

Carnivoor Weekmenu

Voedingspraak x BBQuality



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 eten 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 en gevogelte

Dag	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	3 eieren + 50g spek gebakken in ossewit	250g rundergehakt gebakken in ossewit	500g kippenbouten (met vel) gebakken in ossewit
Dinsdag	250g wildrundvleesworst + 50g spek gebakken in ossewit	1 blik sardines + 2 gekookte eieren	250g Taurusburgers gebakken in ossewit
Woensdag	200g bavette steak gebakken in ossewit	250g Taurusburgers gebakken in ossewit + 2 gekookte eieren	250g riblappen gestoofd in ossewit
Donderdag	250g rundergehakt gebakken in ossewit	250g riblappen gestoofd in ossewit	5 eieren gebakken in ossewit
Vrijdag	200g bavette steak gebakken in ossewit + 3 gekookte eieren	1 blik sardines + 3 eieren gebakken in ossewit	250g schouderkarbonade gebakken in ossewit
Zaterdag	3 eieren + 50g spek gebakken in ossewit	250g Taurusburger gebakken in ossewit	250g wildrundvleesworst + 50g spek gebakken in ossewit
Zondag	3 eieren roerei gebakken in ossewit	600g kippendij met vel gebakken in ossewit	200g bavette steak gebakken in ossewit

Tip: gebruik het ossewit ruim. Dit geeft net de extra verzadiging die je nodig hebt om energiek de dag door te komen én het is rijk aan veel vetoplosbare vitaminen.

Benodigdheden en tips

Zelf kopen:

- 24 eieren
- Blik sardines (150 gram)

Baktips

Voor tips over hoe je vlees, gevogelte en vis bakt (temperatuur, duur, etc) zie

[🌐 Jouw Online Slager | ★★ BBQuality ★★ | Proef het goede leven!](#) voor basis- en uitgebreide recepten.

Maandag

Ontbijt: Gebakken eieren met spek in ossewit

Ingrediënten:

- 3 eieren
- 50 g spek (bij voorkeur buik- of ontbijtspek)
- 1 el ossewit

Bereiding:

1. Verhit het ossewit in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de spekreepjes toe en bak ze knapperig in 5-7 minuten.
3. Schuif het spek opzij in de pan of haal het er tijdelijk uit.
4. Breek de eieren in de pan en bak ze in het spekvet/ossewit tot het eiwit gestold is en de dooier nog zacht of naar wens is.
5. Serveer samen. Eventueel zout toevoegen, maar meestal is het spek al zout genoeg.

Lunch: Rundergehakt

Ingrediënten:

- 250 g rundergehakt
- 1 el ossewit

Bereiding:

1. Verhit het ossewit in een koekenpan.
2. Voeg het gehakt toe en bak op middelhoog vuur.
3. Roer regelmatig los met een houten lepel tot het mooi rul en goudbruin is.
4. Breng op smaak met zout en optioneel kruiden.
5. Serveer warm of neem mee in glazen bak en eet koud.

Diner: Kippenbouten met vel

Ingrediënten:

- 500 g kippenbouten (met vel en bot)
- 1-2 el ossewit
- Zout naar smaak

Bereiding:

1. Dep de kippenbouten droog met keukenpapier. Zout ze royaal aan beide kanten.
2. Verhit het ossewit in een grote koekenpan of gietijzeren pan.

3. Leg de kippenbouten met de velkant naar beneden in de pan. Bak 10-12 minuten op middelhoog vuur, tot het vel goudbruin en knapperig is.
4. Draai om en bak nog 10-15 minuten, tot het vlees gaar is (interne temperatuur 75°C).
5. Laat een paar minuten rusten voor het serveren.

Tip: Gaar je liever in de oven? Dan kun je ze 30-40 minuten in een oven van 200°C bakken na het aanbraden.

Dinsdag

Ontbijt: Wildrundvleesworst + spek

Ingrediënten:

- 250 g wildrundvleesworst
- 50 g spek
- 1 el ossewit

Bereiding:

1. Verhit ossewit in een koekenpan.
2. Voeg spek toe en bak knapperig.
3. Leg de wildrundvleesworst erbij en bak rondom bruin en gaar.
4. Serveer samen. Klaar.

Lunch: Sardines en gekookte eieren

Ingrediënten

- 1 blik sardines
- 2 eieren

Bereiding

1. Kook de eieren 7 tot 9 minuten.
2. Laat ze schrikken onder koud water en pel ze.
3. Open het blik sardines.
4. Serveer samen.

Diner: Taurusburgers

Ingrediënten

- 250 g Taurusburgers
- 1 eetlepel ossewit

Bereiding

1. Verhit het ossewit in een koekenpan.
2. Leg de burgers in de pan en bak op middelhoog vuur, 4 tot 5 minuten per kant.
3. Serveer direct.

Woensdag

Ontbijt: Bavette steak

Ingrediënten

- 200 g bavette steak
- 1 eetlepel ossewit

Bereiding

1. Laat de steak op kamertemperatuur komen.
2. Verhit het ossewit in een pan op hoog vuur.
3. Bak de bavette 2 tot 3 minuten per kant, afhankelijk van de gewenste gaarheid.
4. Laat 5 minuten rusten voor het aansnijden dwars op de draad.

Lunch: Taurusburgers en gekookte eieren

Ingrediënten

- 250 g Taurusburgers
- 2 eieren
- 1 eetlepel ossewit

Bereiding

1. Verhit het ossewit in een koekenpan.
2. Bak de burgers 4 tot 5 minuten per kant.
3. Kook de eieren 7 tot 9 minuten.
4. Laat de eieren schrikken onder koud water en pel ze.
5. Serveer samen.

Diner: Riblappen gestoofd in ossewit

Ingrediënten

- 250 g riblappen
- 1 eetlepel ossewit
- Eventueel een klein scheutje water

Bereiding

1. Smelt het ossewit in een stoofpan.
2. Schroei de riblappen aan beide kanten bruin.
3. Voeg een beetje water toe als het dreigt aan te bakken.
4. Zet het vuur laag en plaats een deksel op de pan.
5. Laat 2 tot 3 uur zachtjes stoven tot het vlees gaar en mals is.

Donderdag

Ontbijt: Rundergehakt gebakken in ossewit

Ingrediënten

- 250 g rundergehakt
- 1 eetlepel ossewit

Bereiding

1. Verhit het ossewit in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg het rundergehakt toe.
3. Bak rul en goudbruin in 8 tot 10 minuten.
4. Roer regelmatig zodat het gelijkmatig gaart.
5. Serveer direct.

Lunch: Riblappen gestoofd in ossewit

Ingrediënten

- 250 g riblappen
- 1 eetlepel ossewit
- Eventueel een klein scheutje water

Bereiding

1. Verhit het ossewit in een stoofpan.
2. Schroei de riblappen aan beide kanten bruin.
3. Voeg eventueel een beetje water toe als het vlees dreigt aan te bakken.
4. Zet het vuur laag en doe de deksel op de pan.
5. Laat 2 tot 3 uur zachtjes stoven tot het vlees zacht is.

Diner: Gebakken eieren in ossewit

Ingrediënten

- 5 eieren
- 1 eetlepel ossewit

Bereiding

1. Verhit het ossewit in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Breek de eieren in de pan.
3. Bak tot het eiwit gestold is en de dooiers naar wens zijn.
4. Laat de eieren heel of draai ze voorzichtig om voor dubbelzijdig gebakken.
5. Serveer warm.

Vrijdag

Ontbijt: Bavette steak en gekookte eieren

Ingrediënten

- 200 g bavette steak
- 3 eieren
- 1 eetlepel ossewit

Bereiding

1. Laat de bavette op kamertemperatuur komen.
2. Verhit het ossewit in een pan op hoog vuur.
3. Bak de bavette 2 tot 3 minuten per kant.
4. Laat 5 minuten rusten voor het aansnijden dwars op de draad.
5. Kook de eieren 7 tot 9 minuten.
6. Laat ze schrikken en pel ze.
7. Serveer samen.

Lunch: Sardines en gebakken eieren

Ingrediënten

- 1 blik sardines
- 3 eieren
- 1 eetlepel ossewit

Bereiding

1. Open het blik sardines en leg op een bord.
2. Verhit het ossewit in een koekenpan.
3. Breek de eieren in de pan.
4. Bak tot het eiwit gestold is en de dooiers naar wens zijn.
5. Serveer de eieren samen met de sardines.

Diner: Schouderkarbonade gebakken in ossewit

Ingrediënten

- 250 g schouderkarbonade
- 1 eetlepel ossewit

Bereiding

1. Laat het vlees op kamertemperatuur komen.
2. Verhit het ossewit in een koekenpan op middelhoog vuur.
3. Bak de schouderkarbonade 4 tot 6 minuten per kant, afhankelijk van dikte.
4. Controleer of het vlees gaar is.
5. Laat kort rusten en serveer.

Zaterdag

Ontbijt: Eieren en spek gebakken in ossewit

Ingrediënten

- 3 eieren
- 50 g spek
- 1 eetlepel ossewit

Bereiding

1. Verhit het ossewit in een koekenpan.
2. Voeg het spek toe en bak knapperig.
3. Breek de eieren in de pan bij het spek.
4. Bak tot het eiwit gestold is en de dooiers naar wens zijn.
5. Serveer samen.

Lunch: Taurusburger gebakken in ossewit

Ingrediënten

- 250 g Taurusburger
- 1 eetlepel ossewit

Bereiding

1. Verhit het ossewit in een koekenpan.
2. Leg de burger in de pan en bak 4 tot 5 minuten per kant.
3. Draai één keer om.
4. Serveer direct.

Diner: Wildrundvleesworst en spek gebakken in ossewit

Ingrediënten

- 250 g wildrundvleesworst
- 50 g spek
- 1 eetlepel ossewit

Bereiding

1. Verhit het ossewit in een koekenpan.
2. Bak het spek knapperig.
3. Voeg de wildrundvleesworst toe.
4. Bak rondom bruin en gaar.
5. Serveer samen.

Zondag

Ontbijt: Roerei van 3 eieren gebakken in ossewit

Ingrediënten

- 3 eieren
- 1 eetlepel ossewit

Bereiding

1. Kluts de eieren in een kom.
2. Verhit het ossewit in een koekenpan op laag tot middelhoog vuur.
3. Giet de eieren in de pan.
4. Roer rustig met een spatel tot het ei begint te stollen.
5. Blijf roeren tot het roerei zacht en net gaar is.
6. Serveer direct.

Lunch: Kippendij met vel gebakken in ossewit

Ingrediënten

- 600 g kippendij met vel
- 1 tot 2 eetlepels ossewit

Bereiding

1. Dep de kippendijen droog en laat op kamertemperatuur komen.
2. Verhit het ossewit in een grote koekenpan.
3. Leg de kippendijen met de velkant naar beneden in de pan.
4. Bak 10 tot 12 minuten tot het vel goudbruin en knapperig is.
5. Draai om en bak nog 8 tot 10 minuten tot gaar.
6. Laat kort rusten en serveer.

Diner: Bavette steak gebakken in ossewit

Ingrediënten

- 200 g bavette steak
- 1 eetlepel ossewit

Bereiding

1. Laat de bavette op kamertemperatuur komen.
2. Verhit het ossewit in een pan op hoog vuur.
3. Bak de bavette 2 tot 3 minuten per kant.
4. Laat 5 minuten rusten.
5. Snijd dwars op de draad en serveer.

