

Chris Irvin

# Dieta karniwoora

dla początkujących



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Jak odzyskać energię,  
zgubić zbędne kilogramy i poprawić zdrowie  
dzięki przepisom opartym na diecie mięsożercy



# Dieta karniwora

*dla początkujących*

---

---

Chris Irvin

---

# Dieta karniwo dla początkujących



Jak odzyskać energię,  
zgubić zbędne kilogramy i poprawić zdrowie  
dzięki przepisom opartym na diecie mięsożercy

---

---

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I  
Białystok 2025  
ISBN 978-83-8272-862-0

Tytuł oryginału: *The Carnivore Diet for Beginners:  
Recipes and Meal Plans for Weight Loss, Health, and Healing*

Copyright © 2021 by Callisto Publishing LLC  
Photography © 2021 Darren Muir; food styling by Yolanda Muir  
First Published in English by Callisto Publishing LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/wydawnictwovital](http://www.facebook.com/wydawnictwovital)



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.superodzywianie.pl](http://www.superodzywianie.pl)

PRINTED IN POLAND

---

---

***Dedykuję tę książkę wielu ludziom cierpiącym  
na choroby autoimmunologiczne oraz dolegliwości  
układu pokarmowego. Życzę wam, żebyście  
w diecie karniwora odnaleźli zdrowie i uzdrowienie.***

---

---



# SPIS TREŚCI

---

---

---

WSTĘP 8

---

---

---

**CZĘŚĆ 1: KARNIWOR XXI WIEKU** 11

**ROZDZIAŁ 1: ZROZUMIENIE DIETY KARNIWORA** 13

**ROZDZIAŁ 2: CZTEROTYGODNIOWY PLAN ELIMINACJI KARNIWORA** 27

---

---

---

**CZĘŚĆ 2: PRZEPISY KULINARNE KARNIWORA** 39

**ROZDZIAŁ 3: ŚNIADANIA** 41

**ROZDZIAŁ 4: PRZEKĄSKI, DODATKI I SAŁATKI** 53

**ROZDZIAŁ 5: OWOCE MORZA** 65

**ROZDZIAŁ 6: KURCZAK** 79

**ROZDZIAŁ 7: WIEPRZOWINA I WOŁOWINA** 93

**ROZDZIAŁ 8: DZICZYŻNA I PODROBY** 111

**PRZELICZNIK MIAR** 123

**ŹRÓDŁA** 125

**PODZIĘKOWANIA** 127

**O AUTORZE** 127

Na pierwszym roku studiów uświadomiłem sobie, że jedzenie, którym się posiłam, ma wpływ na moje funkcjonowanie w życiu. Grałem w uczelnianej drużynie koszykówki i tak się złożyło, że w tym samym okresie miałem zajęcia z dietetyki i żywienia. Zajęcia te otworzyły mi oczy na fakt, iż to, co robię w kuchni (a raczej w stołówce), może wywierać wpływ na moje zdolności na boisku. Świadomość takiego stanu rzeczy skupiła moją uwagę na diecie przez wszystkie lata studiów, a także zmusiła mnie do nauki na wielu własnych błędach.

Po ukończeniu studiów pierwszego stopnia postanowiłem zrobić sobie wolne od szkoły i zająć się treningiem sportowców. Moim następnym krokiem był powrót na uczelnię i obrona tytułu magistra z dietetyki. Program studiów wciągnął mnie głębiej w dietetykę; po raz pierwszy również zetknąłem się z dietą ketogeniczną. Nauka kryjąca się za tą metodą żywienia oraz efekty, jakie obserwowałem, stosując się do niej, wywarły na mnie tak ogromne wrażenie, że bez zastanowienia zagłębiłem się w badanie wpływu diet niskowęglowodanowych i ketogenicznej na osiągnięcia sportowców, wydolność organizmu człowieka oraz interwencje terapeutyczne.

Zanim zdobyłem tytuł magistra, dieta ketogeniczna zyskała ogromną popularność. Dziś ta dieta jest promowana przez licznych profesjonalistów medycznych oraz influencerów w mediach społecznościowych, a na rynek trafiają coraz nowsze produkty opatrzone etykietą „keto”. Mimo fali błędnych i mylących informacji na temat tej diety, a także firm chcących wykorzystać tę nowość dla zysku, istniały liczne pozytywne aspekty ze względu na znaczny korzystny wpływ tej diety na nasze zdrowie.

W tym czasie kontynuowałem naukę oraz badania w dziedzinie odżywiania. Poświęciłem szczególną uwagę analizie pokarmów niskowęglowodanowych oraz opracowaniu materiałów edukacyjnych, żeby ludzie mogli dowiedzieć się o moich odkryciach. Pewnego dnia odkryłem dietę, na którą nigdy wcześniej się nie natknąłem ani nawet nie brałem jej pod uwagę. Usłyszałem, jak ktoś opowiadał o diecie karniowora, która pomogła mu i jego córce znacznie polepszyć zdrowie.



Na początku byłem dość sceptycznie do niej nastawiony. Przecież dieta bazująca wyłącznie na mięsie nie może być optymalną metodą żywienia w.. cóż, w żadnym przypadku. To wydawało się oburzające, lecz im więcej opowieści o sukcesach dotyczących tej diety słyszałem i im bardziej zagłębiałem się w badania, tym bardziej uświadamiałem sobie, że nie jest ona tak dziwna, jak uważałem na początku.

Jestem typem człowieka, który musi wszystko sprawdzić na własnej skórze, zatem postanowiłem wypróbować dietę karniwora. Należy ona do kategorii diet z niską zawartością węglowodanów, dlatego nie spodziewałem się, że dostarczy mi jakichś dodatkowych korzyści. Myliłem się. Po kilku dniach żywienia się jak mięsożerca, zaczęłem odczuwać jasność umysłu. Zauważyłem też, że poziom mojego głodu jest pod kontrolą i pozwala mi skupić się na pracy przez dłuższy czas. Ponadto polepszył się mój ogólny nastrój. Kontynuowałem dietę, odkryłem także, że moja tkanka tłuszczowa się zmniejsza, a mięśni mi przybywa. Wyniki badań krwi zaskoczyły mnie, gdyż pokazały obniżony poziom cholesterolu i trójglicerydów.

Moje doświadczenie oraz niezliczone godziny spędzone na czytaniu dostępnej literatury na ten temat sprawiły, że uwierzyłem, iż dieta karniwora jest wspaniałą opcją w osiągnięciu licznych celów zdrowotnych. Z tego powodu ma ona swoje miejsce w moim zestawie narzędzi, z których korzystam, kiedy mam konkretny cel do osiągnięcia. W tej książce nauczę cię, jak to zrobić. Bez względu na to, czy twoje jelita wymagają chwili odpoczynku, czy chcesz zająć się swoją chorobą autoimmunologiczną, czy też zrzucić zbędne kilogramy, ta książka wytłumaczy ci, co to jest prawidłowo sformułowana dieta karniwora pod kątem naukowym oraz – co najważniejsze – przedstawi jej praktyczne zastosowanie.





*CZĘŚĆ 1*

---

---

---

# ***KARNIWOR XXI WIEKU***





# **ZROZUMIENIE DIETY KARNIWORA**

*Podstawowa wiedza o żywieniu oparta na nauce  
zwiększy twoje szanse na sukces w diecie karniwora.  
W tym rozdziale poznasz naukę wspierającą  
tę dietę oraz jej bogatą historię kulturową.*

## **DEFINICJA DIETY KARNIWORA**

Najprawdopodobniej myślisz, że zdefiniowanie sposobu żywienia się karniwora nie może być takie trudne. Oznacza to po prostu, że jesz mięso, prawda? Faktycznie jest to główny składnik tej diety, ale to nie wszystko. Dieta karniwora bazuje nie tylko na mięsie. Jest to dieta, która opiera się na produktach pochodzenia zwierzęcego. W zależności od twoich celów i konkretnych powodów, dlaczego postanowiłeś zostać karniwozem, do diety można dołączyć inne pokarmy produkowane przez zwierzęta, które zwiększą spożycie składników odżywczych i wzbogacą smak potraw. Spójrz na kategorie pokarmów składających się na dietę karniwora.

### **MIĘSO**

Mięso powinno stanowić 90% diety karniwora i uwzględniać wołowinę, wieprzowinę, kurczaka, ryby, a nawet dziczyznę, taką jak mięso z bizona, sarny i łosia. Niemniej komponując jadłospis, twoim pierwszym wyborem powinno być czerwone mięso. Jest niesamowicie bogate w składniki odżywcze, ponieważ pochodzi ze zwierząt przeżuwających (mających wielokomorowe żołądki), które mają zdolność rozkładania roślin i przyswajania ich składników odżywczych do tkanki mięśniowej. Oznacza to, że twój organizm wchłonie je lepiej, niż kiedy zjadłbyś te rośliny samodzielnie. Najlepiej zrobisz, jeśli będziesz wybierać wołowinę, mięso z bizona lub łosia tak często, jak możesz.

Nie można mówić o mięsie, nie wspominając o podrobach. Wątroba, serce i nerki są pełne składników odżywczych – to właściwie taki zestaw „multiwitamin” dla osób na diecie karniwora. Organy nie muszą być stałym elementem jadłospisu, ale zoptymalizowana dieta mięsożercy powinna je uwzględniać przynajmniej raz w tygodniu.

### **TŁUSZCZ ZWIERZĘCY (DO SMAŻENIA)**

Niewątpliwie największym problemem w standardowej diecie amerykańskiej jest wybór tłuszczów do smażenia. Niemal każda restauracja, do której pójdziesz, przyrządza dania na palnych olejach roślinnych, takich jak rzepakowy, kukurydziany, sojowy czy z krokosza. Te oleje są pełne tłuszczów omega-6, które ulegają zniszczeniu w trakcie produkcji. Pokarm smażony na tych olejach przekazuje ci ciężki ładunek toksyn wywołujących stan zapalny, a nawet przyczyniających się do insulinooporności.

Na diecie karniwora te oleje zostają zastąpione tłuszczami zwierzęcymi, takimi jak masło, smalec i łój. Te tłuszcze zawierają korzystne składniki

odżywcze i charakteryzują się wysokim punktem dymienia, co zapobiega utlenieniu i uszkodzeniu w procesie smażenia. Tłuszcz zwierzęcy również znacznie wzbogaca smak potraw. Przepisy z tej książki wymagają solonego masła, lecz jeżeli wolisz, możesz je zastąpić smalcem lub łojem.

## **SÓL I PRZYPRAWY**

Mimo że sól i przyprawy nie są produktami pochodzenia zwierzęcego, wzbogacają smak potraw na tej diecie. Kurkuma, bazylia, czosnek, szaflwia i tymianek mogą rozwinąć zmysł smaku i utrzymać twoje zainteresowanie dietą. Niemniej jeżeli decydujesz się na dietę karniwora, ponieważ chcesz wyleczyć dolegliwości autoimmunologiczne lub pozbyć się problemów układu pokarmowego, być może opcja bez przypraw będzie lepszym wyborem w celu uniknięcia potencjalnego zaoagnienia tych problemów w chorych jelitach, jakie mogą wywołać te składniki.

Sól jest kluczowym dodatkiem dań mięsożerców, ponieważ sód jest elektrolitem, który ulega uszczupleniu na diecie o niskiej zawartości węglowodanów. Ten pierwiastek jest głównym elementem regulującym setki funkcji w organizmie, w związku z czym nie możesz działać optymalnie przy jego niedoborze. Jeżeli żywisz się wzorem twoich przodków, być może zastanawiasz się, czy dodawali oni sól do swojego mięsa. Szczerze mówiąc, niektóre źródła podają, że nasi praprzodkowie pili krew zwierząt, która jest bogata w elektrolity, takie jak sód. Jeżeli nie zamierzasz pić krwi zwierząt, zadbaj o to, żeby doprawiać swoje posiłki solą, która pomoże uzupełnić ten bardzo ważny elektrolit oraz znacznie polepszy smak twoich potraw.

## **NABIAŁ I JAJKA**

Nabiał i jajka zawierają tłuszcz oraz białko w prawie równej proporcji 1:1. Dzięki temu te pokarmy są korzystnymi narzędziami do podwyższenia spożycia tłuszczu na diecie karniwora. Jajka charakteryzują się bardzo dużą gęstością odżywczą i są kompletnym źródłem białka. Są jednym z pokarmów, które zakwalifikowałbym do kategorii „superpokarmy”. (Podroby są drugim). Nabiał może przynieść też inne korzyści, lecz dobry nabiał jest znacznie trudniejszy w zdobyciu. Większość nabiału ze sklepu jest silnie przetworzona i w związku z tym pozbawiona korzystnych składników odżywczych. Wybieraj surowe (niepasteryzowane) produkty mleczne, kiedy tylko masz okazję. Możesz je znaleźć na targu u miejscowych hodowców.

Zarówno nabiał, jak i jajka mogą u niektórych osób wywołać problemy żołądkowo-jelitowe. Z tego powodu pokarmy te nie zostały uwzględnione

podczas etapu eliminacji w pierwszym tygodniu planu żywienia, który znajdziesz w następnym rozdziale. Wielu ludzi twierdzi, że te pokarmy przysporzyły im problemów w przeszłości, a kilka tygodni z dietą karniwora wystarczyło, żeby ukoić „nadwyrężone” jelita i pozwolić na ponowne włączenie ich do diety.

## WYWAR Z KOŚCI I INNE NAPoje

Wywar z kości jest kolejnym wspaniałym źródłem elementów odżywczych na diecie karniwora. Jest bogaty w aminokwasy i glicynę, którą trudno pozyskać w inny sposób. Glicyna odgrywa liczne role w organizmie człowieka, lecz jej główną funkcją jest wzmacnianie zdrowia włosów, skóry i paznokci, a nawet ma swój udział w odnowie jelit i usprawnianiu procesów trawiennych. Wywar z kości to również bogate źródło sodu, dlatego pomaga uzupełniać elektrolity na tej diecie.

Z wyjątkiem wody niewiele innych napojów kwalifikuje się do diety karniwora. Kawa i alkohol mogą być tolerowane w niewielkich ilościach, lecz nie są pochodzenia zwierzęcego i należy ich unikać na etapie eliminacji.

## PIERWOTNI MIĘSOŻERCY

Mimo że wielu ludzi uważa dietę karniwora za bardziej zbliżoną do naszych czasów, to jednak jej korzenie sięgają znacznie głębiej. Trend mięsożerstwa po raz pierwszy pojawił się w 1856 roku, kiedy niemiecki pisarz Bernard Moncriff wydał książkę *The Philosophy of the Stomach; or An Exclusively Animal Diet: The Most Wholesome and Fit for Man*. W książce twierdził, że dieta oparta na pokarmach pochodzenia zwierzęcego znacznie przewyższa dietę mieszaną i roślinną pod kątem zdrowia. Chociaż Moncriff jako pierwszy potraktował mięsożerstwo jako dietę, ten sposób żywienia się ma bogatą historię. Istnieje wiele dowodów na to, że część Neandertalczyków była głównie mięsożercami. Wiele dawnych społeczności na przestrzeni wieków żywiło się organami i przede wszystkim sięgało po wątróbkę po długich okresach skąpej diety.

To krótkie spojrzenie na dietę praprzodków nie ma na celu przekonać cię, że każdy członek twojego drzewa genealogicznego żywił się wyłącznie mięsem. Z historycznego punktu widzenia dieta w dużym stopniu zależała od miejsca osiedlenia ludzi, którzy żywili się tym, co było zwyczajnie dostępne. Dlatego istniało również wiele grup ludzi polegających głównie na roślinach



oraz diecie mieszanej. Żywienie się mięsem to dieta, na której rozwijali się ludzie w przeszłości, zatem możesz i ty.

## **DIETA KARNIWORA DIETĄ ELIMINACJI**

Jednym z najlepszych zastosowań diety karniwora jest etap eliminacji, podczas którego usuwane są wszystkie potencjalne toksyny i czynniki wyzwalające, które mogą zaburzać prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego. Istnieje wiele innych diet eliminacji, lecz tym, co sprawia, że eliminacja na diecie karniwora jest taka wyjątkowa, jest fakt, iż usuwa ona *wszystkie* potencjalne przyczyny problemów. Pozwala to twoim jelitom na odpoczynek i dostarcza im całego wachlarza składników odżywczych, z których może skorzystać twój układ pokarmowy do naprawy oraz wzmocnienia na tym etapie.

Korzyści żywienia się mięsem nie ograniczają się do zdrowia układu pokarmowego. Wykorzystanie elementu eliminacji diety karniwora może poprawiać zdrowie na inne liczne sposoby. Przyjrzyjmy się tym najbardziej zauważalnym.

### **UTRATA WAGI**

Utrata masy ciała może być głównym celem diety karniwora lub też wspomnianym efektem dodatkowym. Ta dieta często prowadzi do utraty wagi w sposób podobny do działania diety ketogenicznej: poprzez ograniczenie spożycia węglowodanów. Restrykcje w kwestii spożycia węglowodanów skutkują obniżeniem poziomu cukru i insuliny we krwi, co bardziej sprzyja spalaniu tkanki tłuszczowej. Kiedy jesteś na diecie niskowęglowodanowej, takiej jak dieta karniwora, twój organizm przestaje korzystać z węglowodanów jako paliwa, a zaczyna wykorzystywać zasoby tłuszczu z tkanek.

Dieta karniwora może też polepszyć metabolizm i trawienie, co z kolei sprzyja utracie masy ciała. Brak głodu (zwany też sytością), który typowo towarzyszy temu rodzajowi odżywiania się, jest kolejnym kluczowym graczem w procesie chudnięcia, ponieważ powstrzymuje przed nadmiernym objadaniem się.

### **UZDROWIENIE AUTOIMMUNOLOGICZNE**

Dieta karniwora jako sposób kontroli chorób autoimmunologicznych jest prawdopodobnie najbardziej obiecującym terapeutycznym zastosowaniem

tej diety. Bez względu na to, czy problem tkwi w źródle, czy w objawach, upośledzone zdrowie układu pokarmowego jest głównym czynnikiem wywołującym choroby autoimmunologiczne. Kiedy wyeliminujesz pokarmy powodujące dolegliwości jelitowe, wiele symptomów schorzeń autoimmunologicznych może przycichnąć. Rośliny to ogromne źródło niezdrowych składników, takich jak kwasy fitowe, szczawiany i saponiny, które mogą wręcz wywołać burzę w twoich chorych jelitach. Na diecie karniwora pozwalasz swoim jelitom na przerwę od tych potencjalnie szkodliwych związków, żeby mogły się zregenerować.

### **ŁATWA I BARDZIEJ DOSTĘPNA DIETA**

Kiedy po raz pierwszy przeszedłem na dietę karniwora, zaobserwowałem ogromny sukces. Schudłem, miałem więcej energii i dysponowałem większą siłą podczas treningów. Jednak najmilej widzianą korzyścią było zwiększenie produktywności. Zauważyłem, że żywiąc się pokarmami pochodzenia zwierzęcego, nigdy nie myślałem o jedzeniu. Musiałem przypominać sobie, żeby zjeść kolejny posiłek, a pomiędzy nimi bardzo rzadko sięgałem po przekąski. Również przygotowywanie dań stało się łatwiejsze, a przez to, że zaoszczędziłem czas, mogłem skupić się na prowadzonych badaniach oraz pisaniu.

Brak odczuwanego głodu, którego doświadcza się na diecie karniwora, jest efektem wielu mechanizmów, w tym mniej apetycznej diety. Nie chcę być tu źle rozumiany – stek jest przepyszny. Jednak nie ma on jednakowego wpływu na ośrodki nagrody w mózgu, co bardzo słodkie i słone pokarmy. To działa na twoją korzyść, ponieważ zaczynasz rejestrować sytość w trakcie jedzenia, a sygnały głodu wreszcie zaczynają operować tak, jak powinny.

#### **WAŻNA UWAGA**

*Zanim zbyt głęboko zagłębimy się w tajniki tej diety, należy zwrócić uwagę na bardzo istotną kwestię: długoterminowe skutki działania diety karniwora wymagają dalszych badań. Dostępne dziś wyniki analiz pokazują efekt żywienia się mięsem i zdrowie naszych przodków, którzy spożywali mięso, lecz nie przeprowadzono jeszcze żadnych randomizowanych kontrolowanych badań klinicznych diety karniwora. Mimo że nie dysponujemy żadnymi wystarczającymi naukowymi dowodami, że żywienie się wyłącznie mięsem i pokarmem pochodzenia zwierzęcego jest niebezpieczne, należy być świadomym reakcji organizmu na nową dietę, aby ocenić, czy jest odpowiednia.*

# ŚNIADANIA

- Mielona dziczyzna śniadaniowa 42
- Stek śniadaniowy 43
- Stek z jajkami 44
- Babeczki z boczkiem, jajkiem i serem 45
- Babeczki z kielbasą i jajkiem 46
- ← **FRITTATA Z KIEŁBASĄ I KOZIM SEREM** 47
- Śniadaniowe chaffle z kielbasą 48
- Omlet z boczkiem i fetą 49
- Roladka z jajkiem i boczkiem 50
- Koszyczki z jajkiem i kielbasą 51

## MIELONA DZICZYŻNA ŚNIADANIOWA

**PORCJE: 1 • CZAS SMAŻENIA:** 10 minut

**BEZ NABIAŁU, BEZ JAJEK**

Mielone mięso z dzika jest niesamowicie smaczne, dzięki czemu stanowi świetne śniadania podczas mięsnych etapów diety karniwoora. Kupuję dziczyżnę za pośrednictwem Force of Nature Meats (patrz *Źródła*, strona 125). W porównaniu do komercyjnej wieprzowiny, mięso z dzika jest znacznie chudsze i zawiera więcej białka. Jest też wspaniałą niskokaloryczną opcją dla osób lubiących lekkie śniadania.

- ▶ **227 g mielonego mięsa z dzika**
  1. Postaw małą patelnię na średniowysokim ogniu. Na rozgrzanej patelni usmaż mięso. Mieszaj, żeby rozbić grudki mięsa. Przysmażaj od 6 do 8 minut, aż mięso zbrązowieje.
  2. Podawaj bezpośrednio po przygotowaniu lub przełóż do pojemnika ze szczelnym zamknięciem i przechowuj w lodówce do 3 dni.

**PORADA:** Dziczyżna jest na tyle tłustym mięsem, że nie musisz natłuszczać patelni masłem przed smażeniem. Jeżeli jednak obawiasz się, że mięso przyklei się do powierzchni, użyj patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu.

**W PORCJI:** kalorie: 280; tłuszcz: 8 g; węglowodany: 0 g; białko: 48 g; sól: 360 mg; żelazo: 4 mg

## STEK ŚNIADANIOWY

**PORCJE: 1 • CZAS SMAŻENIA:** 10 minut

**BEZ JAJEK**

Któż nie uwielbia steku na śniadanie? To kolejne niezawodne danie dla tych, którzy jedzą tylko mięso. Stek jest pełny białka i – w zależności od rodzaju – tłuszczu, dając świetną kombinację, jeżeli potrzebujesz porannego zastrzyku energii, utrzymującej uczucie sytości do pory obiadowej. A może chcesz czegoś tłustszego? Zastąp rostbef antrykotem.

- ▶ łyżka solonego masła
  - ▶ stek z rostbefu, ok. 227 g
1. Na niewielkiej patelni roztop masło na średniowysokim ogniu.
  2. Na roztopione masło połóż stek i smaż przez ok. 4 minuty na stronę – w zależności od pożądanego stopnia wysmażenia.
  3. Podawaj bezpośrednio po usmażeniu lub przełóż do pojemnika ze szczelną pokrywką i wstaw do lodówki na maksymalnie 3 dni.

**PORADA:** W 1 lub 2 tygodniu planu żywienia pomiń masło i użyj patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu.

**W PORCJI:** kalorie: 530; tłuszcz: 36 g; węglowodany: 0 g; białko: 47 g; sól: 212 mg; żelazo: 3 mg

## STEK Z JAJKAMI

**PORCJE: 1 • CZAS SMAŻENIA:** 10 minut

Sam stek jest wspaniałą opcją lepszego wchłaniania białka i składników odżywczych. Dorzuc kilka jajek, a otrzymasz połączenie, które zapewni ci odpowiednią ilość białka, wysokiej jakości tłuszcz, zdrowe składniki odżywcze oraz związki wspierające optymalne funkcjonowanie mózgu.

- ▶ 2 łyżki solonego masła
  - ▶ stek rib-eye, ok. 170 g
  - ▶ łyżeczka soli morskiej
  - ▶ ½ łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu
  - ▶ łyżeczka mielonej cebuli
  - ▶ 3 roztrzepane jajka
1. Na niewielkiej patelni roztop łyżkę masła na średniowysokim ogniu.
  2. Na gorące masło połóż stek i posyp jedną stroną ½ łyżeczki soli, ¼ łyżeczki pieprzu i ½ łyżeczki mielonej cebuli. Smaż od 3 do 4 minut, aż uzyska ładną brązową barwę. Obróć na drugą stronę i posyp resztą przypraw: ½ łyżeczki soli, ¼ łyżeczki pieprzu i ½ łyżeczki mielonej cebuli.
  3. Szybko dołóż pozostałą łyżkę masła i wlej jajka na patelnię wokół steku. Z jajek zrób jajecznicę. Smaż całość od 3 do 4 minut, aż stek osiągnie pożądany stopień wysmażenia, a jajka się zetną.
  4. Podawaj od razu lub przetóż do pojemnika ze szczelną pokrywką i przechowuj w lodówce do 3 dni.

**PORADA:** Zamiast jajecznicy usmaż jajka sadzone. Podawaj je na steku z rozpływającym się żółtkiem.

**W PORCJI:** kalorie: 795; tłuszcz: 63 g; węglowodany: 3 g; białko: 53 g; sól: 1662 mg; żelazo: 6 mg



**Chris Irvin** – autor, badacz zdrowia. W czasie studiów badał wpływ diety ketogenicznej na poprawę wydajności organizmu ludzkiego oraz jej potencjalny wpływ terapeutyczny. Twórca programu Carnivore Reset i materiałów edukacyjnych na temat diet niskowęglowodanowych.

**Poszukujesz sprawdzonych przepisów  
prosto z kuchni prawdziwego mięsożercy?  
Ponad wszystko kochasz mięso, dbasz o zdrowie,  
a przy tym jesteś fanem diety ketogenicznej?**

Z książki dowiesz się, co jeść, aby osiągnąć stan ketozy i pozbyć się nadprogramowych kilogramów dzięki spożywaniu jedynie mięsa i nabiału. Autor przygotował **4-tygodniowy plan eliminacyjny** karniwora, polegający na usunięciu wszystkich pokarmów zawierających toksyny uszkadzające jelita, w oparciu o produkty odzwierzęce.

#### **Dzięki tej publikacji:**

- poznasz zasady diety mięsożercy, jej wpływ na zdrowie, samopoczucie i funkcjonowanie całego organizmu;
- poczujesz znaczny przyływ energii i zapomnisz, czym jest chroniczne zmęczenie;
- pozbędziesz się stanów zapalnych, chorób autoimmunologicznych, otyłości i problemów gastrycznych;
- wyrównasz poziom dobrego cholesterolu;
- odżywisz swoje ciało wieloma cennymi minerałami i witaminami.



**Dieta karniwora – prosty przepis  
na zdrowie i energię!**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)