

# Tiltó lista

BLACKLIST

AMIT NEM EHETSZ

*Renner Anikó*

Carnivore Coach  
Vonzó specialista



# TILTÓLISTA **AZONNALI** CARNIVORE KEZDÉSHEZ

## Alapszabály

Mivel azonnal akarsz carnivore-ra váltani, akkor **nem az a kérdés**, hogy **mi fér még bele picit**, hanem az, hogy:

**mi az, ami visszahúz, irritál, cukorra csábít, inzulint rángat, nassolást éltet, vagy egyszerűen nem része a tiszta carnivore alapnak.**

# 1. MINDEN CUKOR

## Ezeket nem eheted

- kristálycukor
- barna cukor
- nádcukor
- porcukor
- méz
- juharszirup
- agávé
- datolyaszirup
- rizsszirup
- glükózsirup
- fruktóz
- dextróz
- melasz
- kókuszvirágcukor

## Ide tartozik minden

- lekvár
- csokiöntet
- karamell
- desszertszósz
- mézes pác
- édes ketchup
- BBQ szósz
- sweet chili
- mézes mustár
- cukros majonéz

**ami édes, az gyanús**

**ami cukros, az nem carnivore**

## 2. MINDEN ÉDESSÉG

### Ezeket nem eheted

- csokoládé
- tejcsoki
- étcsoki
- fehér csoki
- cukorka
- gumicukor
- nyalóka
- keksz
- ostya
- süti
- torta
- brownie
- muffin
- palacsinta
- gofri
- puding
- fagyi
- jégkrém
- müzliszelet
- fehérjeszelet se
- protein puding
- „egészséges desszert”
- „büntudatmentes süti”
- „low carb desszert” is

### Miért tiltó?

Mert ha valaki azonnali carnivore-t kezd, akkor **nem akarja tovább etetni az édességkört.**

# 3. MINDEN LISZT, PÉKÁRU, TÉSZTA

## Teljesen ki

- kenyér
- barna kenyér
- teljes kiőrlésű
- kifli
- zsemle
- pita
- tortilla
- péksüti
- croissant
- kakaós csiga
- pizza normál tésztával
- leveles tészta
- rétes
- tésztafélék
- spagetti
- makaróni
- ravioli
- lasagne
- gnocchi
- nokedli
- galuska
- panír, prézli
- lisztes sűrítés
- rántás

## Lisztek is tiltók

- búzaliszt
- rozsliszt
- rizsliszt
- zabliszt
- mandulaliszt
- kókuszliszt
- tápióka
- kukoricaliszt
- tönkölyliszt
- manióka

## Fontos:

azonnali carnivore-nál **nincs „csak low carb sütés” sem.**

# 4. MINDEN GABONA ÉS KEMÉNYÍTŐ

## Teljesen ki

- rizs
- barna rizs
- jázminrizs
- basmati
- bulgur
- kuskusz
- quinoa
- zab
- müzli
- granola
- hajdina
- köles
- kukorica
- pattogatott kukorica
- krumpli
- hasábburgonya
- krumplipüré
- chips
- édesburgonya

## Miért?

Mert az azonnali carnivore lényege az, hogy **nem hagysz bent semmilyen kényelmi szénhidrátot.**

# 5. MINDEN GYÜMÖLCS

## Tehát tiltó

- alma
- körte
- banán
- szőlő
- dinnye
- eper
- málna
- szeder
- áfonya
- narancs
- mandarin
- citrom
- mangó
- ananász
- kiwi
- barack
- cseresznye
- meggy
- aszalt gyümölcsök
- datolya
- füge
- mazsola
- avokádó is

## Igen, még ezek is

- bogyós gyümölcsök
- avokádó
- citromos lötyik
- gyümölcspürék
- smoothie-k

## Miért?

Mert az azonnali carnivore **célja:**

**teljesen megszakítani az édes ízhez és a növényi szénhidrátokhoz való kötődést**

# 6. MINDEN ZÖLDSÉG

## Tehát tiltó

- paradicsom
- paprika
- uborka
- saláta
- cukkini
- padlizsán
- karfiol
- brokkoli
- káposzta
- hagyma
- fokhagyma
- répa
- cékla
- sütőtök
- gomba
- spenót
- zeller
- pak choi
- savanyúságok is, ha növényi alapúak

## Miért?

Mert a tiszta carnivore alap:

**állati eredetű étel nem növényi köret.**

# 7. HÜVELYESEK TILTÓLISTÁSAK

## Tehát tiltó

- bab
- lencse
- csicseriborsó
- sárgaborsó
- szója
- hummusz
- földimogyoró  
nagy része
- szójatermékek

# 8. MAGOK, DIÓK, MAGKRÉMEK

## Teljesen ki

- mandula
- dió
- kesudió
- mogyoró
- pisztácia
- napraforgómag
- tökmag
- chia
- lenmag
- szezám
- tahini
- mogyoróvaj
- mandulavaj
- minden magkrém

## Miért?

Mert

- könnyű őket nassolni
- fenntartják a csipegetést
- nem részei a tiszta állati alapnak

# 9. NÖVÉNYI OLAJOK

## Nem használhatod

- napraforgóolaj
- repceolaj
- szójaolaj
- kukoricaolaj
- szőlőmagolaj
- rizskorpaolaj
- margarinfélék
- sütőmargarin
- „light kenhető zsiradék”
- vegyes növényi olajkeverék
- spray olaj
- olívaolaj
- kókuszolaj
- avokádóolaj

## Miért?

Mert itt a cél nem egyszerűen low carb, hanem:  
**állati zsiradékokra épített étrend**

## Ami maradhat

- vaj
- ghee
- faggyú
- sertészsír
- kacsá- vagy libazsír, ha valaki használ ilyet

# 10. TEJTERMÉKEK

## Tehát tiltó

- tej
- joghurt
- kefir
- tejföl
- túró
- krémsajt
- cottage cheese
- mascarpone
- tejszín
- sajtok
- vaj
- ghee
- nagyon kis mennyiségű érlelt sajt

**Ha azonnal és tisztán kezdesz** akkor inkább az első 2–4 hétben a tejterméket is hagyd el, kivéve a vaját és gheet

# 11. FELDOLGOZOTT KÉSZÉTELEK

## Teljesen ki

- mirelit pizza
- panírozott húsök
- nuggets
- gyorsfagyasztott félkész étel
- bolti készételek
- dobozos kaják
- instant levesek
- porból készült szószok
- mikrós tálak
- zacskós köretek
- „csak melegítsd meg” kaják

## Miért?

Mert tele vannak

- keményítővel
- cukorral
- növényi olajjal
- adalékokkal

# 12. FELDOLGOZOTT HÚSKÉSZÍTMÉNYEK - NEM MIND JÓK

## Gyanús / tiltó

- cukros sonka
- mézes pácos hús
- panírozott hús
- virsli keményítővel
- felvágott cukorral
- olcsó kolbász adalékokkal
- bolti hamburgerpogácsa szója- vagy keményítőadalékkal
- grillkolbász cukros páccal

## Mindig nézd meg a címkét!

ne legyen benne

- cukor
- dextróz
- keményítő
- liszt
- maltodextrin
- szója
- glükózsirup

## Ami jobb

- sima darált marha
- sima darált sertés
- tarja
- lapocka
- oldalas
- császár
- marhahús
- máj
- szív
- vese

# 13. ITALOK

## Teljesen ki

- üdítők
- cola
- cukormentes üdítők is
- gyümölcslevek
- smoothie-k
- turmixok
- energiasitalok
- sportitalok
- cukros jeges tea
- kakaó
- tejitalok
- latték, ha tele vannak tejjel és sziruppal
- teák

## Alkohol is tiltó

- sör
- bor
- pezsgő
- koktélok
- likőrök
- röviditalok is jobb, ha kiesnek az elején
- **minden alkohol!!!!**

## Ami maradhat

- víz
- ásványvíz
- sós víz
- húsleves
- csontleves

# 14. FŰSZEREK, SZÓSZOK, ÍZFOKOZÓK

## Tehát tiltó

- ketchup
- mustár
- majonéz
- BBQ szósz
- chili szósz
- szójaszósz
- ecetek
- növényi fűszerkeverékek cukorral
- grillpácok
- kész pácok

## Mi maradhat egyszerűen

- só
- esetleg bors
- esetleg kevés tiszta fűszer, ha valaki nem akar teljesen nullára menni

## De a tiszta carnivore legalapabb verzió

**hús + zsír + só**

# 15. NASSOLNIVALÓK

## Teljesen ki

- chips
- ropi
- popcorn
- keksz
- sós snack
- magkeverék
- aszalt gyümölcs
- gyümölcsszelet
- müzliszelet
- puffasztott dolgok
- „csak egy falatka” nasik

## Miért?

Mert a carnivore egyik célja az is, hogy:  
**megszüntesse a folyamatos csipegetést.**

# 16. „CSAK EGY PICI” KATEGÓRIA - EZ IS TILTÓLISTA

## Nem fér bele

- „csak egy falat kenyér”
- „csak egy kocka csoki”
- „csak egy alma”
- „csak egy kis saláta”
- „csak egy kávé tejjel és sziruppal”
- „csak a gyerek maradéka”
- „csak vasárnap csalóétel”

## Szabály

**Az azonnali carnivore nem alkudozás.**

# AKKOR MI MARADHAT AZONNALI CARNIVORE-NÁL?

Igen, ezt eheted

- tojás
- marha
- sertés
- bárány
- vadak
- belsőségek
- vaj
- ghee
- faggyú
- kacsazsír
- húsleves
- csontleves
- só
- víz

Óvatosan

- vaj
- ghee
- kevés érlelt sajt
- feketekávé (ha nem bírod letenni)

# 5 ARANYSZABÁLY AZONNALI CARNIVORE-HOZ

1. Ami növény, az nem alap.
2. Ami édes, az kiesik.
3. Ami dobozos, félkész, összetett, az gyanús.
4. Ami növényi olajjal készül, azt ne edd.
5. Ami nem hús, tojás, zsír, só vagy víz, azt gondold át nagyon keményen.

# RÖVIDEN: AZONNALI CARNIVORE TILTÓLISTA

## Nem eheted

- cukor
- édesség
- kenyér
- tészta
- rizs
- krumpli
- gabona
- hüvelyes
- gyümölcs
- zöldség
- magvak
- növényi olajok
- feldolgozott készételek
- cukros feldolgozott húsok
- alkohol
- nassolnivalók
- desszertek
- szószok
- pékáruk
- low carb sütik is
- növények
- zöldségek
- gyümölcsök

## Az azonnali carnivore-nál

- nincs gyümölcs
- nincs zöldség
- nincs átmeneti low carb desszert
- nincs menekülőút
- nincs fokozatos csökkentés
- rögtön tiszta állati alap

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

**Jelentkezz be a fiókodba**

Szívvvel, hússal, CarnieGo -val.

Anikó