

# Étkezési terv



CSAK KÖVETNED KELL

*Renner Anikó*

Carnivore Coach  
Vonzó specialista





# Carnivore Coach

## Vonzó specialista

Az utam a tükör előtt indult, a laboreredményekig tartott, és most ott vagyok, ahol a testem és a lelkem is ugyanazt mondja:  
**„Köszönöm.”**

A húsalapú életmód nem csoda, nem divat és nem kényszer.  
Ez az út azoknak való, akik *végre jól szeretnék érezni magukat a testükben* – akár a család támogatja, akár nem.

Én is így kezdtem. A férjem és a gyerekeim mást esznek, mégis működik.  
Mert nem az a cél, hogy mindenkit „átállíts”, hanem hogy te újra **egyensúlyba kerülj** – testben, fejben és lélekben.

A Carnivore számomra nem tiltás, hanem felszabadulás.  
Ha ebből az anyagból csak egy apró kapaszkodót is elviszel magaddal, már megérte.

**Szívvvel, hússal, CarnieGo-val**

Anikó

# MIELŐTT BELEVÁGSZ, EZT TISZTÁZZUK.

Ez nem egy ~~diéta~~. **EZ EGY ÉLETMÓD.**

## EZ A RÉSZ AZ ALAP.

Itt tanulsz meg:



**MIKOR**

egyél



**MENNYIT**

egyél



**MIT ÉS MENNYIT**

igyál



**MIRE FIGYELJ**

az elején

Ha ezt betartod, a tested elkezd

**EGYÜTT DOLGOZNI VELED.**



Ha nem... akkor megint csak egy újabb **„NEM MŰKÖDÖTT NÁLAM”** sztori lesz belőle.

Ezért ne gondold túl.

*Tartsd be. Figyeld magad.*

És indulhatunk.



# Mielőtt belevágsz

Ez, amit most látni fogsz, nem egy diéta.

Nem egy „étrend”, amit végigcsinálsz 15 napig, aztán visszamész a régihez.

Ez egy életmód.

Ez a 15 nap csak arra való, hogy megtapasztald, **hogyan működik a tested** valójában.

Mert eddig nem azzal volt a baj, hogy nem próbálkoztál.

Hanem azzal, hogy mindig kívülről mondták meg:

- mit egyél
- mikor egyéla
- mennyit egyél

de **senki nem tanított meg arra, hogyan működsz te.**

Ez a rész most nem erről szól.

Ez egy egyszerű keret.

Amit ha betartasz:

- a tested megnyugszik
- az emésztésed helyreáll
- az éhség megszűnik káosz lenni

És elkezded érezni, hogy nem ellene dolgozol többé.

Nem kell tökéletesnek lenned.

Nem kell túlgondolni.

Figyeld magad

Csak csináld.

A tested elvégzi a többi.

# Alapszabályok

## Napi étkezés

- Napi 2 étkezés  
1.étkezés: kb. **11:00–13:00**  
2.étkezés: kb. **17:00–19:00**

Akkor eszel, amikor éhes vagy.  
Addig eszel, amíg jól nem laksz

## Napi folyadék

Összesen: **2–2,5 liter víz**

Elosztás:

- reggel: 250–500 ml
- délután: 500 ml
- maradék: étkezések között

Emésztési problémák esetén:  
étkezés előtt és után **30 percig ne igyál**

## Só / elektrolit

reggel: 500 ml víz + 1–1,5 g só  
délután: 500 ml víz + 1–1,5 g só  
ételek: rendszeren sózva

Opció:

napi 1x **250–300 ml** csontleves vagy húsleves

Figyelem:

ha:

- magas vérnyomás
- vesebetegség
- szívprobléma
- vízhajtó / vérnyomáscsökkentő

NE emeld vakon → egyeztess

# Alapszabályok

## Allulóz

- ha nagyon kell az édes íz: napi **5–10 g** allulóz,
- legfeljebb 1 alkalommal

Az FDA az allulózt külön kezeli a címkézésben, és 0,4 kcal/g értékkel számol vele.

De a legjobb:  
hagyd el a kávé és az édes ízt is.

## Húscél

- 1–5. nap: **500–550 g/nap**
- 6–10. nap: **550–650 g/nap**
- 11–15. nap: **600–700 g/nap**, étvágytól függően

étvágytól függően

## Zsír

- **soványabb** húsnál adj hozzá **10–20 g** vaját, faggyút vagy sertészsírt étkezésenként
- **zsírosabb** húsnál **kevesebb** plusz zsír kell

Ha jön:

- hányinger
- hasmenés

lassabban emeld a zsírt, „kicsit túltoltad, beállítjuk”  
ne aggódj.

# Alapszabályok

## Emésztés figyelés

figyeld a székleted:

- laza → oké
- kemény → módosítani kell

## Fontos Szabály:

- Akkor iszol amikor szomjas vagy!
- Akkor eszel amikor éhes vagy, és addig amíg nem birsz enni!

A következő evésed akkor van amikor újra megéhezel!

Ha aznap 1 volt 1 ha 2 akkor 2

## Mikor kell visszavenni, reagálni?

Nem „jó átállási jel”, hanem figyelmeztetés lehet, ha jön:

- erős szédülés
- ájulásközeli érzés
- tartós hányás
- erős hasmenés
- nagyon erős szívdobogás
- zavartság
- súlyos gyengeség

**Azonnal szólj ne várj!!!**

# 15 napos étrend

napi 2 étkezés

minden nap ugyanaz a struktúra

## Napi séma

Reggel

- 500 ml víz + só

1. étkezés

- tojás + marha / belsej

Délután

- víz + só / húsleves

2. étkezés

- sertés / marha

# Napi bontás

minden nap ugyanaz a struktúra

## Reggeli folyadék

500 ml víz + 1 g só

### 1. étkezés

- 4-10 tojás
- Kacsazsír = **15 g**
- darált marha = **250 g**



### 2. étkezés

- sertéstarja = **280 g**
- sertészsír = **10 g**

## Délutáni elektrolit

500 ml víz + 1 g só

## Elkészítés

A tojást vajon vagy zsíron megsütöd. Javaslom mindig a zsírt hiszen a vajnak van szénhidrátartalma, és bizonyos esetekben ez is zavaró tényező lehet.

A darált marhát sózva pogácsának sütöd.

A tarját serpenyőben vagy sütőben megsütöd, a végén a saját zsírával locsolod.

## Reggeli folyadék

500 ml víz + 1–1,5 g só

### 1. étkezés

- 3-10 tojás
- marhaszelet = **300 g**
- vaj/zsír = **10 g**

### 2. étkezés

sertésoldalas = **320 g**

## Délutáni elektrolit

250 ml csontleves vagy 500 ml víz + 1 g só

## Elkészítés

A marhaszeletet sózd meg rendesen, fóliázzd le, sütőben süssd puhára 160 fokon 1,5 órát, köztes időben zsírral locsold meg, a végén vedd le a fóliát és 10-15 percig piríts rá, és a végén vajjal/zsírban pihentesd.

De airflyerben is tökéletes csak mindig sózz és tegyél rá kevés zsiradékot.



## Reggeli folyadék

500 ml víz + 1–1,5 g só

### 1. étkezés

- 3-10 tojás
- marhaszelet = **300 g**
- vaj/zsír = **10 g**

### 2. étkezés

sertésoldalas = **320 g**

## Délutáni elektrolit

250 ml csontleves vagy 500 ml víz + 1 g só

## Elkészítés

A marhaszeletet sózd meg rendesen, fóliázzd le, sütőben süssd puhára 160 fokon 1,5 órát, köztes időben zsírral locsold meg, a végén vedd le a fóliát és 10-15 percig piríts rá, és a végén vajjal/zsírban pihentesd.

De airflyerben is tökéletes csak mindig sózz és tegyél rá kevés zsiradékot.



## Reggeli folyadék

500 ml víz + 1–1,5 g só

### 1. étkezés

- 4-10 tojás
- vaj/zsír = **15 g**
- marhahús = **280 g**

### 2. étkezés

- sertéslapocka = **300 g**
- sertészsír = **10 g**

## Délutáni elektrolit

**250–300 ml húsleves**



## Reggeli folyadék

500 ml víz + 1 g só

### 1. étkezés

- 3-10 tojás
- maradék sült marha vagy sertés = **150 g**
- vaj/zsír = **10 g**

### 2. étkezés

- marha burgerpogácsa = **320 g**
- sertéscsászár vagy oldalas = **250 g**

## Délutáni elektrolit

**500 ml víz + 1 g só , vagy elektrolit a vízbe**



## Reggeli folyadék

500 ml víz + 1 g só

## 1. étkezés

- marhamáj = **180 g** (heti 400 g a máj adag, ezt eloszthatod, vagy meg is eheted egyben)
- darált marha = **220 g**
- vaj vagy zsír = **10 g**



## 2. étkezés

sertéstarja = **280 g**

3-10 tojás

## Délutáni elektrolit

250–300 ml csontleves + elektrolit

## Elkészítés

A májat gyorsan süsd magas hőfokon 1-1 percet oldalanként, majd közepes lángon süsd még 2-3 percig attól függően, hogy mennyire legyen átsütve és ne szárítsd ki.

A végén sózd.

A darált marhával együtt könnyebb enni.

## Reggeli folyadék

500 ml víz + 1–1,5 g só

## 1. étkezés

- 4-10 tojás
- vaj = **15 g**
- marhahús = **300 g**

## 2. étkezés

sertésoldalas = **300 g**

## Délutáni elektrolit

500 ml víz + 1 g só



## Reggeli folyadék

500 ml víz + 1 g só

### 1. étkezés

- 3-10 tojás
- darált marha = **300 g**
- faggyú = **10 g**

### 2. étkezés

- sertéslapocka = **320 g**
- sertészsír = **10 g**

## Délutáni elektrolit

250–300 ml húsleves



## Reggeli folyadék

500 ml víz + 1 g só

### 1. étkezés

- 3-10 tojás
- darált marha = **300 g**
- faggyú = **10 g**

### 2. étkezés

- sertéslapocka = **320 g**
- sertészsír = **10 g**

## Délutáni elektrolit

250–300 ml húsleves



## Reggeli folyadék

500 ml víz + 1–1,5 g só

### 1. étkezés

- 3-10 tojás
- 2 tojássárgája = **35 g**
- marhahús = **320 g**

### 2. étkezés

sertésoldalas vagy császár = **320 g**

## Délutáni elektrolit

250–300 ml csontleves



## Reggeli folyadék

500 ml víz + 1 g só

### 1. étkezés

- marhaszív vagy vese = **180 g**
- marhahús = **220 g**
- vaj vagy zsír = **10 g**

### 2. étkezés

sertéstarja = **300 g**

## Délutáni elektrolit

**500 ml víz + 1 g só**

## Elkészítés

A szívet vékony csíkokra vágva gyorsabban megsütöd.

A vesét alaposan tisztítsd, majd röviden süsd.

De csinálhatsz belőle pörköltet, azaz vízben megfőzöd, és hagyod, hogy jól elfőjön a leve, amíg pörköltszerű nem lesz.

Csak sózd!



## Reggeli folyadék

500 ml víz + 1 g só

### 1. étkezés

4-10 tojás

vaj/zsír= **15 g**

darált marha = **320 g**

### 2. étkezés

sertéslapocka vagy tarja = **320 g**

## Délutáni elektrolit

250–300 ml húsleves



## Reggeli folyadék

500 ml víz + 1 g só

### 1. étkezés

- marhaszív vagy vese = **180 g**
- marhahús = **220 g**
- vaj vagy zsír = **10 g**

### 2. étkezés

sertéstarja = **300 g**

## Délutáni elektrolit

**500 ml víz + 1 g só**



## Reggeli folyadék

500 ml víz + 1 g só

### 1. étkezés

4-10 tojás

marhamáj = **150 g**

darált marha = **200 g**

### 2. étkezés

sertéstarja vagy császár = **320 g**

### Délutáni elektrolit

250–300 ml csontleves + elektrolit



## Reggeli folyadék

500 ml víz + 1–1,5 g só

### 1. étkezés

4-10 tojás

vaj/zsír = **15 g**

marhahús = **320 g**

### 2. étkezés

sertéshús vagy bárány = **350 g**

plusz zsír, ha kell = **10 g**

## Délutáni elektrolit

500 ml víz + 1 g só



# Egyszerű **elkészítési útmutató** minden húsrá

## **Darált marha**

- sózd meg közvetlenül sütés előtt
- formázz 1–2 pogácsát
- forró serpenyőben süsd oldalanként 3–4 percig
- a végén mehet rá 10 g vaj vagy faggyú

## **Marhaszelet / steak**

- sütés előtt sózd
- forró serpenyő, kevés hozzáadott zsír
- közepes vastagságnál oldalanként kb. 2–4 perc
- utána pihentesd 5 percig

## **Sertéstarja / lapocka**

- sózd meg
- serpenyőben vagy sütőben süsd készre
- ha szárazabb, adj hozzá 10 g sertészsírt

## **Oldalas / császár**

- előre sózd be
- sütőben lassabban süsd puhára
- a végén magasabb hőfokon piríts rá

## **Máj**

- rövid sütés
- ne süsd túl
- inkább a végén sózd
- vajjal vagy zsírral jobb állagú

## **Tojás**

- vajon vagy zsíron süsd
- rántotta, tükörtojás vagy lágyabb omlett mind jó itt nagyobb a zsírbevitel is
- főtt tojás mindig szuper elvitelre is.

# Napi összefoglaló sablon

Ezt minden nap ugyanúgy csinálhatod:

## Reggel

- 500 ml víz
- 1–1,5 g só és/vagy elektrolit

## 1. étkezés

- kb. 350–450 g összes étel
- főleg tojás + marha vagy belsek

## Délután

- 500 ml víz + 1 g só vagy 250–300 ml húsleves

## 2. étkezés

- kb. 300–380 g hús
- főleg sertés vagy marha

## Este

- még annyi víz, hogy a napi össz folyadék 2–2,5 liter legyen

Idővel amikor a test rendesen folyamatosan benne van a ketózisban olyan 9 hónap után, kevésbé lesz szomjas, és kevesebb vízzel is el leszünk, mert magától is előállítja ami számára szükséges.

Ne ijedj meg ha kevesebbet fogsz inni idővel!

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

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](http://anisbeautyfit.hu) – ahol nem csak a tested kap helyet, hanem te is.

**Jelentkezz be a fiókodba**

Szívvvel, hússal, CarnieGo -val.

Anikó