



Mit főzzek ma?



RECEPTFÜZET

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

Nem kell minden nap **új ötletet kitalálnod**

A legtöbben nem azért csúsznak ki, mert nincs akaraterejük.
Hanem mert fáradtak, nincs idejük, és nem tudják, mi legyen ma.

Ez a receptfüzet azért készült, hogy ilyenkor csak kinyisd, ránézz, és válassz egyet.

Nem különleges recepteket találsz itt.
Hanem működő megoldásokat.



**NEM AZ A LEGJOBB RECEPT, AMI LÁTVÁNYOS.
HANEM AMIT EGY NEHÉZ NAPON IS ELKÉSZÍTESZ**



mentőkaják

Tojás vajon

Hozzávalók:

- 4 tojás
- vaj
- só

Elkészítés:

Vajon megsütöd, sózod.

Darált marha serpenyőben

Hozzávalók:

- 300 g darált marha
- zsír vagy vaj
- só

Elkészítés:

Serpenyőben megsütöd, szétnyomod, sózod.

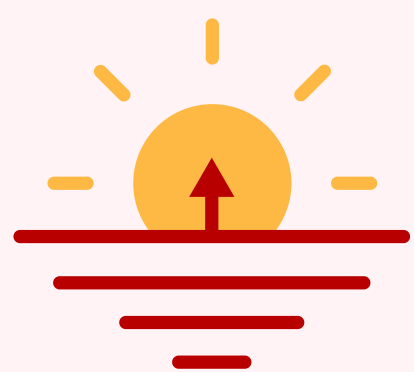
Főtt tojás + maradék hús

Hozzávalók:

- főtt tojás
- kész hús

Elkészítés:

Tányérra teszed. Kész.



Reggeli ötletek

Bacon és tojás

- bacon / szalonna
- 3–4 tojás

A bacont megsütöd,
a zsírján meg a tojást

Rántotta

- 4 tojás
- vaj
- só

Felvered, megsütöd.

Hamburgerpogácsa reggelire

- darált hús
- só

Pogácsát formázol, megsütöd.

A reggeli nem külön szabály.
Csak az **első étkezésed.**



Családbarát ebéd/vacsora

Sült tarja

- tarjaszeletek
- só
- zsír

Tepsiben sütöd

Fasírt egyszerűsítve

- 500 g darált hús
- 2 tojás
- só

Összekevered, formázod, sütöd.

Oldalas

- oldalas
- só

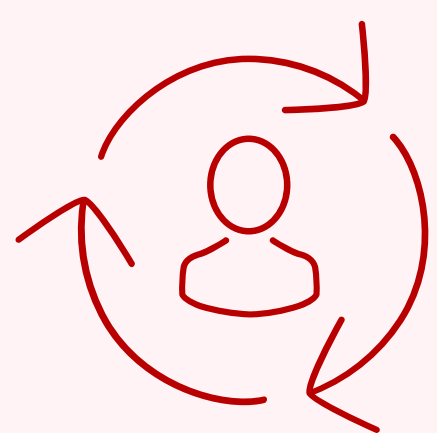
Lefedve puhára sütöd, végén rápirítasz.

Húsleves főtt hússal

- hús
- víz
- só

Lassan főzöd.

A reggeli nem külön szabály.
Csak az **első étkezésed.**



Átmeneti, **első hetes** ötletek

Cukkini darált hússal

- cukkini
- darált hús
- só
- zsír

Húst megsütöd, cukkinit hozzáadod.

Tojásos cukkini

- cukkini
- 3 tojás
- vaj

Cukkinit párolod, tojást ráöntöd.

Kevés bogyós + tojásos reggeli

Ha nálad az átállás része.



**EZEK KAPASZKODÓK.
NEM VÉGÁLLOMÁSOK**

Nem kell ma tökéletes menü.
Elég egy működő étkezés.
Elég egy jó döntés.
Elég az, hogy nem adod fel azért, mert elfáradtál

Kérdésem hozzád

Miből kérsz még receptötletet?

Itt megválaszolhatod név nélkül

[Válaszolok >>](#)

Innen indulj, ha komolyan gondolod

Ez az anyag segít elindulni.

De ha valódi változást szeretnél, ne állj meg itt.

A valódi eredményt nem egy PDF adja.

Hanem az, amikor végre lépsz is.

Ezért készítettük el a CarnieGo okatói felületet, ahol megkapod:

- ✓ videók
- ✓ fontos alapok
- ✓ induló kérdőív
- ✓ következő lépések
- ✓ támogatás és kapaszkodó

👉 [Itt indulj tovább >>](#)

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

 **Jelentkezz be a fiókodba**

Szívvvel, hússal, **CarnieGo** -val.

Anikó