett csirkemáj, vajjal megcsorgatva

Csütörtök

Reggeli: 🍳 Tükörtojás, olvasztott sajttal a tetején

Tízórai: 🥓 Főtt virsli (csak húsos, adalékmentes), juhsajt

Ebéd: 🍲 Csontleves reszelt sajttal, sok hússal és porcogóval

Uzsonna: 🥛 Tejszínes mascarponehab (natúr)

Vacsora: 🍖 Sült libamáj, házi kacsaszírral

Péntek

Reggeli: 🍳 Sajtos omlett

Tízórai: 🥓 Sertéstepertő, sajtkarikák

Ebéd: 🍖 Sült marhanyelv tejszínes mártással

Uzsonna: 🥛 Túró mascarponéval, sóval kikeverve

Vacsora: 🐟 Roston sült hal (pl. pisztráng), házi vajjal

Szombat

Reggeli:  Főtt tojás vajjal és sajttal

Tízórai:  Házi húskrém (pl. darált sertéshús + vaj keveréke)

Ebéd:  Roston sült borda, velőscsont szafttal

Uzsonna:  Sült kolbászkarikák, kemény sajt

Vacsora:  Tejszínes tojáslepény (sütőben sütte, mint egy frittata)

Vasárnap

Reggeli:  Tejszínes tojásrántotta

Tízórai:  Libazsírban sült tepertő

Ebéd:  Egészben sült csirke belsőségekkel és bőrrel

Uzsonna:  Házi túrókrém reszelt sajttal

Vacsora:  Sertéssült zsíros szaftban tálalva



Tippek a változatos ízekhez

- ✓ Használd különböző zsírokat: vaj, ghee, libazsír, kacsazsír, marhazsír.
- ✓ Változtasd a húsfajtákat: marha, sertés, csirke, kacsa, liba, vad, hal.
- ✓ Építs be belsőségeket: máj, szív, nyelv, vese, csontvelő – rendkívül tápanyagdúsak.
- ✓ A mascarpone, túró és tejszín remekül működik „desszertként” is egy carnivore étrendben.

🌟 Ez az étrend nem tökéletességről, hanem egyensúlyról szól.
Ha anya jól van, az egész család jól van. ❤️

Ha még nem állsz készen az életmódváltásra, az is rendben van.
De ha elindulsz, tudd: nem vagy egyedül.

Találkozunk a CarnieGo Circle közösségben - ott, ahol minden kérdésedre választ kapsz, és nem kell magyarázkodnod, miért eszel húst.

 anisbeautyfit.hu/carniego

Szívvel, hússal, CarnieGo -val.

Anikó

P.S: Kérlek, ne az anyagot oszd meg, hanem a forrást: anisbeautyfit.hu

CarnieGO

Nem varázslat. Biológia.
Szívvel, hússal, CarnieGo -val



Renner Anikó