

10 ÉTEL LISTA

Legjobb



Leggrosszabb

Renner Anikó

Carnivore Coach
Vonzerő specialista



HA MÉG NEM ISMERSZ



Három gyermeket nevelek és elkötelezett híve vagyok a női egészség és harmónia fenntartásának.

Biológus, és Táplálkozási szakértőként évek óta foglalkozom táplálkozással és egészséggel, és számos kutatást végeztem a húsevő diéta témájában. Magam is eszerint élek 1,5 éve, és a munkám és saját haladásom is segíti egy carnivore szakorvosnő.

10 LEGJÓBB ÉTEL.

#1. Marhahús (Steak, Darált Marhahús)



A marhahús az egyik legjobb fehérje- és zsírforrás a carnivore diétában.

Gazdag vasban, cinkben és B-vitaminokban, különösen B12-ben.

A steak és a darált marhahús könnyen elérhető és sokféleképpen elkészíthető.

10 LEGJOBB ÉTEL.

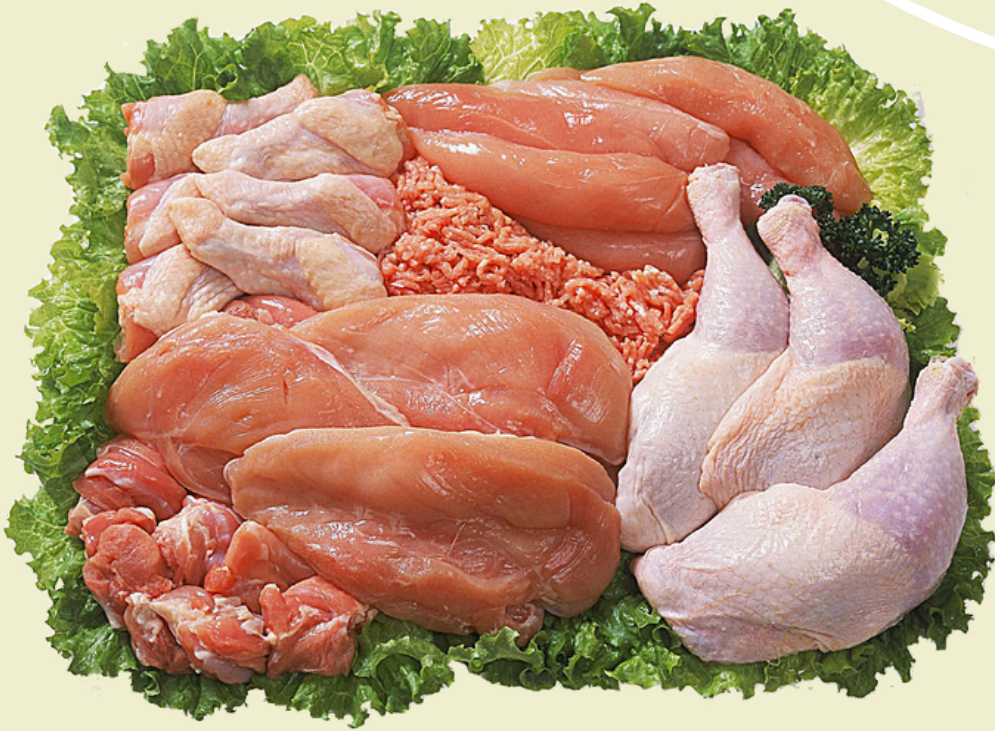
#2. Bárányhús



A bárányhús szintén kiváló fehérje- és zsírforrás, emellett omega-3 zsírsavakat is tartalmaz, amelyek hozzájárulnak a szív- és érrendszeri egészséghez.

10 LEGJOBB ÉTEL.

#3. Csirkehús



A csirkehús, különösen a sötétebb részek, mint a comb és a szárny, jó zsírtartalommal rendelkeznek, és könnyen emészthető fehérjét biztosítanak.

10 LEGJOBB ÉTEL.

#4. Sertéshús



A sertéshús gazdag tápanyagokban, beleértve a tiamint, niacint és szelént.

A sertésszűz és a sertésborda különösen ajánlott.

10 LEGJOBB ÉTEL.

#5. Belsőségek

(Máj, Szív, Vesék)



A belsőségek tápanyagban gazdagok és magas vitamin- és ásványianyag-tartalmúak.

A máj például rendkívül gazdag A-vitaminban és folsavban.

10 LEGJOBB ÉTEL.

#6. Halak és Tengeri Ételek



A halak, különösen a zsíros halak, mint a lazac és a szardínia, gazdagok Omega-3 zsírsavakban, D vitaminban és fehérjében.

10 LEGJOBB ÉTEL.

#7. Tojás



A tojás teljes értékű fehérjeforrás és gazdag kolinban, ami fontos a máj egészségéhez és az agyi funkciókhoz.

10 LEGJÓBB ÉTEL.

#8. Kacsa és Liba



A kacsa és a liba gazdagabb zsírtartalmú, mint a csirke, és jó forrásai a vasnak és a cinknek.

10 LEGJOBB ÉTEL.

#9. Marhafaggyú



A marhafaggyú kiváló zsírforrás, amely energiát biztosít és segít az étkezések közötti éhségérzet csökkentésében.

10 LEGJOBB ÉTEL.

#10. Csontleves

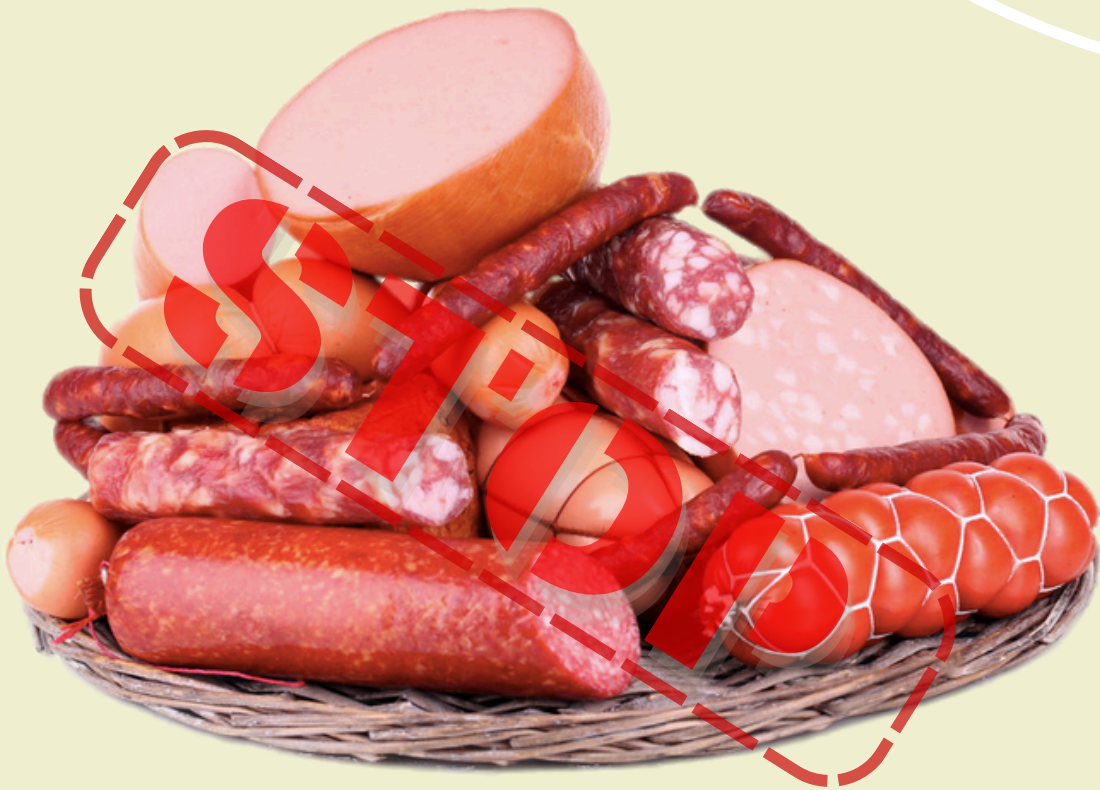


A csontleves gazdag kollagénben és zselatinban, amelyek támogatják az ízületek egészségét és az emésztést.

10 LEGROSSZABB ÉTEL.

#1. Feldolgozott húsok

(Kolbász, Virsli)



A feldolgozott húsok gyakran tartalmaznak adalékanyagokat, tartósítószeret és mesterséges ízfokozókat, amelyek gyulladást okozhatnak és rontják az egészséget.

10 LEGROSSZABB ÉTEL.

#2. Cukrozott húsok



A cukrozott húsok, mint a mézes sonka, felesleges cukrot és szénhidrátot tartalmaznak, amelyek nem illenek bele a carnivore diéta elveibe.

10 LEGROSSZABB ÉTEL

#3. Panírozott húsok



A panírozott húsok búzalisztet és egyéb szénhidrátokat tartalmaznak, amelyek **kizárandók** a carnivore diétában.

10 LEGROSSZABB ÉTEL.

#4. Marha- és csirkehús konzervek



A konzervek gyakran tartalmaznak tartósítószerket és hozzáadott nátriumot, amelyek egészségtelenek lehetnek hosszú távon.

10 LEGROSSZABBI ÉTEL

#5. Marhapörkölt konzervek



Bár a marhahús jó választás, a konzervváltozatok gyakran tartalmaznak adalékanyagokat és szénhidrátokat

10 LEGROSSZABB ÉTEL.

#6. Bacon

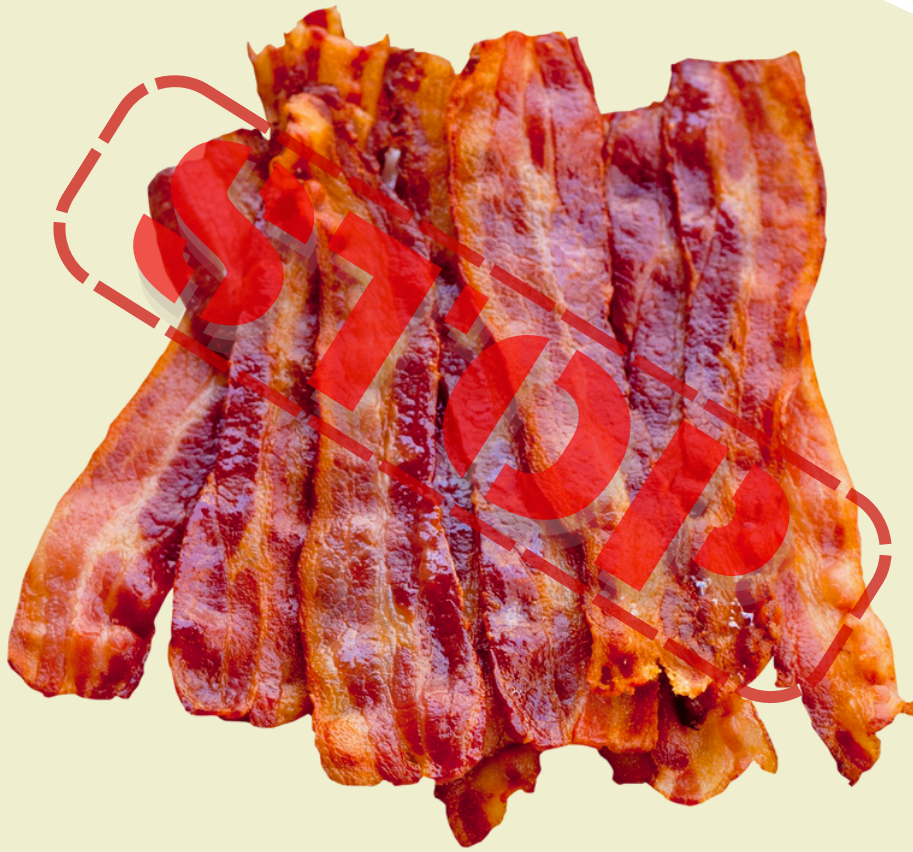
(Ha cukrozott vagy tartósított)



A cukrozott vagy nitrites bacon elkerülendő, mivel ezek az összetevők gyulladást és egyéb egészségügyi problémákat okozhatnak.

10 LEGROSSZABBI ÉTEL.

#7. Szalonna (Adalékanyagokkal)



A szalonna, amely adalékanyagokat tartalmaz, például nitrátokat, elkerülendő.

10 LEGROSSZABBI ÉTEL

#8. Füstölt Húsok

(Hosszú ideig tárolt)



A füstölt húsokban gyakran találhatók rákkeltő anyagok és hozzáadott nátrium.

10 LEGROSSZABB ÉTEL.

#9. Előre csomagolt húsok



Az előre csomagolt húsok tartalmazhatnak tartósítószeret és egyéb nem kívánt összetevőket.

10 LEGROSSZABBI ÉTEL.

#10. Halrudak



A halrudak panírozottak és gyakran tartalmaznak búzalisztet és egyéb szénhidrátokat, amelyek nem illenek a carnivore diétába.

ÉZT' NÉZD!

Mi is a szénhidrát?

Dr. Balsai Tamás, a neves implantológus és health coach egy rendkívül aktuális és izgalmas témába kalauzol el: a szénhidrátok világába.

Megvizsgálja a szénhidrátok különböző típusait, beleértve a cukrokat, a keményítőt és a rostokat, valamint azt, hogy ezek hogyan hatnak az egészségünkre és a táplálkozásunkra, kitérve a szénhidrátok társadalmi megítélésére és annak egészségügyi következményeire is.

Nézd meg most!

[Megnézem!](#)

A főhörgő kiújuló daganata sikeresen kezelt paleolit, ketogén diétával

Elovasom!

Ne egyél zöldséget sem gyümölcsöt!
Messziről kerüld el!

Ha még nem állsz készen az életmódváltásra, az is rendben van.

De ha elindulsz, tudd: nem vagy egyedül.

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

 anisbeautyfit.hu/carniego

Szívvvel, hússal, CarnieGo -val.

Anikó

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