

3 Tage
carnivorer Speiseplan

Stufe 1 - Ganz viel Fleisch und Eier

| Wochentag | Frühstück | Mittagessen | Abendessen | Snacks |
|-----------|---|---|---|---|
| Tag 1 | <ul style="list-style-type: none"> - 3 Eier und 1 TL Butterschmalz - 3 Scheiben Bacon - 1/2 Avocado mit Salz | <ul style="list-style-type: none"> - 300g Patties aus Rinder-Hackfleisch (oder anderes Fleisch) - Gurkenscheiben und Salat mit Olivenöl und Essig - 100g Himbeeren | <ul style="list-style-type: none"> - 200g Hähnchenbrust - Oliven - 1/2 Avocado mit Salz - 100g Heidelbeeren | <ul style="list-style-type: none"> - Salami-Sticks |
| Tag 2 | <ul style="list-style-type: none"> - Rührei aus 4 Eiern - 50g Räucherlachs | <ul style="list-style-type: none"> - 200g Rib-Eye Steak - 100g gedämpfter Brokkoli | <ul style="list-style-type: none"> - 100g Salami - 50g Käse - 1 Karotte | <ul style="list-style-type: none"> - Käse Würfel |
| Tag 3 | <ul style="list-style-type: none"> - Spiegelei aus 4 Eiern - 50g Speck - 1 Banane | <ul style="list-style-type: none"> - 500g Chickenwings - 2 Tomaten - 1 Packung Mozzarella mit Balsamico | <ul style="list-style-type: none"> - 250g Hähnchenkeulen - 100g Heidelbeeren | <ul style="list-style-type: none"> - Hartgekochte Eier |