

Carnivore Diéta



VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK
ÉS FORRÁSAIK

Renner Anikó

Carnivore Coach
Vonzó specialista



„De hát így vitaminhiányos leszel!” – ja, persze...

Ha minden egyes alkalommal kaptam volna egy tojássárgáját, amikor valaki azt mondta, hogy a Carnivore étrend „veszélyes meg vitaminhiányos”.....

Spoiler: nem leszel vitaminhiányos, csak ne a bolti virsli legyen a menü.

A jó hír az, hogy az állati eredetű kaják nem csak fehérjében topon vannak, hanem tele vannak mikrotápanyaggal is, amit a szervezeted konkrétan imád.

Ebben az összefoglalóban megmutatom neked, hogy:

- mit miben találsz meg,
- mikor elég belőle heti 1 adag, és
- mikor nem árt, ha inkább főzöd, mint nyersen nyammogod.

Szóval mielőtt valaki megint előrántja a „de honnan lesz C-vitaminod?” kártyát, csak dobj vissza egy steakszelettel.

Ez az összefoglaló abban segít, hogy tudd, mit miben találsz meg, és mire érdemes figyelni, ha kizárólag állati eredetű ételekből szeretnéd fedezni a szervezeted igényeit.

Nem kell „mindent fejből tudni”, elég ha átlátod az alapokat – és máris tudatosabban tudsz válogatni a tányérodra kerülő finomságok között.

Olvass tovább, és legyél te az, aki tudja, mit beszél. 🙌

I. Tápanyag és fő állati forrásaik

Tápanyag

Főbb források állati eredetből

A-vitamin	(marha, csirke), tojássárgája
D-vitamin	Lazac, makréla, szardínia, tojássárgája, csukamájolaj
E-vitamin	Sertészsír, faggyú, tojássárgája
K2-vitamin	Máj, tojássárgája, érlelt sajtok (pl. gouda – ha belefér)
C-vitamin	Nyers máj, vese, csontvelő (kis mennyiség)
B1 (Tiamin)	Sertéshús, máj, hal
B2 (Riboflavin)	Máj, vese, tojás, hús
B3 (Niacin)	Húsok (marha, csirke), hal, máj
B5 (Pantoténsav)	Máj, tojássárgája, hús, hal
B6	Hús (csirke, marha), máj, hal
B7 (Biotin)	Máj, tojássárgája, vese
B9 (Folát)	Máj (borjú/csirke), vese
B12	Máj, húsok, hal, kagyló, tojás
Vas (hem-vas)	Marha-, bány-, liba-, kacsa hús, máj, vese
Cink	Marhahús, tojás, máj, kagyló
Réz	Máj, vese
Magnézium	Hal (lazac, makréla), vese, csontleves, tojássárgája
Kálium	Vese, húsok, csontleves, belsőségek
Nátrium	Sózott hús, csontleves, tengeri herkentyűk, hozzáadott só
Kalcium	Csontleves, szálkás halkonzerv, tojás héj (porítva)
Foszfor	Mindenféle hús, hal, tojás
Szelén	Vese, máj, tojás, tonhal, lazac
Jód	Tengeri hal (tőkehal), kagylók, jódozott só

2. Kibővített – csak Carnivore szempontból

Tápanyag

Carnivore élelmiszerforrások

A-vitamin	Marha-/csirkemáj, tojássárgája
D-vitamin	Lazac, makréla, szardínia, tojássárgája, csukamájolaj
E-vitamin	Sertészsír, marhafaggyú, tojássárgája
K2-vitamin	Máj, tojássárgája, kemény sajtok (ha engedélyezett)
C-vitamin	Nyers máj, nyers vese, csontvelő, nyers hal
B1 (Tiamin)	Sertéshús, máj, hal
B2 (Riboflavin)	Máj, vese, tojás, hús
B3 (Niacin)	Marha, csirke, hal, máj
B5 (Pantoténsav)	Máj, tojássárgája, hús, hal
B6	Csirke, marha, hal, máj
B7 (Biotin)	Máj, tojássárgája, vese
B9 (Folát)	Borjú- vagy csirkemáj, vese
B12	Máj, marha, hal, tojás, kagyló
Vas (hem-vas)	Marha, máj, vese, bárány, kacska, liba
Cink	Marhahús, máj, tojás, kagyló (pl. osztriga)
Réz	Máj, vese
Magnézium	Makréla, lazac, vese, csontleves, tojássárgája
Kálium	Vese, marhahús, csontleves, belsőségek
Nátrium	Sózott hús, csontleves, tengeri herkentyűk
Kalcium	Hosszú ideig főzött csontleves, szálkás hal, tojáshéj
Foszfor	Minden hús, hal, tojás
Szelén	Vese, máj, tojás, tonhal, lazac
Jód	Tőkehal, kagylók, jódozott só

Tápanyag, forrás, megjegyzés

Tápanyag

Forrás a Carnivore diétában

Megjegyzés

A-vitamin

Marha-/csirkemáj

Nagyon magas – heti 1-2 alkalom elég

D-vitamin

Zsíros halak, tojássárgája

Napfény is fontos

E-vitamin

tojássárgája, állati zsírok

Növényi étrendhez képest kevesebb

K2-vitamin

Máj, tojás, hús, sajtok

Csontok, szív egészsége

C-vitamin

Nyers máj, vese, csontvelő

Kis mennyiség, főzés csökkenti

B1 (Tiamin)

Sertéshús, máj

Ritka hiány, ha változatos a hús

B2 (Riboflavin)

Máj, tojás, vese, hús

Belsősegek kiváló forrás

B3 (Niacin)

Hús, hal, máj

Bőségesen elérhető

B5 (Pantoténsav)

Minden állati étel, főleg máj

Hiány extrém ritka

B6

Hús, máj, hal

Bőségesen van

B7 (Biotin)

Máj, tojássárgája

Nyers tojásfehérje gátolhatja

B9 (Folát)

Máj, tojássárgája, vese

Nem azonos a folsavval

B12

Minden állati étel

Csak állati eredetű forrás

Vas (hem-vas)

Vörös hús, máj, vese

Jól felszívódik

Cink

Marhahús, máj, tojás

Jó hasznosulás

Réz

Máj, vese

Figyelj a mennyiségre

Magnézium

Hal, kagyló, vese, csontleves

Hiány kialakulhat

Kálium

Hús, belsősegek, csontleves

Mérsékelt mennyiség

Nátrium

Hús, só

Plusz só gyakran szükséges

Kalcium

Csontleves, szálkás hal, tojáshéj

Nehezebb fedezni

Foszfor

Minden hús, hal

Bőven van

Szelén

Tojás, hús, vese

Jó arányban

Jód

Tengeri hal, kagylók

Hiányos lehet, ha nincs tenger gyümölcse

CAIRNIWDIE

#6 ELŐNYE

#1 LEGEGYSZERŰBB ÉTKEZÉS

Ehetsz, amíg jóllaksz, anélkül, hogy szigorúan nyomon követnéd a kalóriákat.

#2 KIZÁRJA A SÓVÁRGÁST

A húsevő teljesen jóllakítja a szervezetet, ami természetesen csökkenti a sóvárgást.

#3 MEGFORDÍTJA AZ INZULINREZISZTANCIÁT

Stabilizálja a vércukrod

#4 JAVÍTJA AZ EMÉSZTÉST

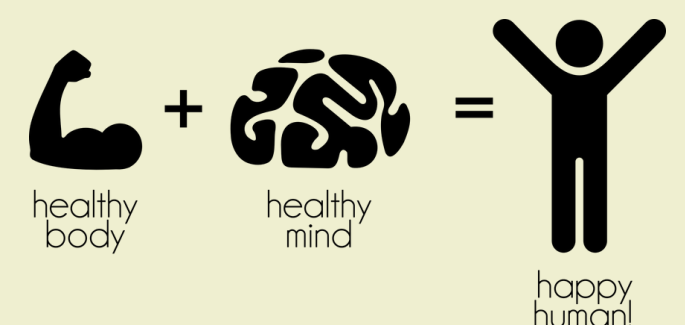
A húsevők által fogyasztott táplálék az, amire a testünk hivatott.

#5 JAVÍTJA A SZIVÁRGÓ BÉLRENDSZERT

Ez a diéta megszabadít a bélszivárgás sok közvetlen okától.

#6 CSÖKKENTI A GYULLADÁSOKAT

Kitisztítja gyulladáskeltő cukrokat és keményítőket



CSATLAKOZZ!



anisbeautyfit.hu/carniego

🌙 A legnőiesebb döntés néha az, hogy nem magad ellen küzdesz többé

A tested már veled van. Szövetséges lett, nem ellenség.
Most hozd be mellé a gondolataidat is. Az érzéseidet. A csendben kimondott kérdéseidet.

A blogon pont erről beszélünk –
őszintén, tabuk nélkül, nőként nőkhöz.

Nem elvárásokkal. Nem tökéletességgel.
Hanem valósággal. Megkönnyebbüléssel. És szabadsággal.

👉 anisbeautyfit.hu – ahol nem csak a tested kap helyet, hanem te is.

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