

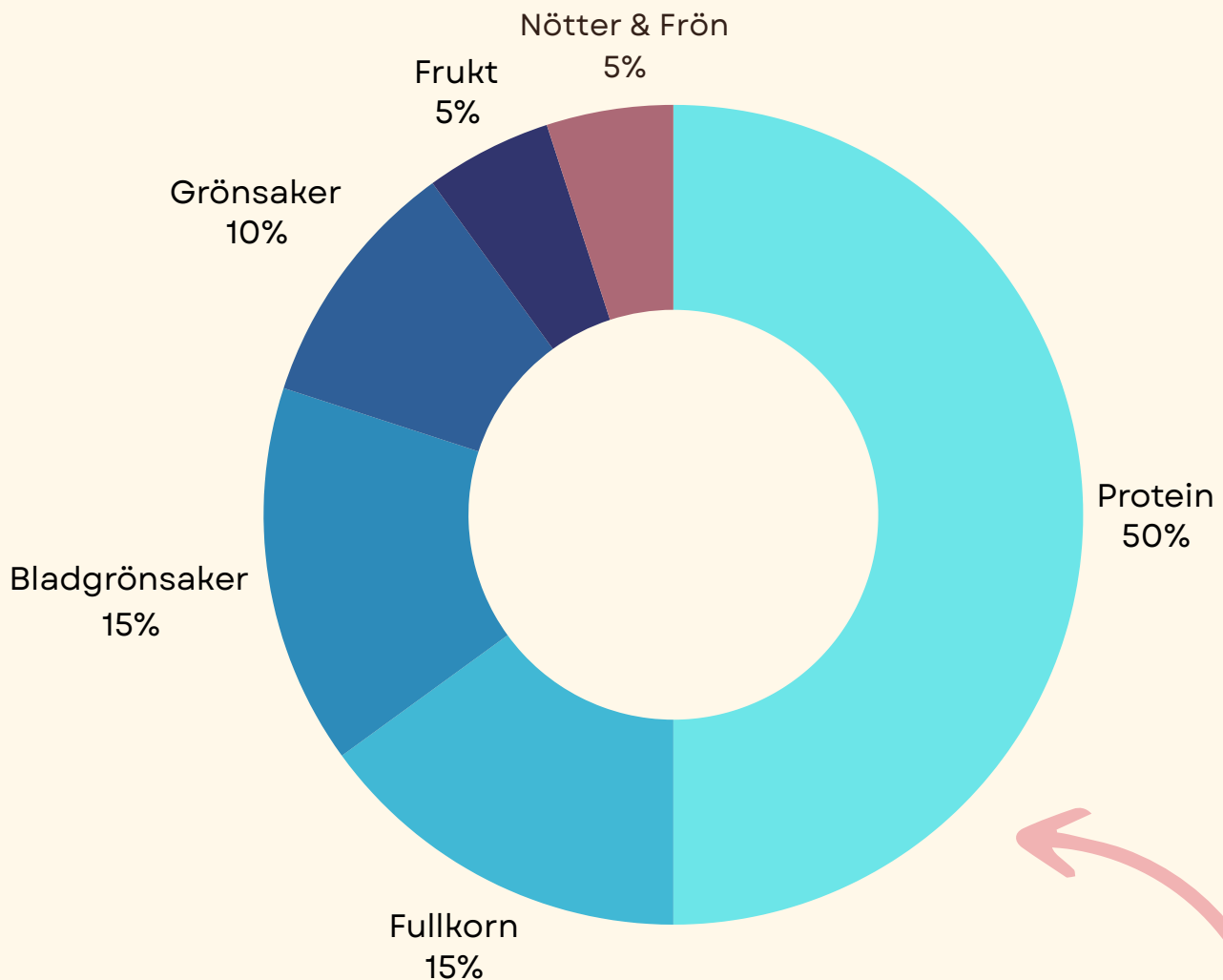
UTFODRINGSGUIDE



De grundläggande stegen för att
ge din hund näringsrik,
välbalanserad och hemlagad kost.

Av: the vegan dog coach

HUR DKA DIN HUNDS VEGANSKA MÅLTID SE UT?



Varje måltid bör bestå utav följande :

- Proteiner bör stå för 50 % av måltiden (bönor, linser, kikärter, som kan kombineras med tempeh och tofu).
- Fullkorn bör stå för 15 % av varje måltid.
- Bladgrönsaker bör stå för 15 % av varje måltid.
- Färgglada grönsaker bör stå för 10 % av varje måltid.
- Frukt bör stå för 5 % eller mer av varje måltid.
- Nötter och frön bör stå för 5 % av varje måltid.

SÅ HÄR FÖRBEREDER DU FULLKORN, FRÖN & BALJVÄXTER PÅ ETT SÄKERT SÄTT

Baljväxter som bönor, kikärter, linser, fullkorn och frön (pumpafrön, solrosfrön och hampafrön etc.) innehåller anti-näringsämnen som fytinsyra, saponiner och tanniner som försämrar din hunds förmåga att absorbera järn, zink, magnesium och kalcium från sin kost. Sådana ingredienser måste därför tillagas på ett säkert sätt genom att följa de här enkla stegen:

Baljväxter

Kikärter, bönor
och linser

- Blötlägg 8-12 timmar (helst över natten) i en stor kastrull med kallt vatten.
- Häll sedan av vattnet, skölj och koka i färskt vatten tills de mjuknat.

Fullkorn

Ris, quinoa, hirs,
bovete och annan
typ av korn

- Blötlägg 8-12 timmar (helst över natten) i en stor kastrull med kallt vatten.
- Häll sedan av vattnet, skölj och koka i färskt vatten tills de mjuknat.

Nötter

Cashew, pistage,
pekan, jordnötter
och andra nötter
en hund kan äta

- Blötlägg 8-12 timmar (helst över natten) i en stor kastrull med kallt vatten.
- Häll av vattnet, skölj och blanda med vätska innan du lägger till det i din hunds måltid.

Frön

Pumpafrön,
solrosfrön, linfrön,
hampafrön och
annan typ av frön.

- Blötlägg 8-12 timmar (helst över natten) i en stor kastrull med kallt vatten.
- Häll sedan av vattnet, skölj av och blanda med vätska innan du lägger till det i din hunds måltid.

MATGRUPPER

Nedan finner du olika matgrupper som utgör en hälsosam, näringsrik och balanserad växtbaserad kost för din hund.





PROTEINER

Böner, kikärter, linser, tofu och tempeh är huvudsakliga proteinkällor i en växtbaserad kost.

Varje måltid måste innehålla en eller två av dessa komponenter. Eftersom hundar kan ha svårt att tugga baljväxter ordentligt så kan du mosa baljväxterna grovt innan du serverar dem i maten.

Om inte din hund har särskilda behov så ska en växtbaserad hunds måltid bestå utav 50 % protein per måltid.

Kom ihåg att förbereda dina baljväxter enligt instruktionerna på sida 3.

FULLKORN

Fullkorn är nödvändiga komponenter då de förser din hund med nödvändiga aminosyror, vitaminer och mineraler.

Det finns inga skadliga fullkorn för din hund. Quinoa, hirs, bovete, bulgur och ris är några av de bästa fullkornen att använda.

Undvik vitt ris då det innehåller höga nivåer av glukos och få näringsämnen.

Kom ihåg att förbereda dina fullkorn enligt instruktionerna på sida 3.



BLADGRÖNSAKER

Bladgrönsaker är nödvändiga för din hunds hälsa och är en nödvändig komponent i de dagliga måltiderna då de tillgodoser måltiden med en stor mängd nödvändiga vitaminer och mineraler.

De bladgrönsaker du kan använda ofta är spenat, grönkål, broccoli, bok choy, grönsallad och brysselkål. Du kan servera dem råa, hackade eller mixade om din hund är kräsen, alternativt lätt ångkokta.

Undvik att överkoka grönsakerna för att bevara näringsinnehållet.



FÄRGGLADA GRÖNSAKER

Förutom bladgrönsaker så bör en växtbaserad kost inkludera åtminstone en grönsak som inte är grön. Det kan vara färska tomater, morötter, rödbetor, blomkål eller zucchini.

Alla grönsaker är trygga för din hund att äta förutom omogna tomater, vattenkrasse, lök och salladslök.

Grönsakerna bör vara så otillagade som möjligt eller lätt ångkokade. Undvik att överkoka grönsakerna för att bevara näringsinnehållet.



RÅ FRUKT

Färsk frukt, allra helst ekologisk, är en nödvändig del av din hunds växtbaserade måltid. Lägg till färsk eller frusen frukt helst utan att koka eller mixa.

Vindruvor är den enda frukten som är skadlig för din hund. Alla andra frukter är trygga för din hund att äta. Tänk på att alltid ta bort kärnor och frön.

Hacka frukten i mindre bitar för att minska kvävningsrisken.



NÖTTER & FRÖN

Nötter och frön innehåller essentiella aminosyror, vitaminer och mineraler som är viktiga för din växtbaserade hunds hälsa.

Cashew, pistage, pekan, mandlar, jordnötter, kastanj, hasselnötter, pinjenötter och paranötter är trygga för din hund att äta

De enda nötterna som är giftiga för din hund att äta är macadamianötter och valnötter.

Frön som är bra för din hund är linfrön, chiafrön, hampfrön, solrosfrön och sesamfrön.

KOSTTILLSKOTT FÖR DIN VÄXTBASERADE HUND

De här superlivsmedlena försäkrar dig om att din hunds hemlagade och växtbaserade måltid är näringsrik och välbalanserad. Dessa komponenter ska tilläggas i din hunds måltid varje dag enligt följande instruktioner:

- SPIRULINA** Välj ett ekologiskt spirulinapulver eller tabletter som är anpassat för människor. Undvik spirulina från Indien och Asien.
- CHLORELLA** Välj ett ekologiskt chlorella pulver eller tabletter som är anpassat för människor. Undvik chlorella från Indien och Asien.
- OMEGA 3** Välj ett kosttillskott av omega 3 som är växtbaserat, anpassat för människor och som innehåller både EPA och DHA och som utvunnits från schizochytrium sp. Kontakta oss för mer information vid behov.
- VITAMIN D** Välj ett veganskt D-vitamintillskott anpassat för människor som är framtaget ur kokosextrakt och lav och som är av hög kvalitet. Undvik tillsatser.
- SALT** Använd kvalitativt och oraffinerat havssalt eller rosa himalaya salt. Doseringen anges av oss.
- FRÖN** Pumpafrön och solrosfrön är två viktiga ingredienser som ska inkluderas i din hunds dagliga kost för att garantera att den växtbaserade måltiden innehåller de nödvändiga aminosyrorerna.

DOSERING OCH INSTRUKTIONER FÖR KOSTTILLSKOTT

Kosttillskotten ska ges till din hund på en daglig basis.

Mängden av varje tillskott avgörs av din hunds ålder, vikt och hälsotillstånd.

Om du behöver hjälp med att avgöra dosering på ditt tillskott så kan du boka in en 30 minuters gratis konsultation på www.thevegandogcoach.com

Kom ihåg att superlivsmedlena är till för bidra till en generellt god hälsa och försäkrar inte att din hunds kost är 100 % näringsriktig då varje hund har olika näringsbehov beroende på ålder, hälsobekymmer, kön och ras.

Om du vill ha en genomgång av din hunds kost så kan du boka ett möte med Claire Lucie, hund-nutritionist, på vår hemsida: www.thevegandogcoach.com

BONUS

Här är några viktiga punkter att ha i åtanke för att du ska kunna erbjuda din hund den mest näringsrika, hälsosamma och hemlagade veganska maten.

Mångfald är nyckeln till god hälsa

Det är viktigt att variera ingredienserna som du tillagar till din hund.

Variera källan av protein och var kreativ med frukten. Uppmuntra din hund att prova nya smaker. Använd olika fullkorn (det finns en uppsjö!) och inkludera en bredd av bladgrönsaker (det finns en mängd!).

Variation hjälper inte bara din hund att få en rikare smakpalett men försäkrar också att kosten är näringsrik som är av yttersta vikt för att förbättra och bibehålla god hälsa. Det är också det mest effektiva sättet att gynna ett mångfaldigt och hälsosamt mikrobiom i tarmen.

Din hunds hälsa avgörs till stor del av din hunds tarmhälsa. Hundar med sjukdomar som cancer, allergier, dermatit och inflammation i bukspottskörteln tenderar att ha dålig tarmhälsa och allvarligt skadad mikrobiologisk struktur med överväxt av dåliga bakterier i tarmen.

Dålig mikrobiologisk mångfald i tarmen är en direkt länk till förväntad livslängd.

Din hunds näringsbehov är unikt

Maten din hund äter har en direkt och betydande inverkan på din hunds hälsa.

Vissa hälsoproblem kan innebära att man behöver undvika vissa livsmedel.

Genom att adressera din hunds specifika näringsbehov kan vi reducera och hindra utvecklingen av symptom på många oönskade hälsotillstånd. Genetiska anlag för höftledsdysplasi kan minimeras och undvikas om det upptäcks tidigt. Även allergier kan reduceras.

Det är viktigt att notera att dessa kriterier är generella kriterier för en växtbaserad kost. Varje hund har specifika näringsbehov som är unika för dem.