

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	3 eieren + 50g spek gebakken roomboter	2 runderburgers (300g) in roomboter	250 g gehakt in roomboter + 2 el kabeljauwlever
Dinsdag	4 eieren in roomboter	250 g gehakt in roomboter + 2 el kabeljauwlever	Kipdijfilet (500g) in roomboter
Woensdag	3 eieren + 50g spek gebakken roomboter	2x runderbraadworst (250g) in roomboter	2 runderburgers (300g) in roomboter
Donderdag	250g rundergehakt gebakken in roomboter	2 rundervinken in roomboter (150 g)	600g kippenbouten (met vel) gebakken in roomboter
Vrijdag	3 eieren + 50g spek gebakken roomboter	2x runderbraadworst (250g) in roomboter	2x blikje wilde zalm (op vet) + 3 gekookte eieren
Zaterdag	250g rundergehakt gebakken in roomboter	Blikje sardines + 3 gekookte eieren	2 rundervinken in roomboter (150 g) + 3 gekookte eieren
Zondag	3 eieren + 50g spek gebakken roomboter	2 runderburgers (300g) in roomboter	Kipdijfilet (500g) in roomboter

Tip: Gebruik ruim roomboter! Overal 2-3 eetlepels aan toevoegen voor voldoende vetzuren is van essentieel belang! Lukt het niet om voldoende vetten te eten? Gebruik dan eventueel MCT olie door de koffie of thee.

Benodigdheden en tips

Zelf kopen:

- 27 eieren (bio, vrije uitloop)
- Blik kabeljauwlever (125g)
- Blik sardines (150g)
- 2x Blik wilde zalm (300g)
- Roomboter (300g) (grasboter!)

Baktips

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

Maandag

Ontbijt:

Bak in een ruime koekenpan **3 eieren en 50 g spek** in 2–3 eetlepels roomboter. Begin met de spek, voeg daarna de eieren toe.

Lunch:

Bak **2 runderburgers van 150 g** in 2–3 eetlepels roomboter op middelhoog vuur. Laat de binnenkant rosé voor meer sappigheid.

Diner:

Bak **250 g gehakt** rul in 2–3 eetlepels roomboter. Voeg op het einde **2 eetlepels kabeljauwlever** toe en laat even mee verwarmen.

Dinsdag

Ontbijt:

Bak **4 eieren** in 2–3 eetlepels roomboter. Laat de dooier zacht voor meer vetopname.

Lunch:

Bak **250 g gehakt** in 2–3 eetlepels roomboter. Voeg op het eind **2 eetlepels kabeljauwlever** toe en warm kort mee.

Diner:

Bak **500 g kipdijfilet met vel** in 2–3 eetlepels roomboter. Begin op de velkant tot deze krokant is, draai dan om en laat garen.

Woensdag

Ontbijt:

Bak **3 eieren en 50 g spek** in 2–3 eetlepels roomboter. Begin met de spek, voeg daarna de eieren toe.

Lunch:

Bak **2 runderbraadworsten (250 g)** in 2–3 eetlepels roomboter. Laat rustig garen zodat ze vanbinnen sappig blijven.

Diner:

Bak **2 runderburgers van 150 g** in 2–3 eetlepels roomboter. Draai slechts één keer voor de beste korst.

Donderdag

Ontbijt:

Bak **250 g gehakt** in 2–3 eetlepels roomboter tot rul en bruin.

Lunch:

Bak **2 rundervinken van 75 g** in 2–3 eetlepels roomboter tot goudbruin. Serveer met **2 gekookte eieren**.

Diner:

Bak **600 g kippenbouten** in 2–3 eetlepels roomboter. Begin op de velkant tot krokant, draai daarna om en laat met deksel garen.

Vrijdag

Ontbijt:

Bak **3 eieren en 50 g spek** in 2–3 eetlepels roomboter. Zorg dat de spek knapperig is, eieren zacht.

Lunch:

Bak **2 runderbraadworsten (250 g)** in 2–3 eetlepels roomboter.

Diner:

Serveer **1 blikje wilde zalm** op eigen vet met **3 gekookte eieren**. Geen boter nodig.

Zaterdag

Ontbijt:

Bak **250 g gehakt** rul in 2–3 eetlepels roomboter.

Lunch:

Serveer **1 blikje sardines** (in olie) met **3 gekookte eieren**. Geen boter nodig.

Diner:

Bak **2 rundervinken van 75 g** in 2–3 eetlepels roomboter. Serveer met **3 gekookte eieren**.

Zondag

Ontbijt:

Bak **3 eieren en 50 g spek** in 2–3 eetlepels roomboter.

Lunch:

Bak **2 runderburgers van 150 g** in 2–3 eetlepels roomboter.

Diner:

Bak **500 g kipdijfilet met vel** in 2–3 eetlepels roomboter. Begin met de velkant, draai om en laat garen met deksel.

