

# Dieta Carnivore

---

*Poradnik mięsożercy*

*Emil Rozum*

## Spis treści

|   |   |
|---|---|
| 1. Wprowadzenie do diety Carnivore .....                | 6                                       |
| 1.1. Czym jest dieta Carnivore? .....                   | 7                                       |
| 1.2. Historia i ewolucja diety mięsożernej .....        | 11                                      |
| 1.3. Współczesne zastosowania diety Carnivore.....      | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 2. Podstawowe zasady i korzyści diety mięsożernej ..... | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 2.1. Główne założenia diety Carnivore .....             | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 2.2. Lista dozwolonych produktów                        | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 2.3. Potencjalne korzyści zdrowotne.....                | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 2.4. Możliwe wyzwania i jak sobie z nimi radzić .....   | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 3. Niezbędne składniki i narzędzia kuchenne .....       | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 3.1. Podstawowe produkty mięsne                         | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 3.2. Przyprawy i dodatki.....                           | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 3.3. Sprzęt kuchenny przydatny w diecie Carnivore ..... | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 3.4. Organizacja kuchni dla efektywnego gotowania.....  | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 4. Śniadania.....                                       | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 4.1. Omlet z boczkiem i wątróbką...                     | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |

- 4.2. Kotlety mielone z jajkiem sadzonym ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 4.3. Kiełbaski z grilla z jajecznicą.... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 4.4. Stek z polędwicy wołowej na śniadanie ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 4.5. Tatar wołowy z żółtkiem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 5. Zupy i buliony..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 5.1. Klasyczny rosół wołowy..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 5.2. Krem z szpiku kostnego..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 5.3. Zupa ogonowa ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 5.4. Consommé z wołowiny..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 5.5. Bulion z kurczaka z kawałkami mięsa..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 6. Dania główne z wołowiny ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 6.1. Stek ribeye z grilla ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 6.2. Pieczeń wołowa ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 6.3. Burger bez bułki ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 6.4. Carpaccio wołowe..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 7. Potrawy z wieprzowiny ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 7.1. Żeberka wieprzowe BBQ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 7.2. Kotlet schabowy bez panierki.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 7.3. Boczek pieczony ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 7.4. Karkówka z grilla ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 7.5. Golonka pieczona ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 8. Dania z drobiu..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 8.1. Pieczony kurczak z ziołami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

- 8.2. Udka z kaczki confit..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 8.3. Szaszłyki z indyka ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 8.4. Pierś z gęsi sous-vide..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 8.5. Skrzydełka z kurczaka na ostro..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 9. Ryby i owoce morza..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 9.1. Łosoś grillowany..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 9.2. Stek z tuńczyka..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 9.3. Krewetki smażone na maśle ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 9.4. Dorsz w boczku..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 9.5. Mule w śmietanie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 10. Podroby i inne części zwierząt ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 10.1. Wątróbka drobiowa smażona **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 10.2. Ozorki wołowe w sosie własnym ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 10.3. Nerki jagnięce z grilla ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 10.4. Mózdzek cielęcy smażony ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 10.5. Flaczki wołowe ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 11. Przekąski i przystawki..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 11.1. Rolady z szynki z serem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 11.2. Jajka faszerowane tuńczykiem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 11.3. Chipsy z boczku..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 11.4. Paszteciki mięsne ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 11.5. Suszone mięso (jerky) ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 12. Sosy i marynaty..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

- 12.1. Sos holenderski ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 12.2. Masło ziołowe ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 12.3. Majonez domowy ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 12.4. Marynata do steków ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 12.5. Sos béarnaise..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 13. Dania jednogarnkowe i potrawy z wolnowaru ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 13.1. Gulasz wołowy ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 13.2. Pulled pork..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 13.3. Osso buco ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 13.4. Duszona jagnięcina ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 13.5. Ragout z dziczyzny..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 14. Posiłki na specjalne okazje..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 14.1. Pieczony indyk (Święta) ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 14.2. Szynka pieczona w całości ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 14.3. Tomahawk steak dla dwojga . **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 14.4. Tatar z łososia (przystawka) . **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 14.5. Fondue mięsne ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 15. Planowanie posiłków i przygotowywanie na zapas..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 15.1. Tworzenie tygodniowego menu..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 15.2. Techniki przechowywania mięsa ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 15.3. Przygotowywanie posiłków na kilka dni **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

- 15.4. Mrożenie i rozmrażanie potraw mięsnych .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 15.5. Optymalizacja zakupów ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 16. Suplementacja i dbanie o zdrowie **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 16.1. Niezbędne suplementy ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 16.2. Monitorowanie zdrowia ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 16.3. Aktywność fizyczna na diecie Carnivore **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 16.4. Hydratacja i elektrolity ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
  - 16.5. Konsultacje z lekarzem i dietetykiem .... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

# 1. Wprowadzenie do diety Carnivore

## 1.1. Czym jest dieta Carnivore?

Dieta Carnivore to radykalne podejście żywieniowe, które rzuca wyzwanie tradycyjnym poglądom na temat zdrowego odżywiania. W jej podstawowej formie jest to dieta składająca się wyłącznie z produktów pochodzenia zwierzęcego. Oznacza to, że zwolennicy tej diety spożywają jedynie mięso, ryby, jaja, a czasem również nabiał.

Główne założenie diety Carnivore jest proste: ludzki organizm najlepiej funkcjonuje, gdy jest zasilany wyłącznie pokarmem zwierzęcym. Zwolennicy tej diety twierdzą, że eliminacja wszystkich produktów roślinnych może przynieść znaczące korzyści zdrowotne.

Podstawowe zasady diety Carnivore są jasne i bezkompromisowe. Po pierwsze, należy całkowicie wyeliminować wszelkie produkty pochodzenia roślinnego - warzywa, owoce, zboża, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona. Po drugie, należy skupić się na spożywaniu wysokiej jakości mięsa, najlepiej z wolnego wybiegu lub dziczyzny. Ryby, zwłaszcza tłuste gatunki, są również mile widziane. Jaja stanowią cenne źródło składników odżywczych i są powszechnie spożywane przez zwolenników diety Carnivore.

Ważnym aspektem tej diety jest również to, że nie narzuca ona ścisłych ograniczeń kalorycznych ani proporcji makroskładników. Zwolennicy diety Carnivore jedzą do syta, kierując się własnym apetytem i uczuciem sytości.

W swojej najczystszej formie, dieta Carnivore eliminuje nawet przyprawy i zioła, które są przecież pochodzenia roślinnego. Jedynym dopuszczalnym dodatkiem jest sól, która dostarcza niezbędnych elektrolitów.

W diecie Carnivore królem jest mięso. Wołowina, w tym stek, rostbef czy polędwica, stanowi podstawę jadłospisu. Wieprzowina, jagnięcina i



baranina również są mile widziane. Drób, taki jak kurczak, indyk czy kaczka, dostarcza różnorodności smaków. Dziczyzna, jak jeleni, dzik czy bażant, to prawdziwy rarytas dla zwolenników tej diety.

Ryby i owoce morza to kolejna ważna kategoria. Łosoś, makrela, sardynki i tuńczyk są cenione ze względu na wysoką zawartość tłuszczów omega-3. Dorsz, halibut czy pstrąg to świetne źródła białka. Owoce morza, takie jak krewetki, małże czy ostrygi, urozmaicają menu.

Jaja, zarówno kurze, jak i przepiórcze czy kacze, są prawdziwym skarbem w diecie Carnivore. Można je przyrządzać na różne sposoby: gotowane, smażone, w formie omletu czy jajecznicy.

Niektórzy zwolennicy diety Carnivore włączają do swojego jadłospisu również produkty mleczne. Masło, zwłaszcza klarowane (ghee), jest powszechnie akceptowane. Twardy ser, jak parmezan czy cheddar, bywa również dopuszczany. Śmietana i jogurt pełnotłusty to opcje dla tych, którzy dobrze tolerują nabiał.

Tłuszcze zwierzęce, takie jak smalec, łój wołowy czy gęsi, są nie tylko dozwolone, ale wręcz zalecane jako źródło energii. Szpik kostny i podroby, w tym wątróbka, nerki czy serce, są cenione ze względu na wysoką gęstość odżywczą.

Dla tych, którzy lubią eksperymentować, egzotyczne mięsa jak struś, krokodyl czy kangur również wpisują się w ramy diety Carnivore. Nawet owady, takie jak świerszcze czy larwy jedwabników, znajdują swoje miejsce w tej diecie, choć są rzadziej spotykane.

Dieta Carnivore wyróżnia się na tle innych popularnych podejść żywieniowych swoją radykalną prostotą i bezkompromisowością. W przeciwieństwie do diety ketogenicznej, która ogranicza węglowodany, ale dopuszcza niektóre produkty roślinne, Carnivore całkowicie eliminuje wszelką żywność pochodzenia roślinnego. Podczas gdy dieta keto skupia się na wysokim spożyciu tłuszczów, umiarkowanym białka i minimalnym węglowodanów, Carnivore nie narzuca proporcji

makroskładników, pozwalając organizmowi samodzielnie regulować zapotrzebowanie.

Paleo, często nazywana dietą człowieka jaskiniowego, dopuszcza owoce, warzywa, orzechy i nasiona, argumentując, że były one częścią diety naszych przodków. Carnivore idzie o krok dalej, twierdząc, że optymalne zdrowie można osiągnąć, eliminując wszystkie produkty roślinne.

Diety niskowęglowodanowe, takie jak Atkinsa czy South Beach, koncentrują się na ograniczeniu węglowodanów, ale wciąż zawierają znaczną ilość warzyw i niektórych owoców. Carnivore natomiast całkowicie rezygnuje z węglowodanów, opierając się wyłącznie na produktach zwierzęcych.

To, co czyni dietę Carnivore wyjątkową, to jej ekstremalnie ograniczony wybór produktów. Podczas gdy większość diet dąży do różnorodności, Carnivore stawia na minimalizm. Ta dieta eliminuje potencjalne alergeny i substancje antyodżywcze obecne w roślinach, co według jej zwolenników może przynieść korzyści zdrowotne.

Carnivore wyróżnia się również podejściem do suplementacji. Podczas gdy wiele diet zaleca dodatkowe witaminy i minerały, zwolennicy Carnivore twierdzą, że wszystkie niezbędne składniki odżywcze można uzyskać wyłącznie z produktów zwierzęcych.

Wreszcie, dieta Carnivore często postrzegana jest jako bardziej niż dieta - to styl życia i filozofia żywieniowa, która kwestionuje powszechnie przyjęte przekonania na temat zdrowego odżywiania.

Dieta Carnivore, choć prosta w założeniach, niesie ze sobą szereg wyzwań dla osób, które decydują się na jej przestrzeganie. Jednym z najbardziej oczywistych jest drastyczne ograniczenie różnorodności pokarmowej. Przejście z tradycyjnej diety, obfitującej w różnorodne smaki i tekstury, do menu składającego się wyłącznie z produktów zwierzęcych, może być dla wielu osób trudne do zaakceptowania.

Monotonia posiłków może prowadzić do znudzenia i pokusy sięgnięcia po zakazane produkty.

Wyzwaniem jest również aspekt społeczny. Wspólne posiłki, spotkania towarzyskie czy wyjścia do restauracji mogą stać się problematyczne. Trudno znaleźć miejsce, które oferuje menu zgodne z restrykcyjnymi zasadami diety Carnivore. Może to prowadzić do izolacji społecznej lub konieczności ciągłego tłumaczenia się ze swoich wyborów żywieniowych.

Przygotowywanie posiłków w domu również może stanowić wyzwanie. Ograniczony wybór produktów wymaga kreatywności w kuchni, aby uniknąć monotonii. Dodatkowo, wysokiej jakości mięso i ryby mogą być kosztowne, co sprawia, że dieta Carnivore może być obciążeniem dla budżetu.

Podróżowanie na diecie Carnivore może być szczególnie trudne. Znalezienie odpowiednich opcji żywieniowych w podróży, zwłaszcza w miejscach, gdzie dominuje kuchnia roślinna, może wymagać starannego planowania i przygotowania.

Dla wielu osób wyzwaniem jest również rezygnacja z ulubionych produktów, takich jak owoce, czekolada czy pieczywo. Przewyciężenie tych zachcianek, szczególnie w początkowej fazie diety, może być testem silnej woli.

Wreszcie, dieta Carnivore może spotkać się z niezrozumieniem i krytyką ze strony otoczenia. Przekonania dotyczące zdrowego odżywiania są głęboko zakorzenione w społeczeństwie, a radykalne odejście od nich może budzić kontrowersje i prowadzić do konfliktów z bliskimi czy znajomymi.

## 1.2. Historia i ewolucja diety mięsożernej

Dieta mięsożerna ma swoje korzenie głęboko w ewolucyjnej przeszłości człowieka. Nasi prehistoryczni przodkowie, żyjący w erze paleolitu, byli przede wszystkim łowcami-zbieraczami. W tym okresie mięso stało się kluczowym elementem diety, dostarczając niezbędnych składników odżywczych, które umożliwiły rozwój ludzkiego mózgu.

Ewolucjoniści argumentują, że właśnie spożywanie mięsa przyczyniło się do skoku ewolucyjnego naszego gatunku. Bogate w białko i tłuszcze pokarmy zwierzęce dostarczały energii i składników odżywczych niezbędnych do rozwoju większego, bardziej złożonego mózgu. To z kolei umożliwiło rozwój zaawansowanych narzędzi i technik łowieckich, co jeszcze bardziej zwiększyło dostęp do mięsa.

Zdolność do polowania i spożywania mięsa dała naszym przodkom przewagę adaptacyjną. Mięso, jako skoncentrowane źródło kalorii i składników odżywczych, pozwoliło na przetrwanie w różnorodnych środowiskach, od gorących sawann po chłodne obszary polarne. Ta elastyczność żywieniowa umożliwiła rozprzestrzenienie się gatunku ludzkiego na całym globie.

Zwolennicy diety Carnivore argumentują, że przez większość naszej ewolucyjnej historii, ludzie byli przystosowani do diety opartej głównie na produktach zwierzęcych. Twierdzą, że dopiero niedawno, w skali ewolucyjnej, wprowadziliśmy do naszej diety znaczne ilości produktów roślinnych, szczególnie zbóż i przetworzonych węglowodanów.

Anatomia ludzkiego układu pokarmowego również wskazuje na przystosowanie do spożywania mięsa. Nasze zęby i układ trawienny są dostosowane do przetwarzania zarówno produktów roślinnych, jak i zwierzęcych, co sugeruje, że jesteśmy naturalnymi wszystkożercami z silną skłonnością do spożywania mięsa.

Inuici, rdzenni mieszkańcy Arktyki, przez tysiąclecia żyli na diecie składającej się niemal wyłącznie z produktów zwierzęcych. Ich tradycyjne pożywienie obejmowało mięso fok, wielorybów, ryb i karibu. Spożywali również tłuszcz morski, który stanowił kluczowe źródło energii w surowym klimacie. Inuici cenili szczególnie narządy wewnętrzne zwierząt, takie jak wątroba i nerki, które dostarczały im niezbędnych witamin i minerałów.

Masajowie, plemię pasterskie z Afryki Wschodniej, tradycyjnie opierali swoją dietę na produktach pochodzących od bydła. Ich głównym pożywieniem było mleko, krew i mięso. Mleko spożywali zarówno świeże, jak i fermentowane. Krew pozyskiwali poprzez nacięcie żyły szyjnej żywego bydła, mieszając ją często z mlekiem. Mięso, choć cenione, spożywane było rzadziej, głównie podczas uroczystości.

Plemiona z Wielkich Równin Ameryki Północnej, takie jak Siuksowie czy Czejeni, przed kolonizacją żywiły się głównie bizonami. Wykorzystywali każdą część zwierzęcia - od mięsa i organów wewnętrznych po szpik kostny. W okresach niedoboru bizonów, uzupełniali dietę innymi zwierzętami, takimi jak jelenie czy małe ssaki.

W Mongolii, koczownicze plemiona przez wieki praktykowały dietę opartą głównie na produktach zwierzęcych. Ich pożywienie składało się głównie z mięsa owiec, kóz i koni, a także produktów mlecznych, w tym fermentowanego mleka końskiego znanego jako kumys.

Plemiona Samburu z Kenii, blisko spokrewnione z Masajami, również tradycyjnie opierały swoją dietę na produktach zwierzęcych. Ich głównym pożywieniem było mleko, krew i mięso, uzupełniane czasami dzikimi owocami i korzeniami w okresach suszy.

Gauczowie, południowoamerykańscy pasterze bydła, przez wieki żywili się niemal wyłącznie wołowiną. Ich tradycyjna dieta składała się głównie z grillowanego mięsa, z minimalnym dodatkiem innych produktów.

Te historyczne przykłady pokazują, że diety oparte głównie lub wyłącznie na produktach zwierzęcych były praktykowane przez różne kultury na całym świecie, często w odpowiedzi na specyficzne warunki środowiskowe i dostępność zasobów.

Dieta Carnivore jako współczesny trend żywieniowy zaczęła zyskiwać na popularności w drugiej dekadzie XXI wieku. Jedną z kluczowych postaci, które przyczyniły się do jej rozpowszechnienia, był Shawn Baker, ortopeda i były sportowiec, który w 2016 roku rozpoczął eksperyment z dietą opartą wyłącznie na mięsie. Baker podzielił się swoimi doświadczeniami w mediach społecznościowych i na platformach podcastowych, co przyciągnęło uwagę wielu osób.

Inną ważną postacią w ruchu Carnivore jest Mikhaila Peterson, córka znanego psychologa Jordana Petersona. Mikhaila twierdziła, że dieta mięsna pomogła jej w walce z przewlekłymi schorzeniami, co zainspirowało wielu do wypróbowania tego podejścia.

Joe Rogan, popularny podcaster i komentator UFC, odegrał znaczącą rolę w rozpowszechnianiu informacji o diecie Carnivore. Rogan przeprowadził wywiady z wieloma zwolennikami tej diety, w tym z Shawnem Bakerem i Mikhailą Peterson, co znacznie zwiększyło zasięg tej idei.

Paul Saladino, autor książki "The Carnivore Code", przyczynił się do naukowego uzasadnienia diety Carnivore. Jego prace i wystąpienia publiczne dostarczyły teoretycznych podstaw dla tego podejścia żywieniowego.

Platforma Reddit odegrała istotną rolę w budowaniu społeczności wokół diety Carnivore. Subreddit r/zerocarb stał się centrum wymiany doświadczeń i informacji dla osób praktykujących tę dietę.

Publikacja książek takich jak "The Carnivore Diet" autorstwa Shawna Bakera czy "The Carnivore Code" Paula Saladino przyczyniła się do

dalszej popularyzacji tej diety, dostarczając szczegółowych informacji i wskazówek dla osób zainteresowanych tym podejściem.

Wzrost zainteresowania dietami niskowęglowodanowymi i ketogenicznymi stworzył podatny grunt dla jeszcze bardziej radykalnego podejścia, jakim jest dieta Carnivore. Wielu zwolenników diety keto zaczęło eksperymentować z eliminacją wszystkich produktów roślinnych, co doprowadziło ich do diety Carnivore.

Media społecznościowe, szczególnie Instagram i YouTube, stały się platformami, na których zwolennicy diety Carnivore dzielili się swoimi doświadczeniami, przepisami i wynikami, co przyczyniło się do dalszego rozpowszechnienia tego trendu żywieniowego.

W ostatnich latach dieta Carnivore przeszła znaczącą ewolucję, dostosowując się do różnorodnych potrzeb i preferencji jej zwolenników. Początkowo postrzegana jako rygorystyczna dieta składająca się wyłącznie z mięsa, z czasem rozwinęła się w bardziej elastyczne podejście.

Jednym z głównych trendów stało się włączenie produktów mlecznych do diety Carnivore. Wielu praktykujących odkryło, że mogą tolerować niektóre formy nabiału, co doprowadziło do powstania wariantu "animal-based" diety, dopuszczającego produkty takie jak masło, twarde ser czy śmietana.

Innym kierunkiem ewolucji było zwiększenie nacisku na spożycie organów wewnętrznych. W odpowiedzi na badania podkreślające wartość odżywczą podrobów, wielu zwolenników diety Carnivore zaczęło regularnie włączać do swojego jadłospisu wątróbkę, nerki czy serce.

Powstał również wariant "nose-to-tail" (od nosa do ogona), który kładzie nacisk na wykorzystanie całego zwierzęcia. Ta adaptacja diety Carnivore obejmuje spożywanie nie tylko mięsa, ale również skóry, kości

(w formie bulionu), chrząstek i innych części zwierzęcia, które tradycyjnie były pomijane.

W odpowiedzi na obawy o brak błonnika w diecie, niektórzy zwolennicy zaczęli eksperymentować z okresowym włączaniem niewielkich ilości niskocukrowych warzyw lub owoców. Ta modyfikacja, czasami nazywana "Carnivore+", pozwala na sporadyczne spożywanie małych ilości produktów roślinnych.

Rozwinął się również trend sezonowości w diecie Carnivore. Inspirując się praktykami tradycyjnych społeczności łowiecko-zbierackich, niektórzy praktykujący dostosowują swoje spożycie do pór roku, na przykład jedząc więcej tłuszczu w zimie, a chudsze mięsa latem.

W miarę jak coraz więcej osób dzieliło się swoimi doświadczeniami, pojawiły się różne protokoły eliminacyjne i reintrodukcyjne w ramach diety Carnivore. Te podejścia pomagają zidentyfikować potencjalne nietolerancje pokarmowe i dostosować dietę do indywidualnych potrzeb.

Wzrosło również zainteresowanie jakością spożywanego mięsa. Wielu zwolenników diety Carnivore kładzie teraz większy nacisk na wybór mięsa z wolnego wybiegu, karmionych trawą zwierząt, argumentując, że ma to wpływ zarówno na wartość odżywczą, jak i na aspekty etyczne diety.

W odpowiedzi na obawy o potencjalne niedobory mikroelementów, niektórzy praktycy diety Carnivore zaczęli eksperymentować z włączaniem alg morskich lub innych suplementów pochodzenia zwierzęcego, aby zapewnić pełne spektrum składników odżywczych.