

TOPPINGS
RECEPTEN

VOOR GEZONDE HONDEN

SYLVIA KLASEMA HOEKZEMA





Omdat veel hondenvoedingen te korten hebben, is dit met leuke toppings op te vangen en te verbeteren. De toppings in deze gids, zijn voor gezonde honden vanaf 4 maanden.

De groenten die gebruikt worden kunnen het beste kort gekookt en gepureerd worden.

Groenten bevatten plantencellen die bestaan uit cellulose. Om cellulose af te breken heb je cellulase nodig in speeksel. Deze cellulase zit niet in het speeksel van de hond waardoor ze cellulose dus niet kunnen afbreken. Dit ,doen wij voor ze door de groente te koken en te pureren waardoor de voedingsstoffen in de groentes wel opneembaar zijn.

Toppings zijn leuke, makkelijk te maken, recepten om toe te voegen aan brok, of KVV of gewoon als extraatje.

Bij de recepten staat naast de ingrediëntenlijst en de bereidingswijze ook welke vitamines en mineralen het recept bevatten.

Mijn naam is Sylvia Klasema Hoekzema en heb de opleiding voedingsdeskundige voor hond en kat afgerond.

Je bent niet wat je eet maar wat verteerd!





Voor gezonde honden

Soepen:

Wortel met zoete aardappel soep

Moro's wortelsoep

Pompoensoep

Bottenbouillon

Recepten met ei:

Een gekookt eitje

Muffins

Gevuld ei met pompoenpitten

Gevuld ei met garnalen

visburger

Yoghurt, ei en spinazie bal

Asperges

Garnalen cocktail

Cantaloupe met groentes

Taart en koekjes

Appel, pompoen en zwarte bes taart

Haring zalm taart

Rundergehakt met broccoli koekjes

Hoeveel water nodig

Fruit smoothie

Meer water tips



Voor gezonde honden

Om groenten toe te voegen aan de maaltijd van je hond, is het goed om 10 tot 20% van de voeding te vervangen door gekookte en gepureerde groenten. Je kan het beste een mix maken van een aantal groenten om zo verschillende vitamines en mineralen aan de voeding toe te voegen.

Als de hond niet gewend is aan groenten of koolhydraten bouw dan in kleine stapjes de hoeveelheid op.

Fruit hoeft niet gekookt en gepureerd te worden.



Geschikte groenten:

Chinese kool, Bloemkool zowel de witte als de paarse, Broccoli, Rode kool, Gekookte aardappel, Spruitjes, Haver, Spruitjes, Waterkers, Boerenkool, Andijvie, Rode bietjes, Rozenbottel, Spinazie, Selderij, Boekweit, Snijbiet, Asperges, Komkommer, Peterselie, Pompoen, Zoete aardappel.

Geschikt Fruit

Kersen, Bananen, Watermeloen, Ananas, Peer (kan jeuk geven), Avocado (klein beetje), Kiwi, Bosbessen, Pruimen, Bramen, Granaatappel, Mango, Pruim, Sinaasappel, Veenbessen, Frambozen, Aardbeien (kan allergie geven), Appel (zonder klokhuis), Abrikozen (zonder pit) Papaja, Cantaloupe, Perzik, Mandarijnen, Nectarines



Kiem groenten zijn ook een mooie topping.
Deze zijn te koop in supermarkten
maar je kan ze prima zelf kweken.

Ook Noten en zaden zijn een nuttige aanvulling op het menu van je hond. Ze zijn een bron van diverse antioxidanten, vitamines en mineralen.

Laat ze **ALTIJD** vooraf goed wellen in water zodat het fytinezuur wat in de noten & zaden aanwezig is, onschadelijk is gemaakt. Het water waar de noten of zaden in gelegen hebben gooi je weg.

Noten & zaden geef je altijd onbewerkt!

Geschikte noten en zaden

Amandel noten, Cashew noten, Lijnzaad, Pecannoten, Pijnboompitten, Pompoenpitten en zaden, Sesamzaadjes, Chia zaden, Fenegriek, Hazelnoten, Hennepzaden



De volgende producten zijn ongeschikt of giftig

Paranoten, Rauwe aardappel, Chocolade, Koffie, Ui en ui-soorten, Pinda's (bevatten vaak giftige schimmels) Macademia noten, Walnoten (kunnen schimmel bevatten) Paranoten (bevatten teveel selenium) Zonnebloempitten (bevatten veel omega 6 en zit alvoldoende in de voeding)

Er zijn ook een aantal vissoorten goed geschikt om aan je hond te geven.

Deze soorten zijn geschikt:

Sardienes, zalm maar deze vissoort staat er om bekend dat er veel vervuiling in de vissoort zit, ook de gekweekte variant, Spiering, Ansjovis, Haring, Makreel, Kabeljauw en Koolvis



Niet geschikte vissoorten zijn:

Tonijn, Tilapia en Zwaardvissen

Ei:

Één eitje per 10 kilogram lichaamsgewicht per week (maximaal drie per week), zowel gekookt als rauw geven.

als je het eitje rauw geeft mag je de schil er ook bij geven, gekookt **niet**. De structuur gaat veranderd waardoor de schil te scherp is geworden.

Voor kleine hondjes zijn kwarteleitjes ook een mooi formaat ei omdat ze kleiner zijn

Wist je dat een gekookt ei vult meer dan een rauw ei?

Zuivel:

Ook zuivel producten zijn een waardevolle toevoeging. Kies dan wel producten zonder lactose, honden kunnen dit namelijk niet afbreken. Je kan denken aan geitenmelk, geitenyoghurt, griekse yoghurt, cottage cheese of kefir.

Geef dit Maximaal drie keer per week.
Een kleine hond mag maximaal 1 eetlepel,
Een grote hond mag drie tot vier eetlepels.



Soepen

Wortel met zoete aardappel soep



Zoete aardappel is rijk aan bètacaroteen, wat het lichaam om kan zetten naar vitamine A, vitamine C, Vitamine B6, voedingsvezels, kalium, mangaan, koper, ijzer en antioxidanten.



Benodigdheden:

2 grote zoete aardappelen
400 gram bospeen wortelen
1 liter water

Bereidingswijze:

Zet een pan met water op, ongeveer 1 liter. Breng dit aan de kook.
Was de wortelen en de zoete aardappelen. Daarna worden de groentes in kleine stukken gesneden.

Voeg deze toe aan het hete water
Laat alles goed gaar worden en pureer alles tot een gladde massa.

Geef de hond ongeveer 100 ml per 10 kg lichaamsgewicht. De hond zal er van smullen.

En wat je met de overgebleven soep doet?
Lekker invriezen in porties van een ander moment. Het is ongeveer 2 maanden houdbaar in de vriezer.

Wortelen zijn rijk aan vitamine A, Vitamine B1, B2, B3, B6 en foliumzuur.

Vitamine C en K

En de mineralen: calcium, kalium, magnesium, fosfor, natrium en fluoride.





Moro's wortelsoep



Heeft je hond diarree??

Je kan hem laten vasten, maar denk er om dat de hond wel drinkt want uitdrogen ligt op de loer.

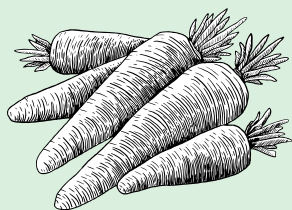
Dit is niet onze keuze.

Je kan ook kip met rijst geven, maar rijst kan diarree stoppen en diarree is iets wat er uit moet, dus heeft ook niet de voorkeur.

Geef hem lekker wortelsoep!!

Dus bij acute diarree denk aan wortelsoep!! Ook bij pups is dit prima toe te passen.

Het geheim van de wortelsoep is de lange kooktijd, waarin een belangrijk molecuul vrijkomt en dit effect is zelfs wetenschappelijk onderzocht. Door het lange kookproces komen belangrijke suikermoleculen uit de wortels vrij, oligosacchariden genoemd. Deze suikermoleculen hebben de eigenschap dat ze zich aan de darmwand vasthechten en daar een soort gladde filmlaag vormen. De bacteriën hechten zich aan de suikermoleculen, omdat ze sterk lijken op de darmreceptoren, en daarmee worden de bacteriën uitgescheiden met de ontlasting. Omdat door de diarree belangrijke minerale zouten verloren gaan, helpt het zout in de wortelsoep om de elektrolytenbalans van het lichaam aan te vullen.



Ingrediënten :

500 gram wortelen

1 liter water.

Eventueel klein beetje zout of lepel honing

Basisrecept Moro's wortelsoep

- Neem 500 gram wortelen
- Was de wortelen, snij de uiteinden en lelijke plekken eraf en schil of rasp ze indien nodig.
- Snij de wortelen in kleine stukken en zet het met 1 liter water op het vuur.
- Breng het aan de kook en draai dan het vuur lager zodat het zachtjes door kan koken.
- Laat de soep minimaal 2 uur koken: zodat de wortelen goed murw gekookt worden.
- Pureer de soep met behulp van een staafmixer, een keukenmachine of haal het door een zeef. Als je niets van deze keukenhulpjes hebt kan je ook met een vork de grotere stukken wortel zo fijn mogelijk prakken.
- Vul de soep aan met gekookt water tot je weer 1 liter hebt. De soep moet net zo dik zijn als dikke karnemelk (om je een idee te geven).
- Voeg 1 theelepeltje zout toe (liefst zeezout). Let op: als je hond op speciaal dieet staat of nierproblemen heeft: laat dan dit zout achterwege!

Geef de hond een aantal eetlepels afgekoelde soep. Dit geef je meerdere keren op en dag, 4 a 5x per dag.

Aan zeer kleine honden geef je 0.1 liter per portie.

Voor kleine honden wordt 0.25 liter per portie geadviseerd.

Aan middel grote honden kan 0.5 liter per portie worden gegeven.

En grote honden mag je meer geven, zoveel ze lusten.

Als je de hond nog wel brok geeft, zorg er voor dat je een half uur voor zijn brokken maaltijd, de soep geeft. De wortelsoep is namelijk een prachtige barrière voor de darmwand. Geef wel wat minder voer omdat de hond met de soep ook calorieën binnen krijgt.



Pompoensoep



Ingrediënten

- 1 kilogram Pompoen
- 200 grams Bloemige aardappelen
- 2 Wortelen
- 1 Teentje knoflook
- 1 liter Kippenbouillon
- 4 eetlepels yoghurt griekse
- olijfolie

Schil de pompoen, de aardappelen en de wortelen. Snij ze in blokjes. Pel en snipper de knoflook.

Fruit de knoflook en groenten samen in olijfolie.

Blus de groenten met de kippenbouillon en breng aan de kook. Laat 20 minuten zachtjes sudderen.

Verdeel de soep over de borden en schep er een lepeltje yoghurt bij. Garneer eventueel nog met een plukje groen.

Heerlijk om samen met je hond te eten.

Voor ons zelf kan je het op smaak brengen met peper en zout.

Voor de hond zou je snufje zout kunnen toevoegen voor de smaak.

GEEN zout toevoegen aan de pompoensoep voor Nierpatienten!!!



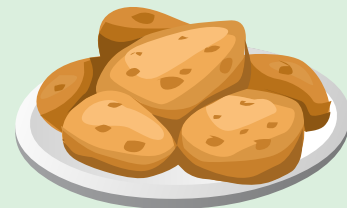
Pompoen zit vol vitaminen en mineralen die je weerstand een boost geven. Om precies te zijn: vitamine A, C en E, foliumzuur en ijzer



Wortelen zijn rijk aan vitamine A, Vitamine B1, B2, B3, B6 en foliumzuur.

Vitamine C en K

En de mineralen: calcium, kalium, magnesium, fosfor, natrium en fluoride.



Aardappelen bevatten vitamine C en vitamine B6, en in kleinere hoeveelheden ook andere B-vitaminen. Daarnaast zit er in aardappelen kalium en in kleinere hoeveelheden ook calcium en fosfor



Griekse yoghurt bevat ook belangrijke vitaminen en mineralen, zoals calcium, vitamine B12 en riboflavine.



Bottenbouillon

Dé superfood

Gebruik in de bouillon vooral botten die bindweefsel bevatten zoals knieën of andere gewrichten, of voeg wat ossenstaart toe. Ook kippenpoten, kippenvoetjes, kippennekken, eenden nekken, eenden voetjes, rundertong, varkenspoten, ribbetjes en stukken huid zijn hier rijk aan. Kun je hier niet aan komen dan is het een optie om de bouillon te maken van een aantal mergpijpjes. Dit geeft smaak en in beenmerg zitten specifieke nutriënten die heel voedzaam zijn.

Daarna NIET de mergpijp aan je hond geven! Geeft kans op verstopping, beschadiging van de tanden, vastzitten rondom onderkaak!

Zet de botten nét onder water voeg een scheut (biologische) azijn toe. De azijn helpt om de mineralen uit de botten te trekken. Breng het vervolgens aan de kook.

Zet het vuur laag, deksel op de pan en laat de bouillon heel zachtjes trekken gedurende minimaal 8 uur, maar liever 12 uur tot 24 uur. Je kunt de bottenbouillon ook maken in een slowcooker, dan laat je het minimaal 12 uur en liever nog 24 uur op low staan.

Laat de bouillon wat afkoelen en zeef het. De botten gooi je weg, die zijn niet meer geschikt om aan je dier te voeren in verband met splintergevaar!

TIP:

Als de bottenbouillon wordt gemaakt om de darmen te ondersteunen laat je de bouillon minder lang koken. Ongeveer 8 tot 12 uur.

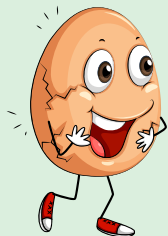
Voor gewrichten is 24 uur wel heel mooi omdat het collageen zo mooi uit de botten trekt.



Bottenbouillon is goed voor:

- gewrichten
- helpt bij leverontgiftigen
- goed voor de darmgezondheid
- geweldig bij ziekte en herstel





Recepten met ei

Gekookt eitje

Je neemt een ei.

Deze wordt gekookt voor 4 tot 5 minuten.

Tot een zacht gekookt eitje.

Je haalt de eierschaal er af en geeft de hond een lekker zacht gekookt ei in stukjes.

De hond zal er van smullen



Ei is rijk aan Vitamine A, B1, B2, B6, B11, B12, D, Natrium, Kalium, Calcium, fosfor, ijzer en zink. Ook zijn de verhoudingen tussen vitamine A en D ideaal!

Muffins



Benodigheden voor 6 stuks

4 eieren

50 gr spinazie, verse bladspinazie

50 gr broccoli

1 el kokosmelk

Olijfolie

muffinvorm

Vet de muffinvorm in met wat olijfolie. Je kan de muffins eventueel ook in cupcake papiertjes maken. Hak de spinazie en broccoli fijn. Verdeel deze over de vormpjes.

Klop de eieren luchtig met een scheutje melk of kokosmelk

Verdeel het eimengsel over de muffinvorm, vul ieder vormpje voor ongeveer 3/4.

Bak de ei muffins in ongeveer 15 minuutjes af in de oven. De ei muffins worden eerst heel hoog, maar na het bakken zakken ze in

Laat ze afkoelen



Broccoli bevat Vitamine A, B1, B2, B6, B11, C, natrium, kalium, calcium, magnesium en zink



Spinazie is rijk aan Vitamine A, B1, B2, B6, B11, C, E, K, natrium, kalium, calcium, fosfor, ijzer, magnesium, koper, zink, selenium en mangaan..



Cocosnootmelk bevat vitamine B1, vitamine C, natrium, kalium, calcium, fosfor, ijzer, magnesium, koper en zink



Gevuld ei met pompoenpitten, zaden en broccoli



Ei is rijk aan Vitamine A, B1, B2, B6, B11, B12, D, Natrium, Kalium, Calcium, fosfor, ijzer en zink. Ook zijn de verhoudingen tussen vitamine A en D ideaal!



2 Eieren

Avocado

Handje vol Zaden zoals pompoenpit, zonnebloem en pijnboompit

Platte peterselie

Paar roosjes Broccoli (dit kun je ook vervangen voor bijvoorbeeld Shiitake)



Avocado's bevatten onder andere vitamine C, vitamine E, vitamine K, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B11, magnesium, kalium, zink, fosfor, koper, ijzer en mangaan.

Kook de eieren, laat deze afkoelen en pel ze. (bewaar ook het ei membraam, dit mag in de blender erbij)

Snijd het ei in tweeën. Lepel het eigeel eruit en doe dit in de blender, kook de broccoli en doe ook dit in de blender.

Beetje avocado erbij, voor zowel de inhoudsstoffen als de structuur.

Vijzel de pitten in een vijzel en gooi dit mengsel dan in de blender erbij.

Mix dit door elkaar totdat je een mooie romige substantie hebt.

Daarmee vul je het eitje, garneer het eitje met de peterselie en opdienen maar!



Peterselie zit boordevol essentiële voedingsstoffen, waaronder vitamine K, vitamine C, vitamine A, foliumzuur, ijzer en antioxidanten zoals flavonoïden en carotenoïden



Broccoli bevat Vitamine A, B1, B2, B6, B11, C, natrium, kalium, calcium, magnesium en zink



Gevuld ei met hollandse garnalen



Benodigdheden voor 6 gevulde eitjes
3 eieren
50 gram hollandse garnalen

Kook de eieren door ze in koud water op te zetten en ze 7 minuten zachtjes te laten koken. Laat ze vervolgens goed schrikken onder koud water en leg ze 1 minuutje in koud water voordat je ze pelt.

Snijd de eieren door midden en stop de eierdooiers in een schaal. Leg de eiwitten nu op een presentatieschaal in de koelkast om wat op te stijven.

Pel de garnalen.

Prak in de schaal de eierdooiers fijn met een vork en combineer met de garnalen

Druppel wat goede kwaliteit olijfolie erbij tot je de gewenste romigheid hebt van je eiermengsel.

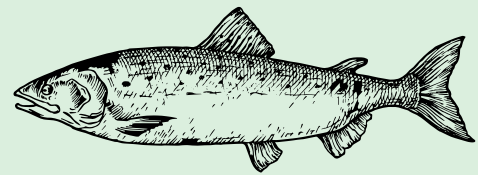
Gebruik 2 lepels of een vork en een lepel om de halve eiwitten te vullen. Laat de eieren minimaal een uur opstijven in de koelkast.



Garnalen bevatten aan vitamines: B1, B2, B6, B11, B12, C en D. Naast alle vitaminen zitten er de volgende mineralen in garnalen: Natrium, calcium, kalium, ijzer, fosfor, magnesium, koper en zink



Visburger



Haring is een vette vis en zit boordevol met Omega 3 vetzuren, vitamine A, B, C en D. Deze voedingsstoffen zijn van essentieel belang voor een goede gezondheid.



De bloemkool is een gezond voedingsmiddel omdat er weinig calorieën in zitten en veel vezels en voedingsstoffen. Een bloemkool bevat de vitamines B1, B2, B3, B6, C en E. Ook vind je mineralen in bloemkool; calcium, fosfor, zink, magnesium, ijzer, kalium en jodium.



Wortelen zijn rijk aan vitamine A, Vitamine B1, B2, B3, B6 en foliumzuur.

Vitamine C en K

En de mineralen: calcium, kalium, magnesium, fosfor, natrium en fluoride.



Ei is rijk aan Vitamine A, B1, B2, B6, B11, B12, D, Natrium, Kalium, Calcium, fosfor, ijzer en zink. Ook zijn de verhoudingen tussen vitamine A en D ideaal!

- 2 tot 3 grote zoetwater of zeevissen.
- Een mix van verschillende vissen werkt ook heel goed
- Een handvol gefermenteerde groente: kool, wortel, bietjes, groene bladgroente.
- 1 ei
- 3 tot 5 eetlepel ghee of kokosvet
- 50 gram gerapste kokos

Haal al het vlees van de vis, verwijder het vel en graten.

gebruik de graten, koppen, en huid voor het maken van een visbouillon

Doe de vis, groente, ei, boter in een keukenmachine en maal fijn tot gehakt.

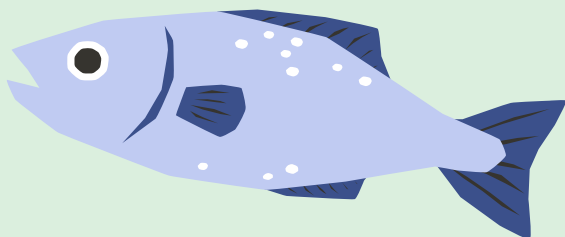
Een vleesmolen is ook te gebruiken

Laat het mengsel 30 tot 60 minuten op kamertemperatuur staan.

Meng het nog een keer goed met je handen en maak er platte burgers van, van 2 cm dik.

Rol ze door de kokos. leg de burgers op de bakplaat die is ingevet, zet het in

voorverwarmde oven. Bak 20 tot 30 minuten op 160 graden



Yoghurt, ei, spinazie bal



Vul een kopje tot de helft met griekse yoghurt
vervolgens een half kopje spinazie, fijngehakt
1 kop gerolde haver
1 ei

Verwarm de oven voor op 175°C
Leg op de bakplaat bakpapier.
Meng in een kom de griekse yoghurt, gesneden spinazie, gerolde haver en ei.
meng alles goed door elkaar
Rol van het mengsel kleine bolletjes en leg ze op de bakplaat
Zet de bakplaat voor 20 tot 25 minuten in de oven tot ze goudbruin worden.

Laat de yoghurt en spinazieballetjes helemaal afkoelen voor het serveren.



Griekse yoghurt bevat ook belangrijke vitaminen en mineralen, zoals calcium, vitamine B12 en riboflavine.



Ei is rijk aan Vitamine A, B1, B2, B6, B11, B12, D, Natrium, Kalium, Calcium, fosfor, ijzer en zink. Ook zijn de verhoudingen tussen vitamine A en D ideaal!



Spinazie bevat een hoog gehalte aan vitamine A, vitamine C, vitamine K, foliumzuur, ijzer en calcium. Daarnaast bevat het ook vezels, magnesium, kalium en antioxidanten.

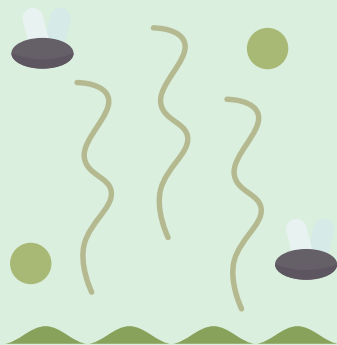


Asperges

Asperges zijn een mooie aanvulling op hondenvoer, wanneer ze goed bereid zijn en met mate worden gegeven.

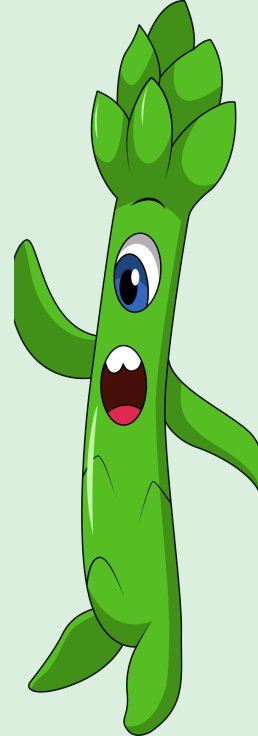
Asperge zit vol vitaminen en mineralen, Asperges worden gekookt in water, ook gestoomd kan je ze geven.

Asperges kunnen er ook voor zorgen dat de urine van de hond maar ook van ons mensen bijzonder onaangenaam ruikt.



Door de vezels kunnen ze lastig klein gemaakt worden in de blender. Snijdt ze eerst in kleine stukjes voor je ze in de blender fijn maakt.

Zodat de vitaminen optimaal opgenomen kunnen worden door de hond.



Asperges bevatten een laag suiker gehalte, zijn vetarm en hoog in vezel

Hoog aan vitamine
B, A, C en K

Goede bron van zink en ijzer
Goede bron van kalium,
foliumzuur en thiamine.

Ook een geschikte keuze voor honden die proberen af te vallen.

Asperges bevatten ook belangrijke antioxidanten zoals anthocyaninen en vitamine E, die het immuunsysteem kunnen versterken en de algemene gezondheid kunnen ondersteunen. Om te beginnen bevat het ook gezonde prebiotica, die gezonde darmbacteriën bevordert.

Garnalen cocktail



1 Eetlepel Griekse Yoghurt
Platte Peterselie
Avocado
Handvol Garnalen

Snijd wat kleine stukjes avocado
Meng deze door de yoghurt.

Leg hier de Garnalen op en knip of snijd
de peterselie en strooi deze over je
gerechtje heen.



Op veel pagina's op internet ga je
vinden dat een hond geen avocado mag
eten,

dit mag wel!
Alleen de pit is niet gezond.



Avocado's bevatten onder andere
vitamine C, vitamine E, vitamine K,
vitamine B2, vitamine B3, vitamine
B5, vitamine B6, vitamine B11,
magnesium, kalium, zink, fosfor,
koper, ijzer en mangaan.



Griekse yoghurt bevat ook
belangrijke vitaminen en
mineralen, zoals calcium, vitamine
B12 en riboflavine.



Garnalen bevatten aan vitaminen:
B1, B2, B6, B11, B12, C en D.
Naast alle vitaminen zitten er de
volgende mineralen in garnalen:
Natrium, calcium, kalium, ijzer,
fosfor, magnesium, koper en zink



Peterselie zit boordevol essentiële
voedingsstoffen, waaronder
vitamine K, vitamine C, vitamine A,
foliumzuur, ijzer en antioxidanten
zoals flavonoïden en carotenoïden

Cantaloupe met groentes in yoghurt

Meerdere eetlepels Griekse Yoghurt
Cantaloupe meloen
Avocado
Kort gekookte groene erwten
Kort gekookte gele erwten
Paarse bloemkool topjes fijn gesneden, en
kort gekookt, geen steeltjes.

De gekookte erwten ga je prakken/pureren
met een vork of in de blender. voor de kleur
laat je er een paar heel.

Snijd wat kleine stukjes avocado en
cantaloupe
Doe dit door het mengsel van de erwten en
paarse bloemkool
Meng deze door de yoghurt.

Dit mengsel kan je ook prima invriezen. De
probiotica van de yoghurt zal naar een paar
weken kapot gevroren zijn in de vriezer,
maar de rest zal een lekkere topping zijn.
Als je de blokjes uit de vriezer haalt laat je
ze ontdooien.
Bij erg warm weer kan je ze ook in de kong
stoppen en bevroren geven buiten.



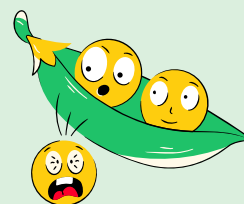
Op veel pagina's op internet ga je vinden
dat een hond geen avocado mag eten,
dit mag wel!
Alleen de pit is niet gezond.



Griekse yoghurt bevat ook
belangrijke vitaminen en
mineralen, zoals calcium, vitamine
B12 en riboflavine.



Avocado's bevatten onder andere
vitamine C, vitamine E, vitamine K,
vitamine B2, vitamine B3, vitamine
B5, vitamine B6, vitamine B11,
magnesium, kalium, zink, fosfor,
koper, ijzer en mangaan.



Erwten bevatten vitamine A, B1,
B2, B3, B6, B11, C, E en vitamine
K. Daarnaast ook veel mineralen.
De hoeveelheden vitamine K, C,
B6 en foliumzuur zijn groot. Erwten
dragen bij aan stevige botten. De
aanwezige B-vitamines zorgen
voor meer energie.



De cantaloupe meloen bevat
vitamine C, vitamine A, vitamine K
en kalium. Daarnaast bevat het
ook kleine hoeveelheden
magnesium, calcium en foliumzuur.

Taart en koekjes



Appel pompoen en zwarte bessen taartjes Leuk voor een verjaardag!



4 appels in plakjes
120 gram zwarte bessen
500 gram pompoen geschild en fijn gehakt
Een handje noten, cashewnoten,
amandelen, walnoten in stukjes gehakt.
2 tot 6 eieren.

Voeg in een ovenschaal of muffin vorm de plakjes appel, de fijn gehakte pompoen, zwarte bessen en stukjes noten toe, samen met de eieren.

Pas de eieren aan aan het mengsel.

Het mengsel is goed als er een pap-achtige substantie ontstaat.

Bak ongeveer een uur in de oven op 150 tot 170 graden.



Appels bevatten veel vitamines A, B1, B2, B3, C en E, magnesium, natrium, fosfor, zwavel, calcium, koper, silicium, aluminium, appelzuur, pectine en ijzer



De bes bevat de vitamines B1, B2, B5, B6 C en E. Er zitten de mineralen calcium, magnesium, kalium, fosfor en ijzer in. Er zitten veel polyfenolen en andere fytonutriënten in zwarte bessen. Zo zit het vol met de anthocyaninen chrysanthemine, antirrhinine tulipanine en myrtilline



Pompoen zit vol vitamines en mineralen die de weerstand een boost geven. Om precies te zijn: vitamine A, C en E, foliumzuur en ijzer



In cashewnoten zitten veel B vitamines B1, B2, B3, B5, B6 en B11, E en vitamine K

In Walnoten zitten naast omega-3-vetten en vezels ook magnesium, vitamine E, polyfenolen, eiwitten, kalium, plantensterolen, vitamine B6, arginine, melatonine, koper en zink.

Haring zalmtaart met griekse yoghurt



Benodigdheden

1 Haring

Stuk zalm.

Appel

Griekse yoghurt of kwark

Kleine taart vormpjes

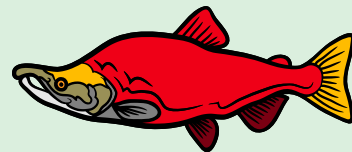
Snijdt de haring en zalm in kleine stukjes .
meng er wat griekse yoghurt of kwark
doorheen eventueel met stukjes appel

Dit druk je in een vormpje en je hebt een
prachtig taartje voor je hond.

Eventueel nog een eitje er boven op, heb je
een prachtige maaltijd



Haring is een vette vis en zit boordevol met Omega 3 vetzuren, vitamine A, B, C en D. Deze voedingsstoffen zijn van essentieel belang voor een goede gezondheid.



Zalm is rijk aan essentiële vitamines en mineralen, waaronder selenium, vitamine D, kalium, en diverse B-vitamines, zoals Niacine, vitamine B6, en Riboflavine, die bijdragen aan een goede gezondheid, waaronder botgezondheid, energievoorziening, en de werking van zenuwen en hersenen



Rundergehakt met broccoli koekjes

Benodigdheden:

250 gram rundgehakt wat is gekookt

1 broccoli, kort gekookt, daarvoor zet je eerst een pan met een beetje water op, je wacht tot het kookt en voegt dan de broccoli roosjes toe, dit kook je kort.

1/2 kop volkoren meel

1 ei



Verwarm je oven voor op 175°C en leg op een bakplaat een vel bakpapier.

Meng in een kom het gekookte rundgehakt, gestoomde of gekookte broccoli, bloem en ei zodat het een 1 geheel wordt.

Schep kleine porties van het mengsel op de bakplaat en vorm ze tot koekachtige rondjes

Bak voor 20-25 minuten, of totdat de koekjes stevig en licht bruin zijn.

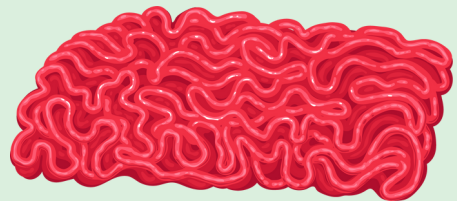
Laat ze helemaal afkoelen voordat ze aan je hond serveren. Ze zijn tot 5 dagen te bewaren in een luchtdichte verpakking, in de koelkast.



Broccoli bevat Vitamine A, B1, B2, B6, B11, C, natrium, kalium, calcium, magnesium en zink



Ei is rijk aan Vitamine A, B1, B2, B6, B11, B12, D, Natrium, Kalium, Calcium, fosfor, ijzer en zink. Ook zijn de verhoudingen tussen vitamine A en D ideaal!



Rundergehakt bevat verschillende vitamines en mineralen, waaronder vitamine B12, vitamine B6, ijzer, calcium, magnesium en kalium.



HOVEEL WATER HEEFT JE HOND NODIG?

Dat is afhankelijk van diverse factoren.
In deze infographic gaan we uit van een gezonde hond.
Het algemene advies is 100ml per kg lichaamsgewicht echter
Dr. Jürgen Zentek heeft verschillende formules gemaakt die rekening
houden met verschillende factoren.

		ACTIVITEIT	TEMPERATUUR	DROOG VOER	NAT VOER
 ~5 KG Chihuahua, Toy Poodle, Dwergkees etc.	normaal		< 20° C	200-250 ml	25-50 ml
			> 20° C	250-500 ml	100-250 ml
	actief		< 20° C	tot 500 ml	tot 250 ml
			> 20° C	tot 750 ml	tot 500 ml

		ACTIVITEIT	TEMPERATUUR	DROOG VOER	NAT VOER
 ~10 KG Standaard Teckel, West Highland White Terriër etc.	normaal		< 20° C	400-500 ml	50-100 ml
			> 20° C	500-1000 ml	200-500 ml
	actief		< 20° C	tot 1000 ml	tot 500 ml
			> 20° C	tot 1500 ml	tot 1000 ml

		ACTIVITEIT	TEMPERATUUR	DROOG VOER	NAT VOER
 ~20 KG Border Collie, Husky, Dalmatier etc.	normaal		< 20° C	800-1000 ml	100-200 ml
			> 20° C	1000-2000 ml	400-1000 ml
	actief		< 20° C	tot 2000 ml	tot 1000 ml
			> 20° C	tot 3000 ml	tot 2000 ml

		ACTIVITEIT	TEMPERATUUR	DROOG VOER	NAT VOER
 ~30 KG Labrador Retriever, Golden Retriever etc.	normaal		< 20° C	1200-1500 ml	150-300 ml
			> 20° C	1500-3000 ml	600-1500 ml
	actief		< 20° C	tot 3000 ml	tot 1500 ml
			> 20° C	tot 4500 ml	tot 3000 ml

		ACTIVITEIT	TEMPERATUUR	DROOG VOER	NAT VOER
 ~40 KG Duitse Herdershond, Rottweiler etc.	normaal		< 20° C	1600-2000 ml	200-400 ml
			> 20° C	2000-4000 ml	800-2000 ml
	actief		< 20° C	tot 4000 ml	tot 2000 ml
			> 20° C	tot 6000 ml	tot 4000 ml



Hoe kunnen we water inname verbeteren?

Om je hond te helpen om
extra vocht binnen te krijgen,
is het mogelijk om water extra
lekker te maken

Je kan denken aan fruit
pureren en dat door het water
mengen,
of groentes pureren en
toevoegen aan het water.

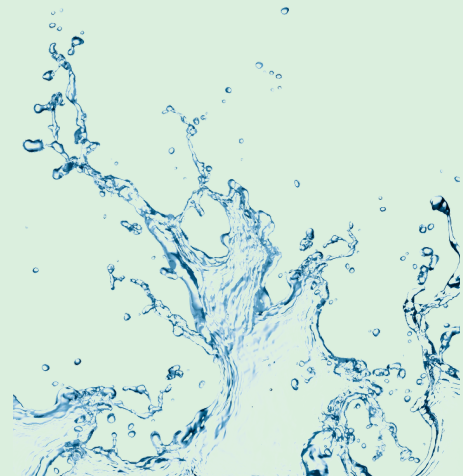


Ook bottenbouillon of een
soepjes kan je gebruiken om
water lekkerder te maken.



Maar je kan ook kiezen voor
bijvoorbeeld blikjes sardientjes
op water. Dit vocht meng door
het water en de sardientjes
gebruik je als topping over het
voer.

Op de volgende bladzijdes
worden er tips gedeeld om het
water van je hond lekkerder te
maken.



Fruit smoothie voor hond en jezelf

Benodigdheden:

Geitenmelk tot er een mooie smoothie ontstaat

Banaan
Appel
Framboos
Zwarte bes
Wortel



Snijdt het fruit in stukjes en gooi alles bijelkaar in een blender.

Giet er 250ml geitenmelk bij om te beginnen. Is het te dik kan er dan altijd nog wat bij.

Verdeel de inhoud van de blender over de voerbak van de hond en jouzelf!

Beetje meer voor jezelf dan voor de hond.



Bananen zijn rijk aan vitamine B6, vitamine C, vezels, kalium, koper, magnesium en antioxidanten.



Appels bevatten veel vitamines A, B1, B2, B3, C en E, mineralen magnesium, natrium, fosfor, zwavel, calcium, koper, silicium, aluminium, appelzuur, pectine en ijzer.



Frambozen zijn echte vitaminebommetjes. We treffen er vitamine C in aan, maar ook de vitamines A, E, K en B6. En wat de mineralen mangan, magnesium, koper, kalium, fosfor, calcium en zink. Bovendien bevatten frambozen unieke antioxidanten. Eén ervan is de tannine ellaginezuur.



De bes bevat de vitaminen B1, B2, B5, B6 C en E. Er zitten de mineralen calcium, magnesium, kalium, fosfor en ijzer in. Er zitten veel polyfenolen en andere fytonutriënten in zwarte bessen. Zo zit het vol met de anthocyaninen chrysanthemine, antirrhinine tulipanine en myrtilline

Zoals Ydolo bottenbouillon in
verschillende smaken



Naast deze bottenbouillons zou een waterkefir ook niet misstaan.

Verder zijn er mogelijkheden voor bijvoorbeeld speciale kruidenthee soorten voor honden.

Maar gewoon wat geitenmelk uit de supermarkt is ook een optie om door wat water te doen om een betere opname van water te verkrijgen. Zeker op warme dagen is dat een optie.

