

Carnivoor Weekmenu

Voedingspraak x BBQQuality



Inleiding

Dit weekmenu is speciaal samengesteld voor carnivoren en bevat hoogwaardig vlees en gevogelte. Alle producten worden geleverd door BBQuality, op twee doosjes eieren na.

Dit menu bevat een gebalanceerde verhouding eiwit/vet en is afgestemd op een gemiddelde caloriebehoefte van tegen de 2500 kcal per dag. Val jij hier qua kcal behoefte onder, dan eet je simpelweg minder. Val je hier qua kcal behoefte boven, dan raad ik je aan om vooral meer vetten te eten, door extra eetlepels roomboter, roomsaus etc. toe te voegen. Meer informatie hierover vind je op [🌐 Hoeveel moet je eten bij het Carnivoor Dieet?](#)

Dit menu is opgedeeld in ontbijt, lunch en diner. Maar zoals velen carnivoren prefereren, is het ook heel goed mogelijk om ontbijt en lunch samen te voegen om uit te komen op slechts twee eetmomenten per dag.

Waarschuwing: Een carnivoor dieet is niet geschikt voor elke gezondheidssituatie en dit is geen persoonlijk advies. Raadpleeg altijd je arts/professional of mij www.nienkevink.nl alvorens je de overgang naar een carnivoor dieet wil maken. Eet jij nog niet carnivoor? Maak de overgang stapsgewijs en lees je goed in. Een te snelle overgang van een regulier eetpatroon naar volledig dierlijk, kan veel ongewenste bijwerkingen geven.

Wil jij meer weekmenu's, een uitgebreid stappenplan of 1:1 begeleiding voor meer energie uit je eet- en leefstijl? Bekijk dan [🌐 Voedingspraat Nienke Vink](#) of neem contact op met info@nienkevink.nl

Over Voedingspraat

- ✓ **Ervaring en expertise:** Met jarenlange dieetervaringen en meer dan 1000 tevreden klanten heb ik als Orthomoleculair Diëtist met Voedingspraat bewezen resultaten behaald op het gebied van energie, gewichtsverbetering, mentale gezondheid en algemeen welzijn.
- ✓ **Pionier op het gebied van Animal Based en Carnivoor:** Waar veel voedingsspecialisten zich nog angstvallig vasthouden aan de achterhaalde adviezen van de overheid, kijk ik verder naar wat écht werkt in de praktijk (en volgens betrouwbare literatuur).
- ✓ **Praktisch en overzichtelijk:** Bij Voedingspraat ontvang je altijd praktisch toepasbaar advies. Geen ingewikkelde uitleg, moeilijk vol te houden recepten, stappen etc. Gewoon precies wat je nodig hebt om lekker en makkelijk gezond te eten.
- ✓ **Positieve resultaten:** Mijn klanten ervaren niet alleen meer energie en een beter humeur, maar ook verbeteringen in gewicht, spijsvertering, huidgezondheid en bewustzijn op andere gebieden van hun leven.

Over BBQuality en Stichting Grazelands Rewilding

Bij Voedingspraat draait alles om puur en eerlijk eten, en dat sluit perfect aan bij de missie van BBQuality. Zij verkopen niet alleen kwaliteitsvlees, maar nemen ook verantwoordelijkheid voor de impact ervan op de natuur. Daarom werken ze samen met Stichting Grazelands Rewilding.

Stichting Grazelands Rewilding beheert natuurgebieden in Nederland waar grote grazers, zoals Schotse Hooglanders en Taurossen, bijdragen aan biodiversiteit en natuurherstel. De dieren leven hier in een natuurlijke omgeving en helpen het landschap open en gevarieerd te houden.

Wanneer een natuurgebied een teveel aan dieren heeft, worden enkele grazers op een verantwoorde manier geslacht. Dit vlees komt vervolgens bij BBQuality terecht, zodat het op een duurzame manier wordt benut. Zo draagt het niet alleen bij aan de biodiversiteit, maar ook aan een bewuste en respectvolle voedselketen. Lees hier meer over BBQuality en het Grazelands Rewildingproject:

🌐 Biodiversiteit - BBQuality

Carnivoor Weekmenu

Bevat vlees, vis, gevogelte en zuivel

Dag	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	250g Taurusburgers met 50g spek, gebakken in roomboter	100g Prosciuto, 3 gekookte eieren, Pecorino	250g rundergehakt, gebakken in roomboter + blokje(s) Pecorino
Dinsdag	250g rundergehakt, gebakken in roomboter	250g Taurusburgers met 50g spek, gebakken in roomboter	300g zalmfilet, 40g ansjovis gebakken in roomboter
Woensdag	3 eieren + 30g kaas, gebakken in roomboter	250g Wildrundworst gebakken in roomboter	400g kipdrumsticks uit de oven met roomboter
Donderdag	250g Taurusburgers met 50g spek, gebakken in roomboter	Caesarsalade van 250g gebakken kipdijfilet, 125g spekblokjes en stukjes Pecorino	250g varkensfiletlapje gebakken in roomboter + 2 gebakken eieren
Vrijdag	3 eieren + 30g kaas, gebakken in roomboter	100g Prosciuto, 3 gekookte eieren, Pecorino	250g Taurusburgers met 50g spek, gebakken in roomboter
Zaterdag	250g rundergehakt, gebakken in roomboter	250g varkensfiletlapje gebakken in roomboter + 2 gebakken eieren	250g wildrundworst gebakken in roomboter
Zondag	3 eieren + 50g spek, gebakken in roomboter	Caesarsalade van 250g gebakken kipdijfilet, 125g spekblokjes en stukjes Pecorino	350g entrecote gebakken in roomboter

Benodigdheden en tips

Zelf kopen:

- 19 eieren
- Blik ansjovis (40 gram)
- Roomboter 250 gram

Baktips

Voor tips over hoe je vlees, gevogelte en vis bakt (temperatuur, duur, etc) zie [BBQuality website](#) voor basis- en uitgebreide recepten.

Maandag

Ontbijt: Taurusburgers met spek

Ingrediënten:

- 250g Taurusburgers
- 50g spek
- Roomboter

Bereiding:

Bak de Taurusburgers en spek in roomboter tot goudbruin en gaar.

Lunch: Prosciutto en Pecorino

Ingrediënten:

- 100g Prosciutto
- 3 eieren
- Stukjes Pecorino

Bereiding:

Kook de eieren hard. Serveer met Prosciutto en geschaafde Pecorino.

Diner: Rundergehakt met kaas

Ingrediënten:

- 250g wildrundgehakt
- Roomboter
- Blokjes Pecorino

Bereiding:

Bak het gehakt in roomboter. Serveer met blokjes Pecorino.

Dinsdag

Ontbijt: Rundergehakt in roomboter

Ingrediënten:

- 250g wildrundgehakt
- Roomboter

Bereiding:

Bak het gehakt rul in roomboter.

Lunch: Taurusburgers met spek

Ingrediënten:

- 250g Taurusburgers
- 50g spek
- Roomboter

Bereiding:

Bak burgers en spek in roomboter tot krokant en gaar.

Diner: Zalmfilet en ansjovis

Ingrediënten:

- 300g zalmfilet
- 40g ansjovis
- Roomboter

Bereiding:

Bak de zalm en ansjovis samen in roomboter, tot de vis gaar is.

Woensdag

Ontbijt: Eieren met kaas

Ingrediënten:

- 3 eieren
- 30g kaas
- Roomboter

Bereiding:

Klop de eieren met geraspte kaas en bak in roomboter tot een omelet.

Lunch: Wildrundworst

Ingrediënten:

- 250g wildrundworst
- Roomboter

Bereiding:

Bak de worst in roomboter tot goed doorbakken.

Diner

Ingrediënten:

- 400g kipdrumsticks
- Roomboter

Bereiding:

Bestrijk de kip met roomboter en rooster in de oven op 180°C tot gaar en krokant.

Donderdag

Ontbijt: Taurusburgers met spek

Ingrediënten:

- 250g Taurusburgers
- 50g spek
- Roomboter

Bereiding:

Bak burgers en spek in roomboter.

Lunch: Ceasersalade

Ingrediënten:

- 250g kipdijfilet
- 125g spekblokjes
- Pecorino

Bereiding:

Bak kip en spekblokjes in roomboter. Serveer als salade met geschaafde Pecorino.

Diner: Varkensfiletlapje en gebakken ei

Ingrediënten:

- 250g varkensfiletlapje
- 2 eieren
- Roomboter

Bereiding:

Bak het vlees in roomboter. Bak de eieren apart en serveer erbij.

Vrijdag

Ontbijt: Eieren met kaas

Ingrediënten:

- 3 eieren
- 30g kaas
- Roomboter

Bereiding:

Bak de eieren met kaas in roomboter als roerei of omelet.

Lunch: Prosciutto met Pecorino

Ingrediënten:

- 100g Prosciutto
- 3 gekookte eieren
- Pecorino

Bereiding:

Kook de eieren en serveer met Prosciutto en Pecorino.

Diner: Taurusburgers met spek

Ingrediënten:

- 250g Taurusburgers
- 50g spek
- Roomboter

Bereiding:

Bak burgers en spek in roomboter.

Zaterdag

Ontbijt: Rundergehakt in roomboter

Ingrediënten:

- 250g wildrundgehakt
- Roomboter

Bereiding:

Bak het gehakt in roomboter tot rul en goudbruin.

Lunch: Varkensfiletlapje met gebakken ei

Ingrediënten:

- 250g varkensfiletlapje
- 2 eieren
- Roomboter

Bereiding:

Bak het vlees in roomboter. Bak de eieren apart. Serveer samen.

Diner: Wildrundworst in roomboter

Ingrediënten:

- 250g wildrundworst
- Roomboter

Bereiding:

Bak de worst in roomboter tot gaar.

Zondag

Ontbijt: Eieren met spek

Ingrediënten:

- 3 eieren
- 50g spek
- Roomboter

Bereiding:

Bak de eieren met spek in roomboter tot alles goed gaar is.

Lunch: Ceasarsalade

Ingrediënten:

- 250g kipdijfilet
- 125g spekblokjes
- Pecorino

Bereiding:

Bak kip en spek, voeg geschaafde Pecorino toe en serveer als salade.

Diner: Entrecote in roomboter

Ingrediënten:

- 350g entrecote
- Roomboter

Bereiding:

Bak de entrecote in roomboter tot de gewenste gaarheid.

Tip: 🌐 [Entrecote uit de pan met kruidenboter recept](#) | BBQquality slager

