



Phil DeLuca

BASIC CARNIVORE

Lebensmittelliste

Abnehm
Edition

www.DeLuca.World

STARTEN WIR GEMEINSAM



Diese Liste enthält speziell ausgewählte Lebensmittel für die grundlegenden Prinzipien der Carnivore-Ernährung, die auf Abnehmen und die Reinigung des Körpers abzielen. Beschränke dich darauf, ausschließlich Lebensmittel von dieser Liste zu konsumieren, und gib deinem Körper Zeit, sich an die neue Ernährungsweise anzupassen.



Im Rahmen der Carnivore-Ernährung konzentrieren wir uns ausschließlich auf tierische Lebensmittel. Um eine optimale Versorgung sicherzustellen, kannst du täglich alle angegebenen Lebensmittel in den vorgeschlagenen Mengen verzehren. Dabei ist es besonders wichtig, mindestens einmal am Tag rotes Fleisch wie Rind, Lamm oder Wild zu essen..



Du musst dir keine Sorgen machen, täglich rotes Fleisch zu essen, da es wichtige Nährstoffe wie Eisen, Zink und Vitamin B12 liefert. Es ist zudem eine hochwertige Proteinquelle, die deinen Körper optimal unterstützt. Hochwertiges, unverarbeitetes Fleisch ist gesund und nährstoffreich.



Ein langsamer Umstieg auf die Carnivore-Ernährung ist völlig in Ordnung und oft sogar besser, da ein zu schneller Wechsel zu Unwohlsein wie Müdigkeit, Verdauungsproblemen oder Elektrolytungleichgewichten führen kann. Gib deinem Körper Zeit, sich anzupassen, um den Übergang sanft und nachhaltig zu gestalten.

"ALL YOU CAN EAT"

Von diesen Lebensmitteln kannst du dich satt essen.
Priorisiere proteinreiche Lebensmittel und füge Fett
nach Bedarf hinzu.



Fleisch

- Rindfleisch: Steak, Hackfleisch, Brisket, Tafelspitz, Zunge, Innereien wie Leber und Herz
- Schweinefleisch: Speck, Kotelett, Schinken (ohne Zuckerzusatz), Schweinebauch
- Lamm: Koteletts, Keule, Innereien
- Wild: Reh, Hirsch, Wildschwein, Fasan
- Geflügel: Hähnchen, Pute, Ente, Gans, Innereien wie Hühnerherzen oder -leber
- Verarbeitetes Fleisch: Salami, Schinken, Wurst – achte auf zuckerfreie Varianten

Eier

- Iss so viele Eier, wie du möchtest. Gekocht, gebraten, pochiert – alles ist erlaubt.



Fisch und Meeresfrüchte

- Fettreiche Fische: Lachs, Makrele, Hering, Sardinen
- Weißfische: Kabeljau, Seelachs, Zander
- Schalentiere: Garnelen, Krabben, Hummer, Jakobsmuscheln

Fette

- Tierische Fette: Butter, Ghee, Rindertalg, Schweineschmalz, Entenfett
- Fischöle, z. B. aus Lebertran (optional für Omega-3-Fettsäuren)

Phil DeLuca

ACHTE AUF DIE MENGE

Diese Lebensmittel sind optional und können in begrenzten Mengen genossen werden:



Gewürze und Zutaten

- Salz: Ohne Einschränkung – vorzugsweise naturbelassenes Salz wie Himalaya- oder Meersalz
- Essig: Weißweinessig, Apfelessig – sparsam verwenden
- Gelber Senf: Zuckerfrei, maximal 2 EL pro Tag
- Butter als Beilage: Nach Geschmack

Fettige Milchprodukte

- Hartkäse wie Cheddar, Gouda oder Parmesan – maximal 100 g pro Tag
- Sahne oder Crème Fraîche – maximal 60 ml pro Tag

NICHT ERLAUBT

- Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Nüsse oder Samen
- Zucker, Honig, Sirup, Süßstoffe
- Getreideprodukte (Brot, Pasta, Reis, etc.)
- Hülsenfrüchte
- Industriell verarbeitete Speisen mit Zusatzstoffen oder Kohlenhydraten
- Pflanzliche Öle



Hinweis

Falls du bemerkst, dass dein Hunger nicht vollständig unter Kontrolle ist oder du Symptome wie Müdigkeit, Schwindel oder Muskelkrämpfe bekommst, überprüfe deine Elektrolyte (Natrium, Kalium, Magnesium) und erhöhe gegebenenfalls die Fettzufuhr.

Viel Erfolg!

Phil DeLuca