

FIT DANCE ANIMAL

Carnivore

30-TAGE-PLAN

30 Tage | 3 Mahlzeiten pro Tag | alltagstauglich | klare Mengen

So funktioniert der Plan

Ein sehr kohlenhydratarmer, stark tierisch ausgerichteter Plan mit Fleisch, Fisch, Eiern und tierischen Fetten. Diese Ernährungsform ist restriktiv und nicht fuer jeden geeignet.

- Fleisch- und Fischmengen sind verzehrfertige Mengen.
- Fette nach Hunger und Vertraeglichkeit dosieren; Butter, Rindertalg oder Schweineschmalz bevorzugen.
- Schweinegrieben und Speck als Ergaenzung, nicht als einzige Proteinquelle.
- Ausreichend trinken. Bei stark kohlenhydratreduzierter Ernahrung kann der Elektrolytbedarf individuell variieren.

Einkaufsbasis

Kategorie	Typische Lebensmittel
Protein	Rind, Haehnchen, Pute, Eier, Lachs, Sardinen, Rinderleber
Tierische Fette	Butter, Rindertalg, Schweineschmalz
Optional	Hartkaese, Cottage Cheese, Speck, Schweinegrieben
Rotation	Innereien und fetter Fisch regelmaessig, aber nicht taeglich

Tag 1

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Speck + 10 g Butter	220 g Rinderhack + 15 g Butter oder Rindertalg	200 g Cottage Cheese + 3 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 2

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
3 Eier + 80 g Speck	220 g Rindersteak + 15 g Butter oder Rindertalg	180 g Rinderhack + 30 g Kaese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 3

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Hartkaese	220 g Haehnchenschenkel + 15 g Butter oder Rindertalg	1 Dose Sardinen + 3 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 4

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Speck + 10 g Butter	220 g Putensteak + 15 g Butter oder Rindertalg	200 g Haehnchenfleisch + 20 g Schweinegrieben

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 5

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
3 Eier + 80 g Speck	180 g Rinderleber + 15 g Butter	200 g Cottage Cheese + 3 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 6

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Hartkaese	200 g Lachs + 10 g Butter	180 g Rinderhack + 30 g Kaese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 7

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Speck + 10 g Butter	2 Dosen Sardinen + 2 Eier	1 Dose Sardinen + 3 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 8

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
3 Eier + 80 g Speck	220 g Rinderhack + 15 g Butter oder Rindertalg	200 g Hae hnchenfleisch + 20 g Schweinegriebe n

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 9

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Hartkaese	220 g Rindersteak + 15 g Butter oder Rindertalg	200 g Cottage Cheese + 3 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 10

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Speck + 10 g Butter	220 g Haehnchenschenkel + 15 g Butter oder Rindertalg	180 g Rinderhack + 30 g Kaese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 11

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
3 Eier + 80 g Speck	220 g Putensteak + 15 g Butter oder Rindertalg	1 Dose Sardinen + 3 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 12

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Hartkaese	180 g Rinderleber + 15 g Butter	200 g Haehnchenfleisch + 20 g Schweinegrieben

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 13

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Speck + 10 g Butter	200 g Lachs + 10 g Butter	200 g Cottage Cheese + 3 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 14

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
3 Eier + 80 g Speck	2 Dosen Sardinen + 2 Eier	180 g Rinderhack + 30 g Kaese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 15

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Hartkaese	220 g Rinderhack + 15 g Butter oder Rindertalg	1 Dose Sardinen + 3 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 16

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Speck + 10 g Butter	220 g Rindersteak + 15 g Butter oder Rindertalg	200 g Haeahnchenfleisch + 20 g Schweinegrieben

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 17

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
3 Eier + 80 g Speck	220 g Haechnchenschenkel + 15 g Butter oder Rindertalg	200 g Cottage Cheese + 3 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 18

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Hartkaese	220 g Putensteak + 15 g Butter oder Rindertalg	180 g Rinderhack + 30 g Kaese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 19

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Speck + 10 g Butter	180 g Rinderleber + 15 g Butter	1 Dose Sardinen + 3 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 20

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
3 Eier + 80 g Speck	200 g Lachs + 10 g Butter	200 g Haechnchenfleisch + 20 g Schweinegrieben

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 21

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Hartkaese	2 Dosen Sardinen + 2 Eier	200 g Cottage Cheese + 3 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 22

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Speck + 10 g Butter	220 g Rinderhack + 15 g Butter oder Rindertalg	180 g Rinderhack + 30 g Kaese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 23

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
3 Eier + 80 g Speck	220 g Rindersteak + 15 g Butter oder Rindertalg	1 Dose Sardinen + 3 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 24

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Hartkaese	220 g Haehnchenschenkel + 15 g Butter oder Rindertalg	200 g Haehnchenfleisch + 20 g Schweinegrieben

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 25

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Speck + 10 g Butter	220 g Putensteak + 15 g Butter oder Rindertalg	200 g Cottage Cheese + 3 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 26

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
3 Eier + 80 g Speck	180 g Rinderleber + 15 g Butter	180 g Rinderhack + 30 g Kaese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 27

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Hartkaese	200 g Lachs + 10 g Butter	1 Dose Sardinen + 3 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 28

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Speck + 10 g Butter	2 Dosen Sardinen + 2 Eier	200 g Haehnchenfleisch + 20 g Schweinegrieben

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 29

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
3 Eier + 80 g Speck	220 g Rinderhack + 15 g Butter oder Rindertalg	200 g Cottage Cheese + 3 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 30

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Hartkaese	220 g Rindersteak + 15 g Butter oder Rindertalg	180 g Rinderhack + 30 g Kaese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Wichtige Hinweise

- Carnivore ist eine sehr restriktive Ernährungsform. Langzeitdaten zu Sicherheit und gesundheitlichen Vorteilen sind begrenzt.
- Bei erhöhten Blutfettwerten, Nierenproblemen, Gicht, Schwangerschaft oder bestehenden Stoffwechselerkrankungen vorher medizinisch abklären.
- Rinderleber nicht täglich einsetzen; eine gelegentliche Portion reicht in der Regel aus.

Dieser Plan ist eine allgemeine Orientierung fuer gesunde Erwachsene und keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Essstoerungen, Nieren-, Leber-, Stoffwechsel- oder anderen Erkrankungen sowie bei Medikamenteneinnahme bitte vor einer groesseren Ernährungsumstellung medizinischen Rat einholen.

fitdanceschweiz.ch