

MIN HUND VILL HA RIKTIG MAT

min hemlagade hundmat

Ingredienser

Förslag på ingredienser för hemlagad, naturlig,
närlingsrik & hälsosam hundmat.

Vegetabilier

GRYN

hirs
bulgur
mathavre
matvete
havreri
quinoa
bovete
fullkornspasta
couscous

BLADGRÖNT

spenat
romansallad
grönkål
brysselkål
ruccola
mangold
persilja (och
annat
kryddgrönt)
kinakål

ROTGRÖNSAKER

potatis
morot
kålrot
rotselleri
stjälkselleri
palsternacka
rödbeta
gulbeta
sötpotatis

BALJVÄXTER

kidneybönor
gröna bönor
gröna ärtor
kikärter
linser (alla
färger)

OVANJORDGRÖNSAKER

blomkål
broccoli
brysselkål
vitkål
butternut pumpa
sparris
paprika (alla färger)
aubergine
zucchini
slanggurka
avocado (utan skal &
kärna)

Gryn måste alltid kokas! Följ anvisningar på förpackningen.

Rotgrönsaker kan serveras råa eller torkade i mindre mängder, men måste tillagas om de ska ingå med större mängd i kosten.

Ovanjordgrönsaker kan serveras råa eller torkade i mindre mängder, men måste tillagas om de ska ingå med större mängd i kosten. (gäller inte slanggurka).

Bladgrönt serveras råa men mixade eller finhackade.

Baljväxter ska alltid kokas och vissa måste även blötläggas. Följ anvisningar på förpackningen. Finns även att köpa som ätfärdiga (se upp med oönskade tillsatser!).

Frukt & bär

Glöm inte bort att berika kosten med frukt och bär!

Färsk eller torkad frukt och bär kan få toppa varje måltid. Om du köper torkad frukt så välj alltid produkter utan tillsatt socker och se även upp med andra tillsatser. Frysta frukter och bär kan också användas.

FRUKT

banan

melon (t.ex. honungs-
& vattenmelon)

äpple

päron

mango

papaya

ananas

kiwi

citrusfrukter (t.ex.
apelsin, clementin)

BÄR

blåbär

björnbär

lingon

hjortron

hallon

jordgubbar



All frukt ska vara väl mogen, skalad (gäller inte äpple & päron) och gärna ekologisk. Den behöver inte tillagas.

OBS! Plocka alltid bort kärnan i stenfrukter, som till exempel persika, plommon, mango och aprikos.

Vissa bär och frukter är sötare (energirikare) än andra och kan ge lite lös mage åt en känslig hund. Men det handlar om nyttigt fruktsocker så det finns ingen anledning att undvika söta bär och frukter helt. Anpassa i stället mängden efter individen.

Animalier

Animalier kan vara både magra och feta. Hög fetthalt reducerar övriga näringsämnen och hundar som alltid äter mycket av feta animalier riskerar att drabbas av näringsobalanser och matsmältningsproblem. Det gäller i synnerhet för högpresterande hundar. Kombinera och variera därför fetare animalier med magra animalier. Fetthalten i råvaran får aldrig överstiga halva proteinhalten! Alla animalier kan serveras råa... Ja, även all fågel!

Exempel på magra animalier	Exempel på feta animalier
Fågel utan skinn	Fågel med skinn
Alla viltlevande hjortdjur och ren	Lamm
Vildsvin	Gris / fläsk
Köttfärs < 5% fett	Köttfärs > 5% fett
Nöt (fransyska, filé, ytter-/innanlår, ryggbiff)	Nöt (bringa, entrecote)
Vit fisk (t.ex. torsk, sej, alaska pollock, hajmal)	Fet fisk (sill/strömming, makrill, tonfisk) (undvik all odlad fisk)
Viltlevande hare & kanin	Ägg (gulan)
Naturell Keso, kvarg, yoghurt, filmjök	Turkisk/grekisk yoghurt

Organ- och inälvsmat är viktiga inslag i kosten. Särskilt i lever finns viktiga näringsämnen i högre koncentration än i övriga animalier, som till exempel järn och A-vitamin. Lever, njure och hjärta från såväl kyckling som nöt, kan köpas färsk – ofta för en billig peng – i väl sorterade mataffärer. Organmat är magert om man skär bort det mesta av det omgivande fett.

Torkad organ- och inälvsmat finns i zoobutikerna, men se upp med fetthalten!

Lever och andra organ bör serveras i mindre mängder än muskelkött. Det räcker gott och väl att servera organmat en gång per vecka. Man byter då ut en ranson av animalier mot till exempel lever eller hjärta.

Alternativt byts en mindre mängd muskelkött ut mot organmat 2-3 gånger per vecka.