

*3 Tage*  
**carnivorer Speiseplan**

Stufe 1 - Ganz viel Fleisch und Eier

Wochentag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Eier und 1 TL Butterschmalz</li> <li>- 3 Scheiben Bacon</li> <li>- 1/2 Avocado mit Salz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 300g Patties aus Rinder-Hackfleisch (oder anderes Fleisch)</li> <li>- Gurkenscheiben und Salat mit Olivenöl und Essig</li> <li>- 100g Himbeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200g Hähnchenbrust</li> <li>- Oliven</li> <li>- 1/2 Avocado mit Salz</li> <li>- 100g Heidelbeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salami-Sticks</li> </ul>
Tag 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rührei aus 4 Eiern</li> <li>- 50g Räucherlachs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200g Rib-Eye Steak</li> <li>- 100g gedämpfter Brokkoli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100g Salami</li> <li>- 50g Käse</li> <li>- 1 Karotte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Käse Würfel</li> </ul>
Tag 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiegelei aus 4 Eiern</li> <li>- 50g Speck</li> <li>- 1 Banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 500g Chickenwings</li> <li>- 2 Tomaten</li> <li>- 1 Packung Mozzarella mit Balsamico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 250g Hähnchenkeulen</li> <li>- 100g Heidelbeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hartgekochte Eier</li> </ul>