

Het Grote Zelfgemaakte Hondenrecepten Boek

(Recepten voor een goede gezondheid en langer leven)



Disclaimer:

Bij het samenstellen van dit boek is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. Frans de Vrieset de Jong kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie in dit boek.

Kopierechten:

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding

Voeding heeft een zeer grote invloed op de gezondheid en het gedrag van onze viervoetige vrienden. Lichamelijke ziekten, zoals spijsverteringsproblemen, allergieën, gewrichtsziekten, maar ook emotionele balans, agressie of angst zijn dikwijls gevolgen van een verkeerde voeding.

In dit boek krijgt je advies en recepten om zelf goede en natuurlijke voeding te bereiden voor je hond. De recepten in dit boek zijn niet alleen heel makkelijk te bereiden en ongelooflijk voedzaam, maar ze worden ook nog eens overzichtelijk gepresenteerd, inclusief een calorieën en natrium teller en een voedingsadvies voor 6 verschillende grootte van honden.

Een boek vol heerlijkheden die je zelf kunt maken voor je hond en waarbij het water in je maatjes bek zal lopen!

Het was een hoop werk, maar zeker de moeite waard, want nu heb je de mogelijkheid om je hond te voeden met recepten die zijn veel gezonder en lekkerder zijn dan de kant-en-klare lekkernijen.

Je hond zal ervan smullen!

Frans de Vries

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	Zelfgemaakt versus brokken en blikvoer
	1.1 Puppytijd
	1.2 Waarom zou je zelf voer maken?
	1.3 Wat zit daar zoal in?
	1.4 Wat als het nog meer oplevert?
Hoofdstuk 2	Wat je hond per dag nodig heeft
	2.1 Je hond als omnivoor
	2.2 Wat zijn eten moet bevatten
	2.3 Hoeveel calorieën heeft je hond nodig?
	2.4 Wat de eetbehoefte van je hond beïnvloed
	2.5 Geef je hond een uitgebalanceerd dieet
Hoofdstuk 3	Meer informatie meer over rauw vlees
	3.1 Gevaren van rauw vlees
	3.2 Natuurlijk voedsel versus gezond voedsel
	3.3 BARF en NRV
	3.4 KVV
Hoofdstuk 4	Zo blijft je hond gezond
	4.1 Checklist voor zijn gezondheid
	4.2 Gezond schema
	4.3 Goede verzorging
	4.4 Eerste hulp kit voor thuis
	4.5 Sport en spel
	4.6 Extra algemene tips
	4.7 Conclusie

Hoofdstuk 5

De heerlijke hondenkeuken

5.1 Bouillons met en zonder vlees

5.2 Puppy recepten

5.3 Hoofdrecepten

5.4 Hondenkoekjes

Bronnen

Hoofdstuk 1. Zelfgemaakt versus brokken en blikvoer

1.1 Puppytijd!

Geweldig! Je hebt een puppy in huis gehaald. Iedereen vindt puppy's lief en leuk. Ze halen de gekste capriolen uit en je hebt het er ontzettend druk mee. Maar heb je er al over nagedacht wat voor voer je hem geeft? Als je een pup van een fokker hebt gekocht, heb je wellicht al een zak voer meegekregen. Dat is voer waar jouw hondje aan gewend is en dat zal weinig problemen opleveren.

Maar is dat voer ook het beste voor je pup? Zorgt dat ervoor dat je pup opgroeit tot een mooie en gezonde hond? Dat is wel wat jij graag wilt, of je je hond nou als gezelschapsdier, als werkhond of om shows mee te lopen, hebt. Zijn gezondheid is in jouw belang, niet in de laatste plaats vanwege alle kosten die een dierenarts met zich mee brengt.

De waarheid over hondenbrokken

Fabrikanten van diervoeder passen veel handige trucjes toe bij het vermelden van de samenstelling van de ingrediënten. De volgorde van de ingrediënten op de zak worden vermeld aan de hand waarvan er het meeste in zit, dat mag je verwachten. Wat op de eerste plek op de ingrediëntenlijst van de zak vermeld staat, daarvan zit er het meeste in. De eerste drie tot vijf ingrediënten zijn over het algemeen de meest zwaarwegende en dus de belangrijkste, denk je.

Dat geldt niet voor diervoer. Als er maar 5% van een bepaald ingrediënt in het voer zit, dan mag het voer daar al naar vernoemd worden. Het gaat dan niet om de hoeveelheid die erin zit, maar wat de fabrikant het belangrijkste vindt. Ik geef je een voorbeeld: in een bepaald voer zit maar 5% lam, dan mag het voer al 'Lamsbrokken' heten, ondanks dat die andere 95% ingrediënten echt niet van een lam afkomstig zijn.

Ingrediënten splitsen

De fabrikant wil het duurste ingrediënt boven aan de ingrediëntenlijst hebben op de voerzak, namelijk 'vlees'. Alleen het vlees heeft in de verpakking qua inhoud niet het hoogste percentage om boven aan te kunnen staan op de ingrediëntenlijst. Of toch, via een slimmigheidje? Een fabrikant kan de samenstelling van de ingrediëntenlijst opsplitsen, zodat de ingrediënten zijn onderverdeeld. Stel je hebt de volgende vijf ingrediënten in een hondenbrok:

Gedroogd rundvlees(min 20%), gemalen rijst (min 20%), rijstzemelen, rijstgluten, rijstbloem.

Het rundvlees wordt vermeld als hoofdingrediënt. Het percentage rundvlees wordt op de ingrediëntenlijst gezet *voordat* het gedroogd werd. Na het drogen neemt de massa met meer dan de helft aft. Het is daardoor niet meer 20% maar in werkelijkheid minder dan 10% rundvlees wat er in de brok verwerkt zit.

De overige vier ingrediënten zijn: gemalen rijst (min 20%), rijstzemelen, rijstgluten, rijstbloem. Dit is eigenlijk allemaal rijst en dat zou van rijst het hoofdingrediënt maken. In dat geval moet rijst boven aan de ingrediëntenlijst komen te staan... Dat absoluut is niet de bedoeling van de fabrikant!

Voor diervoeding wordt erg veel reclame gemaakt op tv en in de bladen. Is het weleens bij je opgekomen dat dit voer toch niet zo gezond voor jouw hond is? Een wettelijke eis is dat er 5 procent vlees in moet zitten. Dat is echt heel weinig. Wat zit er dan in die andere 95 procent? Een rondje langs de velden leert ons dat veel hondenvoer (droogvoer met name) wordt opgevuld met graan. Waarom graan?

Dat wordt vooral gedaan omdat graan goedkoop is en ruim voorhanden. Het is dus een puur economische beslissing om veel graan in het hondenvoer te stoppen. Dat heeft helemaal niets met dierenliefde te maken. Sterker nog, granen zijn slecht voor honden, want dit kunnen ze slecht verteren. En alles wat niet goed verteert in het spijsverteringsstelsel kan ook niet worden ook niet opgenomen door het lichaam. Droogvoer is over het algemeen slecht voor honden, want onttrekt vocht aan het lichaam, het droogt je hond dus uit.

Even een vraagje: heb je ooit gezien dat leeuwen en tijgers in de dierentuin of in wildparken brokjes krijgen? Of blikvoer? Ik niet, die dieren krijgen rauw, vers vlees. En dat is nou precies wat jouw hond ook nodig heeft en wat hij in de oertijd al at. Daarbij heeft een hond ook groente nodig. Het is nou eenmaal geen leeuw of tijger. Bij navraag bij je dierenarts zal die zeggen dat het reguliere hondenvoer prima is. Anderen zullen zeggen dat slecht samengesteld en zelfgemaakt hondenvoer kan leiden tot darmklachten, vergroeiingen en botbreuken.

Als jij ervoor zorgt dat er vers vlees en verse groenten in zijn eten zitten, wordt jouw pup een gezonde hond. En je hoeft niet te wachten met het geven van vers vlees tot jouw pup een grote hond geworden is, nee, je kunt daar meteen al mee beginnen. Overigens kun je er altijd mee beginnen, ook al is je hond al tien jaar. Het enige waar je voor moet oppassen is dat de zuurgraad in zijn maag hoog genoeg moet zijn om dat verse vlees te kunnen verteren.

Die zuurgraad kun je opbouwen door je hond steeds meer rauw vlees te geven. Ook maakt het soort vlees nog wel uit. Kip is het geschiktst om mee te beginnen, ook voor puppy's. Ik snap best dat je niet zomaar overstapt op rauw vlees, want dat vraagt van jou wat meer als baasje en het kost in eerste instantie ook wat meer.

Daarom heb ik een naslagwerk voor je gemaakt met daarin de meningen van deskundigen (die niet betaald worden door de diervoederindustrie) en een hoop tips hoe je zelf geschikt en gezond eten voor jouw hond kunt maken. Als bonus heb ik ook nog een collectie van recepten die je zelf kunt maken, voor je samengesteld.

1.2 Waarom zou je zelf hondenvoeding maken?

Allereerst een simpel antwoord op deze vraag: omdat je dan precies weet wat je hond eet.

Op commercieel hondenvoer moet wel verplicht de inhoud staan, maar is dit altijd waar? Staat hier echt wat er allemaal in het voer zit? Ook als dat het karkas van een door kanker overleden hond is?

Nee, dat staat er niet bij, omdat dit maar een heel klein deeltje is van het geheel. Maar toch kan het zomaar in de zak voer zitten die jij gisteren in de winkel voor jouw hond kocht. Er staat toch op dat het volledige en gezonde voeding is?

Goed hondenvoer bestaat voor 25 procent uit proteïnen en een kleine 20 procent uit vetten, natuurlijk kan het verschillen per hond, daarvoor kun je het beste met een dierenarts overleggen die wat meer weet over hondenvoer. Commercieel hondenvoer bestaat meestal uit heel veel graan, omdat graan goedkoop is en een ideaal mengmiddel voor het vormen van de structuur van een brok. Graan is een soort vulling voor je hond en niet per se gezond. Net zoals mensen koekjes en snoep lekker vinden, maar het ook niet gezond voor hen is.

In uitzendingen van de Keuringsdienst van Waarde van 2011 werd honden- en kattenvoer onderzocht met behulp van een topkok. Fabrikanten willen niet vertellen wat de 'dierlijke bijproducten' zijn, onder het mom van hun geheime ingrediënten. De grote speler achter bijna al het diervoer is MasterFood, waar bijvoorbeeld ook Mars, Snickers en Bounty gemaakt wordt.

Diervoederfabrikanten bekijken niet hoeveel een hond nodig heeft, maar met hoe weinig ze kunnen leven. MasterFood heeft in Engeland een patent op hoe ze 'vlezige brokken' van soja kunnen maken. In die vlezige brokken zit dus helemaal geen vlees. Voor de testen wordt er een beroep gedaan op honden die niet ideaal zijn, niet helemaal gezond en zeker geen ontzettend glanzende vacht. Dan valt er namelijk weinig te verbeteren!

Claims op hondenvoer zijn slechts een beetje waar

Claims op hondenvoer mag, zolang het maar een beetje waar is. Als op een verpakking staat 'Bereid met vers vlees' dan is dat al waar vanaf 4 procent vlees! De suggestie is dat het voer uit voornamelijk vers vlees bestaat, in werkelijkheid is het verse vlees maar een heel klein onderdeel, regelmatig zelfs het kleinste onderdeel. Er is wel een wens van deskundigen om voorwaardes te stellen op het leggen van claims, maar dat wil niet echt lukken. De diervoederfabrikanten zien er geen probleem in om mensen die teveel vragen stellen of veranderingen willen, te bedreigen.

De FEDIAF (The European Pet Food Industry Federation) stelde in samenwerking met overheden, toezichthouders en academici normen op waaraan hondenvoer dat in Europa gemaakt wordt, verplicht moet voldoen. In die normen staat ook wat een pups op diverse leeftijden minimaal moeten krijgen, maar ook drachtige en zogende honden. De normen:

Nutriënt	Hoeveelheid	Volwassen	Vroege groei (<14 weken), dracht en lactatie	Late groei (= 14 weken)	Maximum (L) = legaal (N) = nutritioneel
Eiwit	g	18,0	25,0	20,0	
Arginine	g	0,52	0,82	0,69	
Histidine	g	0,23	0,39	0,25	
Isoleucine	g	0,46	0,65	0,50	
Leucine	g	0,82	1,29	0,80	
Lysine	g	0,42	0,88	0,70	Groei: 2,8 (N)
Methionine	g	0,31	0,35	0,26	
Methionine + cysteine	g	0,62	0,70	0,53	
Phenylalanine	g	0,54	0,65	0,50	
Phenylalanine + tyrosine	g	0,89	1,30	1,00	
Threonine	g	0,52	0,81	0,64	
Tryptofaan	g	0,17	0,23	0,21	
Valine	g	0,59	0,68	0,56	
Vet	g	5,5	8,50	8,50	

Linoleen zuur (ω-6)	g	1,32	1,30	1,30	Vroege groei 6,50 (N)
Arachidon zuur (ω-6)	mg	-	30,0	30,0	
Alfa-linoleen zuur (ω-3)	g	-	0,08	0,08	
EPA + DHA (ω-3)	g	-	0,05	0,05	
Mineralen					
Calcium	g	0,50	1,00	0,80 – 1,00	Volwassen: 2,5 (N) Vroege groei: 1,6 (N) Late groei: 1,8 (N)
Fosfor	g	0,40	0,90	0,70	Volwassen: 1,60 (N)
Ca / P ratio		1/1	1/1	1/1	Volwassen 2/1 (N) Vroege groei &reprod. (N): 1,6/1; Late groei (N):

					1,6/1 of 1,8/1
Kalium	g	0,50	0,44	0,44	
Natrium	g	0,10	0,22	0,22	Volwassen: 1,80 (N)
Chloride	g	0,15	0,33	0,33	Volwassen: 2,25 (N)
Magnesium	g	0,07	0,04	0,04	
Sporenelementen					
Koper	mg	0,72	1,10	1,10	2,8 (L)
Jodium	mg	0,11	0,15	0,15	1,1 (L)
IJzer	mg	3,60	8,80	8,80	142 (L)
Mangaan	mg	0,58	0,56	0,56	17,0 (L)
Selenium	µg	30,0	35,0	35,0	56,8 (L)
Zink	mg	7,2	10,0	10,0	28,4 (L) Groei: 100 (N)
Vitaminen					
Vitamine A	IU	606	500	500	40,000 (N)
Vitamine D	IU	55,2	55,2	50,0	227 (L) 320 (N)

Vitamine E	IU	3,60	5,00	5,00	
Thiamine	mg	0,23	0,14	0,14	
Riboflavine	mg	0,60	0,53	0,53	
Pantotheen zuur	mg	1,50	1,50	1,50	
Vitamine B6 (Pyridoxine)	mg	0,15	0,15	0,15	
Vitamine B12	µg	3,50	3,50	3,50	
Niacine	mg	1,70	1,70	1,70	
Foliumzuur	µg	27,0	27,0	27,0	
Biotine	µg	-	-	-	
Choline	mg	170	170	170	
Vitamine K	µg	-	-	-	

Hierin wordt ook onderscheid gemaakt tussen droog en nat voer. Ook is het belangrijk om het vochtgehalte van voer te berekenen. Nat voer bevat gemiddeld 25 procent droge stof en 75 procent water. Droogvoer bevat gemiddeld 90 procent droge stof en 10 procent water.

Het vochtgehalte in voer is wat overblijft als je per 100 gram de voedingsstoffen optelt, bijvoorbeeld:

- 37 gram ruwe celstof
- 21 gram eiwit
- 10 gram ruw vet
- 2 gram as

Dan is het totaal aan voedingsstoffen 70 gr per 100 gr. Er zit dan 30 gr (procent) vocht in dit voer.

Daarna kun je berekenen wat de hoeveelheid van een voedingsstof is in het voer. Daarvoor gebruik je de rekenformule ((% voedingsstof gedeeld door % droge stof) x 100 procent). Gemiddeld kun je zeggen dat een hond per dag de volgende formule aan voer nodig heeft: $Voer\ (kg) = \frac{energiebehoefte\ (MJ)}{energiegehalte\ per\ kilo\ voer\ (MJ)}$. Dit klinkt erg ingewikkeld en wiskundig, laten we het vereenvoudigen met een voorbeeld.

Een volwassen hond van 20 kg heeft per dag 4350 kJ nodig, dat is 4,35 MJ. Gemiddeld droogvoer bevat per kg 15 MJ. 4,35 MJ per dag gedeeld door 15 MJ per kg voer is 0,29 kg, dus 290 gram voer. Dit is wel een gemiddeld droogvoer! Kijk goed naar wat op de verpakking staat en volg dat voor je berekening.

Bij nat voer geldt wel dezelfde berekening, maar de uitkomst is anders (als het goed is). Weer is de benodigde hoeveelheid voedsel 4350 kJ per dag voor een volwassen hond van 20 kg. Een gemiddeld nat voer bevat 5 MJ per kg; 4,35 MJ gedeeld door 5 MJ is 0,87 kg, dus 870 gram nat voer per dag.

Maar wil je zeker weten dat je hond gezond voer krijgt en niet het minimale waarop hij kan leven, voer hem dan zelfgemaakt voer!

1.3 Wat zit daar zoal in?

Volgens de Europese richtlijnen ([VERORDENING\(EG\) nr.1069/2009 VAN HET EUROPEES PARLEMENT EN DE RAAD](#)) mag diervoer wel de volgende dierlijke bijproducten bevatten: organen, karkassen, hoeven, koppen, eierschalen, bloed, horens en meer. Er mogen geen producten met een gezondheidsrisico door ziektes of chemische stoffen in zoals: mest, magen en darmen, vlees met resten van geneesmiddelen, kadavers van dieren die niet door slachting zijn overleden en bedorven vlees. Sommige dierlijke bijproducten zijn gezond, zoals lever, (rauwe) pens en hart. Wat minder gezond zijn hoeven, veren en hoorns.

Als je er toch over denkt om een zak of een blik voeding te kopen voor je hond, let dan goed op de inhoud. De verpakking kan aangeven dat er 'vers rundvlees' inzit, dat is niet gelogen, maar er zit alleen de minimaal gevraagde hoeveelheid in. Dat is ongeveer vijf procent. Dat staat niet bij de inhoud, daar doen fabrikanten het liefst heel vaag over. Er zitten ook dierlijke bijproducten in het voer, maar er staat niet bij welke dat precies zijn.

Voor een goede brok kun je het beste de volgende richtlijnen aanhouden:

- Er zit veel vlees in, dit mag een combinatie zijn van vers en gedroogd vlees (vleesmeel) zijn, minimaal 15 procent, er mogen geen plantaardige eiwitbronnen inzitten zoals soja, eiwit, proteïne of gluten.
- Hoe minder koolhydraten, hoe beter. Koolhydraten zijn een hoofdbestanddeel van granen en aardappelen. Er moet wel wat zitten in een brok, maar meer dan 40 procent is niet goed, liever minder.

- Liever dierlijk vet dan plantaardig vet, want de spijsverbetering is beter ingesteld op dierlijk vet. Omdat vet energie levert, is het een belangrijk ingrediënt. Iedere brok moet minstens 16 procent vet bevatten. Als je hond veel beweegt, dan heeft hij meer vet nodig. Honden die moeten afvallen kun je beter minder brokken met genoeg vet geven dan veel brokken met minder vet. Qua vetzuren mag er maximaal vier keer zoveel omega 6 in de brok zitten als omega 3.
- Beter opneembare mineralen zoals chelaten, proteïnaten, citraten, fumaraten en gluconaten.
- Natuurlijk antioxidanten zijn beter voor je hond dan synthetische. Alleen kiezen fabrikanten vaak voor die laatste groep, omdat de brok daarmee langzamer oxideert. Antioxidanten worden niet altijd op de verpakking vermeldt, maar als de E-nummers 306-309, E300-E302, E320, E321, E310 en E324 erop vermeld zijn, dan zit het goed voor je hond.
- Ongewenste ingrediënten wil je liever niet in je brok, zoals msg, tarwe(gluten), menadion/vitamine K3, soja, melkproducten, suiker en bijproducten die niet verder uitgelegd worden. Daarmee moet je altijd uitkijken, want je weet niet wat het is.

Zelfgemaakt voedsel voor je hond kan ik veel gevallen een betere optie zijn dan hondenbrokken en ander voorgefabriceerd (commercieel) hondenvoer. De fabrikanten is er alles aan gelegen om je te laten geloven dat hun voer goed is en gezond. Ze komen met kreten als 'natuurlijk', 'totaalvoeding' en 'gezond'. Maar zodra je niet duidelijk op de verpakking wat de inhoud precies is, is het mogelijk schadelijk voor je hond. 'Dierlijke bijproducten' is een veelgehoorde kreet, maar wat is dat?

Hierboven vind je duidelijk wat wel en niet gezond is voor je hond, met E-nummers erbij. Als er alleen 'dierlijke bijproducten' staat bij de inhoud, dan weet je niet wat dit is. De fabrikanten proberen dit zoveel mogelijk verborgen te houden, maar er zijn in diverse onderzoeken sporen van ontlasting, volle darmen en karkassen van zieke dieren in terug gevonden. Wil jij dat aan je hond voeren?

Er zitten dus onderdelen tussen die je liever niet in het diervoer van jouw hond wilt hebben. Zolang de producent niet vertelt welke dierlijke bijproducten er in de voeding verwerkt zitten, kun je alleen maar gissen.

In voeders voor huisdieren worden vier synthetische conserverings-chemicaliën gebruikt:

1. Ethoxyquine
2. BHA (ButylatedHydroxyanilose)
3. BHT (ButylatedHydroxytoluene)
4. Propylgallaat

Deze zijn allemaal uitgebreid bestudeerd in de jaren 1980, omdat men dacht dat ze door hun antioxidante kwaliteiten ingezet zouden kunnen worden bij de behandeling van kanker.

De onderzoeken werden meteen stopgezet toen bleek dat ze in werkelijkheid kanker bevorderden in plaats van stoppen of genezen. Het uitgebreidste onderzoek van deze antioxidanten werd in 1986 uitgevoerd door het Department of Pathology van de City University of Nagoya Medical School: Studies on Antioxidants, their carcinogenic and modifying effects on chemicalcarcinogenesis.

De 'weldadige effecten' van Ethoxyquine

Het was oorspronkelijk bedoeld om de modifierende en weldadige effecten van ethoxyquine (ook bekend als landbouwvergif) te bewijzen, maar de Japanse wetenschappers ontdekten heel andere dingen:

- Ethoxyquine leidde tot hyperplasie en cytotoxiciteit (kanker) in de buik.
- Door ethoxyquine werd het aantal tumoren in de buik aanmerkelijk vergroot.
- Door ethoxyquine was er veel meer carcinogenese (kanker) in de blaas.
- Ethoxyquine bevorderde carcinogenese in de nieren (kanker).
- Door ethoxyquine ontstonden er veel meer tumoren in de darmen.

Honden bleken de gevoeligste diersoort voor ziektes door ethoxyquine! Toch wordt deze stof vanaf 1960 gebruikt in voeders voor huisdieren. Het is een *kostenbesparende* manier om te voorkomen dat het voer bederft, omdat het de micro-organismen doodt die dat veroorzaken. Na een paar jaar ontdekten men, dat de uitwerking dubieus was. Er was meer dan voldoende wetenschappelijk bewijs over de uitwerking van ethoxyquine op het lichaam om het te classificeren als "gif". Met die wetenschap werd niets gedaan...

Toestemming voor kankerverwekkende en giftige chemicaliën

Overheden geven vaak toestemming voor het gebruik van kankerverwekkende en giftige chemicaliën, als ze gebruikt worden in kleine hoeveelheden. Er zijn veel stoffen, waar niets van bekend is: over de werking op de lange termijn, als ze voortdurend gebruikt worden, en over het mogelijke opstapelingseffect.

De EFSA (European Food Safety Authority) deed na een aanvraag vanuit de Europese Commissie onderzoek in 2015 naar de giftigheid van ethoxyquine.

Door een gebrek aan data kon het onderzoek niet goed uitgevoerd worden, waardoor er geen aanbeveling kwam. Dit wordt door veel diervoederorganisaties beschouwd als groen licht; het is dus veilig?

De afgelopen vijftig jaar zijn er door de goedkope, synthetische chemicaliën heel veel toevoegingen bijgekomen. In 2006 waren er ongeveer 9.000 geregistreerde toevoegingen. Van de helft is niets bekend over hun giftigheid!

Geen enkele producent vroeg toestemming voor gebruik in voeding voor mensen. Ethoxyquine werd nog maanden nadat honden het niet meer binnenkregen, aangetroffen in hun lever en lichaamssweefsels. Niemand heeft ooit onderzocht wat voor gezondheidsproblemen voortkomen uit deze opstapeling. De producenten van huisdiervoeders blijven het gebruiken en negeren dat de aanbevolen "veilige" standaard 35 ppm of minder is. De industrie negeerde zelfs het officiële verzoek op 31 juli 1997 van het Center for Veterinary Medicine van de FDA om het maximumgehalte van ethoxyquine te verlagen tot 75 delen per miljoen. Helaas is deze chemische stof alleen effectief als conserveringsmiddel wanneer de concentratie ongeveer 150 ppm bedraagt.

BHA en BHT

BHA wordt gemaakt van p-methoxyphenol en isobuteen. BHT wordt gemaakt van p-cresol en isobutyleen. Beide werden oorspronkelijk ontworpen als toevoegingen voor rubber en het is bekend dat zij zorgen voor een versnelde celdeling bij dieren wat niet allen leidt tot problemen met de voortplanting maar ook tot een verhoogd risico op kanker.

Deze middelen zijn niet toegestaan in voedingsmiddelen voor baby's en kinderen, behalve als conserveringsmiddel van de vitamine A die toegevoegd wordt en dan alleen in heel kleine hoeveelheden. Er zijn landen waar ze helemaal verboden zijn. BHA en BHT stapelen zich op in het lichaam; beide zorgen voor extra weefselgroei in de buik en ze bevorderen kanker.

Propylgallaat

Propylgallaat (of propyl-3,4,5-trihydrobenzoaat, de volledige chemische naam van de meest gebruikte chemische stof in deze groep) wordt verkregen uit propyl alcohol (propanol) en galzuur. Het wordt meestal geproduceerd uit tannine, dat uit galnoten wordt getrokken. Er zijn ook andere manieren om deze chemische stof te bereiden op een synthetische manier. Dit is beter werkzaam dan BHA en BHT, vooral bij vetten. Helaas is het niet stabiel bij hoge temperatuur. Alle propyl gallaten kunnen irritatie in het darmkanaal of op de huid veroorzaken, versterken allergische reacties en bevorderen de groei van kanker.

In 1984 toonde auteur John Cargill aan, dat alle vier genoemde synthetische oxidanten ook:

- De giftigheid van andere chemicaliën versterken
- Mutagane activiteiten bevorderen en dus de kans op kanker
- De gevoeligheid van organismen voor blootstelling aan radioactiviteit verhogen, ook röntgenstralen
- De tumorgroei door chemische kankerverwekkende stoffen bevorderen, oftewel de chemicaliën verwekken kanker

John Cargills conclusie: *"Er bestaat geen twijfel dat synthetische antioxidanten bij een bepaald niveau van inname kankerbevorderend werken."*

Eerder toegevoegde bijproducten

Wettelijk gezien moet een fabrikant deze conserveringsmiddelen vermelden op de verpakking, maar alleen als hij ze toegevoegd heeft! Dit geldt voor alle bijproducten. In 75 procent van alle brokken zitten deze middelen en zijn ze op de verpakking vermeldt. Bij de rest staat het niet op de verpakking, maar in 95 procent van de gevallen zitten deze conserveringsmiddelen en andere schadelijke stoffen wel degelijk in de brok verwerkt.

Er is geen enkel onderzoek gedaan waaruit blijkt dat honden die brokken eten, net zo gezond (kunnen) zijn als honden die gezonde, natuurlijke voeding eten. De diervoederindustrie ziet een stof als ethoxyquinewaraan (nog) niet bewezen is dat het giftig is, als een 'gezonde' toevoeging.

1.4 Wat als het nog meer oplevert?

Voorstanders van de natuurlijke, holistische levensstijl gaan nog een stap verder. Dierenarts Shawn Messonier schrijft in zijn boek 'The Natural Vet's Guide to Preventing and Treating Cancer in Dogs' dat 50% van alle honden kanker ontwikkelen in hun late levensjaren. Om dit te helpen voorkomen, geeft hij een aantal aanbevelingen, waaronder een gezond dieet:

“Zorg voor zo weinig mogelijk dierlijke en plantaardige bijproducten en chemische conserveermiddelen in het eten van je hond. Het beste is om je hond een zelfgemaakte maaltijd te geven, als dat niet kan is kant en klaar vers voedsel een prima alternatief.”

De Nederlandse dierenarts Tannetje Koning is ook holistisch dierenarts die vooral de ‘moeilijke gevallen’ krijgt. Haar eigen kat had een voedselallergie, waardoor ze overstapte op natuurvoeding. Dierenartsen uit andere landen bleken dit allang te gebruiken en voor te schrijven aan diereneigenaars. Ook vroeg ze zich af waarom het prima is dat huisdieren instant eten krijgen, als mensen vooral veel vers moeten eten, omdat instant eten ongezond is.

“Het is schokkend om te zien dat 70% van alle honden en katten die als laatste redmiddel bij mij terecht komen met chronische klachten zoals huidproblemen, allergieën, darm- en maagklachten geheel opknappen. Het zijn honden die vaak al jaren kampen met ernstige problemen en waarbij hun eigen dierenarts weinig tot geen positieve resultaten behalen.”

In haar boek ‘Voer voor carnivoren’ omschrijft deze dierenarts dat één van de grote nadelen van hondenbrokken is dat er veel plantaardige stoffen in zitten, vooral veel tarwe, maïs en gerst, wat veel koolhydraten bevat.

Dit is niet geschikt voor honden, daar worden ze dik van. Ook het verhitten is een probleem, daardoor ontstaan stoffen die ontstekingen kunnen geven en kanker kunnen veroorzaken. Ook voor de darmen zijn brokken niet goed, want er komen geen bacteriën en enzymen vrij waardoor de darmen nooit goed kunnen functioneren. Darmen kunnen zich alleen goed ontwikkelen als ze met goede bacteriën in aanraking komen.

Veel mensen denken dat er alleen slechte bacteriën zijn, zoals Salmonella en E-coli, daar speelt de dierenvoedingsindustrie graag op in. Maar er bestaan veel goede bacteriën die nodig zijn voor een goede voedselvertering. In de reclame wordt een dagelijks drankje geadviseerd met gezonde bacteriën voor mensen. Voor dieren zijn die er net zo goed.

Een ander bezwaar of angst die mensen tegen rauwe voeding kunnen hebben, is het gevaar voor de menselijke gezondheid door de bacteriën in vers vlees. Zolang je hygiënisch met vers vlees omgaat, is er geen probleem. Mensen gaan heel vaak met rauw vlees om, wat van de slager komt is ook rauw. Daarmee gaat iedereen probleemloos om, zonder angst voor besmetting. Er kan salmonella of een andere bacterie in de ontlasting van je hond komen, maar dat is vooral theorie. Uit onderzoek bleek dat van de tien honden die vlees met salmonella kregen, er vier diezelfde bacterie in hun ontlasting hadden zitten. Voor de rest had de darmflora deze bacterie al afgevoerd.

Overigens kan in hondenbrokken ook salmonella zitten. Dit komt dan meestal door de nabewerking met een geurspray of door de verhitting.

“Alle dieren die bij mij binnenkomen en brokken eten, zet ik op vers vlees. Er is geen onderzoek nodig om de resultaten te zien, die zijn ronduit schokkend. Van alle honden met huidklachten die op vers vlees gezet worden, heeft 70 % daarna helemaal geen klachten meer.”

Mensen die twijfelen of vers vlees echt een goed idee is, krijgen het advies van Koning om het zes tot acht weken te proberen. Bij honden die prima gezond zijn, is het verschil niet heel erg groot, maar bij zieke dieren is de verandering spectaculair te noemen. Niet alle honden kun je in één keer omzetten naar vers vlees, vooral niet bij zieke honden of eigenaars die het niet goed vertrouwen.

Die kunnen beter beginnen met een hap vers vlees tijdens de maaltijd en dat langzaam opbouwen.

Je hond hoeft met vers vlees nog maar één keer te eten, wel het liefst op wisselende tijden. Honden die altijd op dezelfde tijd eten krijgen, maken op die tijd maagzuur aan. Dan kunnen ze gaan braken, waarop een dierenarts die niet vertrouwd is met vers vlees zegt 'Uw hond heeft teveel maagzuur'. Dat is niet het geval, teveel maagzuur kan helemaal niet.

Let altijd goed op je eigen hond, Er zijn honden die het niet goed doen op vers vlees, maar dat is maar heel zelden. Veertig tot zestig jaar geleden waren er nog helemaal geen hondenbrokken en toch aten honden toen ook al.

Zolang we niet weten wat een hond precies binnenkrijgt als hij brokken eet, doordat de inhoudsvermelding op de verpakking niet duidelijk is en ook niet hoeft te zijn, kunnen we onze dieren beter natuurlijk voeding geven. Met vers vlees weet je zeker dat hij geen dik makende graanproducten binnenkrijgt of andere giftige en kankerverwekkende stoffen. Met verse voeding weet je dat je hond de gezonde bacteriën binnenkrijgt om schadelijke bacteriën aan te kunnen vallen.

2.1 Je hond als omnivoor

Honden zijn vleeseters, maar dat is niet alles. Ze hebben ook groentes nodig om aan hun dagelijkse behoeftes te voldoen en om gezond te zijn en te blijven. Doordat de smaakpapillen bij honden minder sterk zijn dan bij mensen, eten honden bijna alles wat ze voorgeschoteld krijgen.

Jouw hond is dus niet raar of bijzonder als hij alles eet wat hij tegenkomt. Ik ben ooit een hond tegengekomen die letterlijk alles van de straat opat, waardoor hij hersenvliesontsteking had gekregen. En nog ging hij door met alles eten.

Dit gedrag stamt nog uit de tijd dat honden wild waren. Omdat ze afhankelijk waren van wat ze aan eten vonden om te overleven, aten ze alles wat ze tegenkwamen. In de natuur was dat vaak niet zo'n probleem, maar in de gedomesticeerde wereld is dat lastiger. Stukken plastic zijn niet eetbaar, maar die zwerven wel vaak rond. Uit die oertijd stamt ook nog de grote maag van de hond en de relatief korte darmen, waardoor de vertering sneller gaat dan bij mensen. Wilde honden vonden soms dagenlang geen eten, waardoor ze beschikbaar eten zoveel mogelijk (letterlijk) insloegen.

Dit gedrag is prima te verklaren en ook logisch voor een dier dat de kans loopt om dagenlang niets te kunnen eten. Alleen hebben honden als huisdieren geen gebrek aan voedsel. Zij krijgen bij goede baasjes, iedere dag eten voorgeschoteld. Dat hoeft niet zoveel te zijn, sterker nog, dat mag niet eens veel zijn. Maar waar steeds meer mensen aan obesitas lijden, worden hun honden en andere huisdieren ook dikker. Honden slaan eten echt niet af. Met hun grote maag kunnen ze heel veel op.

Volgens het Landelijk Informatie Centrum Gezelschapsdieren (LICG) hebben we in Nederland bijna twee miljoen honden en ruim drie miljoen katten. Van deze huisdieren is naar schatting 35 procent te dik en dit percentage neemt alleen maar toe. Dit overgewicht wordt veroorzaakt door teveel eten en te weinig bewegen. Daardoor verbruikt je hond de energie die hij met zijn eten binnenkrijgt, niet waardoor hij dikker wordt. Dit zorgt bij dieren (net als bij mensen) voor problemen en ziektes.

Hoe ontstaat overgewicht:

- Je denkt dat je hond honger heeft, dus voer je hem teveel
- Je hond krijgt tussendoortjes waar teveel suiker in zit
- Als je hond is gecastreerd heeft hij minder energie nodig, daarom moet je hem na de castratie structureel minder voeren, dus niet alleen in de week na de castratie, maar altijd. Je hond heeft een derde minder voer nodig, dat is echt veel
- Oudere honden verbruiken minder energie, die hebben daarom minder voer nodig
- Honden die weinig bewegen hebben minder eten nodig dan honden die lange wandelingen maken en veel spelen
- Ook fysieke problemen kunnen een oorzaak zijn, als hij bijvoorbeeld niet veel kan bewegen of als zijn schildklier te traag werkt
- Daarnaast kunnen bepaalde medicijnen voor overgewicht zorgen, vraag dit na bij de dierenarts als die medicijnen voorschrijft

Overgewicht kan ook ontstaan als je hond niet passend voer krijgt. Kant en klare brokken en blikvoer zorgen eerder voor overgewicht, omdat daar veel granen inzitten. Granen zijn niet gezond voor honden, zeker niet als er heel veel granen in zitten zoals bij veel brokken het geval is.

Aan de vacht van je hond kun je vaak al zien dat hij niet gezond is. Een doffe vacht is een goede indicatie voor slecht eten. Ook grote hoeveelheid ontlasting zijn een teken van een slecht dieet. Granen zijn verantwoordelijk voor veel ontlasting. Ook blijven granen plakken aan het gebit van een hond, dus vieze en bruine tanden en een slechte adem zijn ook indicaties voor een slecht beleid qua voer. Daarnaast zorgt slecht voedsel voor een verzwakt immuunsysteem, waardoor je hond vaker oorontsteking, huidproblemen of vlooien heeft.

Iedere hond heeft weleens last van alle voornoemde verschijnselen, maar als er meerdere tegelijk aan de hand zijn of het is chronisch, dan wordt het tijd om naar de voeding van je hond te kijken.

2.2 Wat een volwassen hond nodig heeft

Niet iedere hond is gelijk, daarom heeft ook iedere hond andere behoeften en zeker andere voorkeuren. Net als mensen vinden niet alle honden (ook al zijn ze van hetzelfde ras) hetzelfde eten lekker. Maar het is wel belangrijk dat de juiste ingrediënten in hun voer terecht komen.

Groenten

Tijdens [een onderzoek](#) van Raghaven, Knapp en Bonney uit 2005 kregen honden een dieet van commerciële hondenbrokken. De ene helft van de honden kreeg minstens drie keer per week groente toegevoegd en de andere helft niet. Honden die bladgroente (zoals broccoli) te eten kregen, hadden **90 procent minder kans op de ontwikkeling van kanker**. Honden die oranje en gele groenten kregen (zoals worteltjes) hadden 70 procent minder kans op kanker. Dit is meer dan genoeg bewijs dat groenten noodzakelijk zijn voor de gezondheid van je hond.

Proteïnen

Deze zijn gemaakt van aminozuren, wat de bouwstoffen voor duizenden verschillende proteïnen zijn. Iedere aminozuurverbinding correspondeert met een proteïne zoals enzymen, hormonen, genen, rode bloedcellen, haar, huid, bot en spieren.

Honden maken zelf bepaalde aminozuren aan, anderen moeten ze via hun eten binnenkrijgen. Het is belangrijk om te weten welke aminozuren je hond binnenkrijgt via zijn eten. Dat kunnen beter dierlijke dan plantaardige proteïnen zijn, omdat honden de dierlijke variant veel beter opnemen.

Eiwitten

Dit komt voor in proteïne, vlees, vleesmeel, soja en plantaardige eiwitten. Eiwit zorgt voor chemische omzettingen (enzymen), het geeft structuur aan het lichaam, zorgt voor transport en communicatie (hormonen).

Vet

Vetzuren, omega 3 en 6 en olie zijn een geconcentreerde bron van energie. Vet is ook de leverancier van essentiële vetzuren, drager van vet oplosbare vitaminen, het is een bouwstof in cel onderdelen en hormonen. Ook beschermt het organen en is het een smeermiddel. Daarnaast bevordert vet de smakelijkheid en de eerdere acceptatie van voer.

Koolhydraten

Dit zit onder meer in suiker, sachariden, granen, tarwe, gerst, rijst en aardappelen. Het is een bron van energie door de omzetting naar glucose en bouwstoffen. Koolhydraten moeten niet in meer dan 30-50 procent van het totale voedsel voor je hond zitten. Hierin mag 2-5 procent vezel zitten. Meer vezels zorgen voor extra veel ontlasting en problemen bij de vertering van het voedsel.

Vezels (onderdeel van koolhydraten)

Dit zit in bietenpulp, gist en prebiotica. Daarnaast komt het voor in Fructo-Oligo- en Manno-Oligo-Sachariden. Vezels zijn belangrijk voor een goede darmpassage en een gezonde darmflora.

Ook **mineralen** zijn belangrijk, want die kan hij (in tegenstelling tot sommige vitaminen) niet zelf maken. Deze mineralen hoeven maar twee procent van zijn totale voedsel uit te maken, maar ze zijn wel essentieel. Geef je hond ook weer niet teveel mineralen, want dat is niet gezond.

- Calcium (Ca)

Voor de opbouw van botten en tanden, zenuwimpulsoverdracht.

Informatieoverdracht tussen spier- en zenuwcellen.

- Fosfor (P)

Voor de botstructuur, de samenstelling van de celmembranen en de energiehuishouding van de cellen.

- Magnesium (Mg)

Voor het functioneren van het zenuwstelsel en de energiehuishouding plus de stevigheid van het skelet.

- Kalium (K)

Voor een goede waterhuishouding in de cellen, zenuwen en een zuur-base evenwicht.

- Natrium (Na) =zout

Dit is nodig voor een goede energie- en waterhuishouding in de cellen en zenuwen.

Zorg voor de volgende **vitaminen** in zijn voer:

- Vitamine A (β -caroteen, retinol)

Voor het zicht, de bestrijding van infecties, de aanmaak van weefsel in onder andere wanden van organen en huis (epitheel), tanden en botten.

- Vitamine B

B1, thiamine: goed functioneren zenuwstelsel

B2, riboflavine: energiehuishouding, celgroei en voorkomen van huidziekten

B5/B3, pantotheenzuur: stofwisselingsprocessen voor energie voor cellen

B6, pyridoxine: stofwisseling van enzymen

B8, biotine: voor het aanmaken van aminozuren en het afbreken van bepaalde stoffen

B9, foliumzuur: voor de stofwisseling eiwitten en de aanmaak van moleculen met DNA

B12, Cobalamine: Voor het omzetten van eiwitten, nodig om bloedarmoede te voorkomen en ouderdomsverschijnselen.

- Vitamine C (ascorbinezuur)

Voor het onschadelijk maken van vrije radicalen en ijzerstofwisseling.

- Vitamine D

D2, ergocalciferol en D3, cholecalciferol: voor botgroei en mineraliseren van botten, opname en afzetting van calcium.

- Vitamine E (tocoferole)

Antioxidant

In het meeste voer zit al van zichzelf vitaminen, daar hoeft je niet extra aan toe te voegen, want overdaad schaadt in veel gevallen. Een tekort aan vitaminen kan voor vervelende problemen zorgen.

Daarnaast is het belangrijk dat hondenvoeding de volgende **sporenelementen** bevat:

- IJzer (Fe)

Dit is een bestanddeel van het eiwit hemoglobine en het speelt een rol in de zuurstofvoorziening van de cellen.

- Koper (Cu)

Voor de opname van ijzer in de darm en in de hemoglobine. Koper speelt ook een rol in enzymsystemen, pigment in huid en haar.

- Mangaan (Mn)

Voor het functioneren van de energieleveranciers in de cel; de mitochondriën.
En voor de vorming van het gewrichtskraakbeen.

- Jodium (I)

Dit is een van de bestanddelen van het schildklierhormoon.

- Zink (Zn)

Dit zorgt voor de aanmaak van eiwit en daarmee de groei van cellen en weefsels en de voortplanting.

- Selenium (Se)

Dit is een antioxidant.

- Cobalt (Co)

Dit zorgt voor de vorming van hemoglobine en is actief tegen bloedarmoede.
Daarnaast heeft je hond altijd vers water nodig. Zorg dat er altijd een bak met water binnen zijn bereik is, behalve misschien voor de zindelijk wordende pup.

2.3 Hoeveel calorieën heeft je hond nodig?

Iedere hond heeft een andere caloriebehoefte per dag. Dat hangt niet alleen van zijn grootte en gewicht af, maar ook van hoeveel je hond op een dag beweegt. Hoe meer je hond beweegt, hoe meer calorieën hij nodig heeft. Dat is vergelijkbaar met een mens. Een werkende hond verbruikt veel meer dan een schoothondje. Ook leeftijd is medebepalend.

Ook hangt de hoeveelheid af van het klimaat van het land waar je woont. In warme landen verbranden honden minder, dus hebben ze ook minder calorieën nodig. Daar is uiteraard veel meer water voor je hond nodig. De gezondheid van je hond bepaald ook mede wat hij nodig heeft aan voedsel, net als overgewicht. Dan wil je je hond laten afvallen en dat gaat alleen door minder voer te geven en je hond meer te laten bewegen.

Toch zijn er wel algemene richtlijnen. Het is beter om je hond deze calorieën over meerdere maaltijden per dag verdeeld te geven. Je kunt je hond eventueel ook caloriearme tussendoortjes geven als hij toch maar één keer per dag eten krijgt. Ga niet uit van zijn behoefte aan eten, want een gezonde hond kan de hele dag door eten en dat moet jij niet laten gebeuren als baasje. Als je weet hoeveel calorieën je hond echt nodig heeft, dan hoeft jouw hond geen overwicht te krijgen. Dit bepaal je door naar de ribben van je hond te voelen. Als je ze heel goed voelt, is je hond te licht. Voel je ze niet zo goed, dan is hij te zwaar. Hier volgt een schema wat je per dag kunt aanhouden:

<u>Ideale gewicht</u>	<u>Normale behoefte</u>
2,5 kilo	250 calorieën
5 kilo	450 calorieën
10 kilo	750 calorieën
15 kilo	1000 calorieën
20 kilo	1250 calorieën
25 kilo	1500 calorieën
30 kilo	1700 calorieën
35 kilo	1880 calorieën
40 kilo	2100 calorieën
45 kilo	2300 calorieën
50 kilo	2500 calorieën

Puppy's hebben veel meer calorieën nodig per dag. Zij zijn in de groei en ze zijn erg actief. Een ouder wordende hond beweegt uiteraard minder, waardoor zijn behoefte aan calorieën ook afneemt.

2.4 Wat de eetbehoefte van je hond beïnvloed

Alleen al het verschil tussen het geslacht beïnvloed de hoeveelheid voedsel dat je hond nodig heeft. Als je hond minder hormonen produceert door castreren of steriliseren, neemt de behoefte aan voedsel ook af, net als de vertering ervan. Daarom moet jij je hond na zo'n ingreep wel tot 20 procent minder eten geven. Je wilt dat jouw hond net zo veel blijft wegen als voor de ingreep, als hij toen niet te zwaar was.

Mocht je hond toch afvallen, dan kun je hem altijd weer meer voedsel geven. Maar ga niet uit van de vraag van je hond, maar van wat hij objectief gezien nodig heeft en waarop je hond er het meest gezond uitziet en ook is.

Een zwangere hond heeft maar heel weinig extra eten nodig tot in het laatste deel van de zwangerschap. Geef je hond ongeveer 10 procent extra voer in de laatste vier weken van haar zwangerschap. Voor een zwangerschap die maar negen weken duurt, is dit bijna de helft van de tijd. Na de bevalling en terwijl de moederhond haar puppy's voedt, heeft ze tot drie keer haar dagelijkse hoeveelheid voedsel nodig. De puppy's nemen vooral vanaf drie weken na de bevalling erg veel voedsel van de moeder. Uiteraard hebben meer puppy's meer voedsel nodig. Zorg ervoor dat de moederhond voldoende binnenkrijgt. Wat de pups opslorpen gaat ten koste van de moederhond.

Honden die in kleinere ruimtes verblijven, hebben minder calorieën nodig dan honden die dagelijks lange wandelingen maken. Honden die in flats wonen, hoef je minder calorieën te voeren dan honden die buiten leven bij een boerderij. Werkhonden (zoals jachthonden of drijvers) hebben echter vaak tot 300 keer meer calorieën nodig om hun werk goed te kunnen doen.

Ook het klimaat heeft invloed op de caloriebehoefte van je hond. Hoe kouder het is, hoe meer calorieën je hond nodig heeft. Alleen al het warm blijven vereist veel verbranding van calorieën. Een hond die veel buiten is in de winter, heeft een keer zoveel eten nodig als wat hij normaal gesproken in de zomertijd eet.

Honden die ouder worden hebben last van een vertraagde vertering en een vermindering aan lichaamsbeweging. Om te voorkomen dat je hond op latere leeftijd overgewicht krijgt, geef je je hond minder eten. Vaak begin je hier al mee bij de leeftijd van zeven jaar, daar zijn alle dierenartsen en andere wetenschappers het over eens. Een hondenjaar is zeven mensenjaren, heb ik altijd geleerd en dat is in dit geval niet zo gek: bij de leeftijd van 49 jaar wordt je hond ietwat senior. Dit kan wel verschillen per ras en ook nog met wat je hem voert. Honden leven korter op industrieel voer dan op vers vlees.

Honden sterven vroeger door industrieel voer

Veel gezondheidsproblemen en ook vroegtijdige sterfte bij honden komen door industrieel voer. Dat blijkt uit een [studie](#) uitgevoerd door de Brusselse dierenarts Gerard Lippert. Uit de analyse van de steekkaarten is gebleken dat het industriële hondenvoer een bepalende factor is voor de achteruitgang van de gezondheid van de honden en hun vroegtijdige dood", aldus de dierenarts.

“Honden die industrieel voer eten, leven gemiddeld tien jaar. Honden echter die restjes krijgen, halen de dertien jaar. De honden die zowel restjes als industrieel voer eten, worden gemiddeld elf jaar oud”, legt Lippert uit. (bron: www.nieuwsblad.be)

Om te herkennen of je hond inderdaad ouder wordt, kun je letten op de volgende signalen:

- Je hond wordt dikker
- Zijn zicht en gehoor wordt minder
- Zijn beweging gaat achteruit
- Verandering in ontlasting en urineren
- Slechte adem, dat kan mogelijk komen door tand- of tandvleesproblemen

Het tegengestelde is ook waar: een zware ziekte of trauma kan ervoor zorgen dat je hond extra veel eten nodig heeft. Dit kun je het beste met je dierenarts bespreken. Ga niet op eigen houtje experimenteren met de hoeveelheid eten voor je hond.

Een puppy heeft in de groei twee keer zoveel calorieën nodig per kilogram aan gewicht dan een volwassen hond van hetzelfde ras. Als de pups vier weken oud zijn, kun je al beginnen met bijvoeren. Dit geef je in afgepaste, kleine hoeveelheden en meerdere keren per dag. Afhankelijk van het ras is een pup van 9 tot 18 maanden volwassen. Je kunt je pup KVV (Kant en Klaar Versvlees) geven.

Na al deze informatie heb je vast behoefte aan wat houvast. Er volgt nu een schema met richtlijnen voor zomer, winter, puppy en dieet hoeveelheden voedsel:

Hoeveelheid calorieën bij uitzonderingen

Gewicht van je hond	In de zomer	In de winter*	Puppy	Op dieet
2,3 kilo	120	180	200	150
4,5 kilo	420	630	700	270
9 kilo	700	1050	1200	470
13,6 kilo	930	1400	1400	580
22,7 kilo	1350	2000	2000	880
31,8 kilo	1680	2500	2500	1100
45,5 kilo	2400	3600	3600	1380

*Dit geldt alleen voor honden die meer dan de helft van de tijd buiten zijn

2.5 Geef je hond een uitgebalanceerd dieet

Als je hebt besloten dat je jouw hond alleen nog gezond wil laten eten met vers voer, dan wil je er ook voor zorgen dat hij iedere dag een goede en volledige maaltijd voorgeschoteld krijgt. Je wilt een gezonde hond en de kosten die wellicht iets meer aan eten opgaan, wil je graag terugverdienen door minder bezoeken aan de dierenarts. Het voer moet volledig zijn, naast dierlijke proteïnen moet het voer ook groentes, pasta, rijst, granen en ander voor mensen geschikt voedsel bevatten.

Bouwstoffen

Door je hond vlees en groenten te geven, krijgt hij alle bouwstoffen binnen die hij nodig heeft. De flinke randen vet die aan rauw vlees zitten, zijn voor honden minder schadelijk dan voor mensen. Het is wel een flinke caloriehouder. In lever zit veel fosfor en veel vitamine A en B1. Kip en kalkoen zijn gemakkelijk verteerbaar en bevatten minder calorieën dan in ander vlees. Lam, zalm, haring en kabeljauw zijn ook erg geschikte eetwaren voor je hond.

Kleuren

Groente en fruit kun je rauw en in stukjes gehakt toevoegen voor een complete maaltijd, het liefst verschillende kleuren groente. In een eerder overzicht zag je al welke kleur waar goed voor is. Ook pasta is goed voor je hond, als een bron van koolhydraten. Pasta alleen vindt je hond wat saai, dus om het aantrekkelijk voor hem te maken, zal je een (natuurlijk) smaakje moeten toevoegen. Ook andere gekookte granen zoals rijst, gerst, havermout, maïs en tarwe zijn prima, in kleine hoeveelheden.

Vet- en suikerarme ontbijtgranen met melk is een prima bron van vitamines. Daarmee geef je je hond een lichte maar smakelijke maaltijd. Havermout is nog beter dan granen van tarwe of maïs. Op suiker gebaseerd populaire ontbijtgranen als Kelloggs' zijn uiteraard bijzonder ongeschikt. Eieren zijn ook prima voor je hond, ook als je ze rauw, hardgekookt, gebakken of gepocheerd geeft. De meest honden zijn dol op eieren. Yoghurt en kleine stukjes harde kaas kun je bijvoeren, maar denk er wel aan dat sommige honden kaas slecht verdragen.

Gezonde snacks

Vers fruit als blauwe en zwarte bessen, frambozen, aardbeien, meloen, appels, peer en banaan kun je altijd aan je hond voeren. Dit is een hele gezonde snack voor tussendoor.

Veel eten wat voor mensen geschikt is, is dat ook voor honden, maar niet alles. Deze lijst bevat dingen die je beter niet te eten kunt geven aan je hond:

- Vleeswaren (hooguit voor honden die bij kou veel buiten zijn)
- Patat
- Dingen die diepgevroren zijn geweest
- Witbrood
- Koekjes, cakes, taart en andere suikerbommen
- Chocolade (en ander snoepgoed)
- Pannenkoeken en wafels
- Ijs
- Bewerkt eten
- Rozijnen en druiven
- Fast food, eten uit de muur en kant-en-klare bevroren diners
- Uien
- Macadamia noten

Tandproblemen

Boten zijn niet echt slecht voor honden, maar toch adviseren veel dierenartsen om ze niet te voeren. Ze hebben dan wel voordelen voor het gebit, zoals voor het tandvlees en tandenschrapen, toch zorgen ze ook veelvuldig voor kapotte tanden en splinters die voor problemen in het maag- en darmstelsel van de hond zorgen. Daarom kun je je hond beter kauwbotten geven, bijvoorbeeld mergpijp, hoefjes of vleesbotten. Ook rawhide is goed, dit is gedroogde huid van een dier. Geef je hond altijd een passend tussendoortje waar hij niet snel in zal stikken en blijf altijd thuis als je hond zoiets eet.

Nog beter is het om je hond een zelfgemaakt supplement te geven, zodat je zeker weet dat hij alle voedingswaarden binnenkrijgt.

De eerste belangrijke les die je krijgt als je over gaat naar natuurlijke voeding is dat de botten absoluut NIET gekookt mogen worden. De botten moeten rauw worden gevoerd. Als je de botten wel zou koken, dan verandert het bot van structuur waardoor het inderdaad gaat splinteren. Dit is zoals je zult begrijpen levensgevaarlijk

Vegetarisch

Honden zijn geen echte carnivoren, ze kunnen in principe vegetarisch eten en overleven. Ze kunnen zelf de nodige plantaardige proteïnen en koolhydraten uit hun eten halen. Maar het is wel erg lastig om je hond een gebalanceerd dieet te geven zonder vlees. Ook moet je altijd een gespecialiseerde dierenarts of voerdeskundige raadplegen als je je hond vegetariër wilt laten zijn.

Sommigen stellen zelfs dat je hond wel kan overleven op vegetarisch eten, maar dat hij nooit zal excelleren. Daarvoor heeft hij toch dierlijke proteïnen nodig.

Hierna volgt een overzicht van de proteïnes, vetten en calorieën die verschillende soorten vers vlees bevatten. Dit helpt jou bij het bereiden van verse maaltijden voor jouw hond. In het laatste hoofdstuk vind je gemakkelijke en goedkope recepten die je zelf kunt maken voor je hond.

<u>Vlees</u>	<u>Calorieën per kopje voer</u>	<u>Calorieën uit vet</u>	<u>Proteïne</u>
Kip (dijen)	273	123	35 gr
Kippenlever	234	82	34,2gr
Rund	259	147	26,1gr
Varken	230	62	26,9gr
Lam	253	89	26,8gr

Hoofdstuk 3. Meer informatie over rauw vlees

3.1 Gevaren van rauw vlees

Bij het idee van werken met rauw vlees, schrikken veel mensen. Kan dat wel? Loop je dan geen bacteriën op? Hoe zit dat met salmonella? Wat veel mensen vergeten is dat je altijd al rauw vlees in huis haalde. Vlees voor honden verschilt niets van het gehakt of de karbonade voordat je die kruidde en bakte. Is er dan helemaal niets om je zorgen over te maken? Nee, eigenlijk niet, zolang je maar de normale voorzorgsmaatregelen neemt.

Zwangere vrouwen en kinderen laat je niet de kattenbak verschonen, hetzelfde geldt voor vers vlees. Ook dat kun je beter bij deze doelgroep en bij zieke en oudere mensen vandaan houden. Ronald Jan Corbee, Dierenarts en specialist klinische voeding aan de Universiteit van Utrecht geeft het volgende aan:

“Gooi het vlees in kokend water. Rauw vlees bevatten ziekmakende bacteriën zoals Salmonella, Campylobacter en E-Coli. Mensen moeten zich bewust zijn dat je hygiënisch met het vlees omgaat als je het bereidt. Zeker als je je met de risicogroep omringt zoals kleine kinderen, zwangere vrouwen en ouderen.”

Op zich heeft meneer Corbee wel een punt, alleen zijn gekookte botten gevaarlijk voor honden. Deze botten zijn brosser en gaan sneller splinteren, wat weer voor problemen in de maag en darmen van je hond kan zorgen. Een rauw bot is veel harder en daarom beter. Gekookt vlees met bot kan wel, maar laat je hond dan niet op het bot knagen.

Dezelfde dierenarts Corbee waarschuwt voor botstukken die honden inslikken en dan vast komen te zitten en de darm perforeren. Dit kun je voorkomen door je hond een passend bot te geven of door het bot te vermalen en dan door het voer te doen. Te kleine botten worden eerder doorgeslikt.

Ook zouden mensen die zelf voeding samenstellen uit rauwe producten, infecties kunnen oplopen, gaf Corbee aan. Die angst is vrij normaal, maar als je weet dat je dagelijks met rauw vlees werkt als je het voor mensen bereid, dan weet je ook dat de normale hygiëne voldoende is. Bereid rauw vlees op een aparte plank of andere ondergrond en gebruik dit niet voor groente of andere voedingsmiddelen.

Dierenarts Tannetje Koning hierover: *“Natuurlijk moet je de hygiëne betrachten bij het bereiden en voeren van versvlees aan je hond, maar tegelijk moet je niet al te panisch doen over bacteriën.”* Honden hebben een andere darmflora dan mensen en zij kunnen bepaalde bacteriën prima verwerken, waar mensen ziek van worden.

Esther Hagen-Plantinga van de universiteit van Utrecht zei hierover: *“Bij de meeste honden merk je niets, omdat het wordt uitgescheiden. Het kan wel bepaalde ziektes veroorzaken zoals problemen aan maag/darmkanaal, ernstige diarree en zelfs bloedvergiftiging.”*

3.2 Natuurlijk voedsel versus gezond voedsel

Niet al het natuurlijke voedsel is ook gezond. Honden zijn geen mensen, daarom kunnen ze ook niet precies hetzelfde eten. Specialist interne geneeskunde der gezelschapsdieren in Amsterdam zegt daarover:

“Sommige mensen beginnen aan ‘gezond voedsel’ en stellen zelf een dieet samen. Daarin zit een groot gevaar voor de gezondheid van je dier. Leken moeten niet zelf gaan experimenteren, maar dit overlaten aan specialisten. Slecht samengestelde voeding bevat veel vet, wat zorgt voor diarree of overgewicht. Ook kan slecht samengestelde voeding voor darmklachten, vergroeiingen en botbreuken zorgen. Hondeneigenaren moeten zich eerst beter verdiepen in de voeding die ze hun hond voorschotelen en niet zomaar wat geven.”

In de jaren zeventig was het een trend om honden alleen vlees te eten te geven. Dierenarts Joris Ling:

“We zagen toen regelmatig het allmeatsyndrome bij honden. Vaak waren dit honden van slager die uitsluiten vlees te eten kregen. Het syndroom ontstaat door botontkalking, een gevolg van te weinig calcium én een verkeerde verhouding tussen calcium en fosfor in de voeding. Ook dieren die te veel vitamine A binnenkrijgen, krijgen afwijkingen aan het skelet. Vooral opgroeiende dieren, puppy's en kittens, zijn er gevoelig voor. Bij katten die alleen vers vlees eten, kan een tekort aan taurine ontstaan, een aminozuurachtige stof.

Zo'n tekort kan hartfalen en blindheid veroorzaken. Het zijn eigenlijk ziektes die al een jaar of veertig, sinds de komst van commerciële diervoeders op de markt, niet meer optraden. Maar door deze hype denk ik dat we het steeds vaker in de dierenartsenpraktijk zullen zien. Daar kunnen we op wachten."

Plantinga heeft geen voorkeur voor de soort voeding die honden het beste kunnen krijgen:

"Die voeding waarop een hond het voor langere periode goed doet, is het beste voor je hond. Dat kunnen brokken zijn en dan is het aan jou of je dat ook wilt. Overigens zijn er ook honden die slecht op brokken reageren. Je moet altijd voor jezelf uitmaken wat haalbaar is en wat jij wilt voor je hond. Dat op brokken of commerciële voeding 'graanvrij' staat, wil nog niet zeggen dat dat ook zo is. Er zit vaak nog wat graan in de brokken versneden. Over het algemeen is wat in Nederland wordt geproduceerd, veilig."

Wat zijn de nadelen van vers vlees?

- Het grootste nadeel is de tijd die je in het begin moet investeren om je er in te verdiepen
- Sommige mensen vinden het vies om het vlees in stukken te snijden en het in porties verdelen
- Je hebt een vriezer nodig zodat je grotere partijen vlees kunt in slaan
- Onzekerheid in het begin of je het wel goed doet

Wat zijn de voordelen van vers vlees?

- Bevat goede bacteriën en enzymen die de hond nodig heeft voor een sterke darmflora
- Bevat geen geur-, kleur- en smaakstoffen of bewaarmiddelen
- De ontlasting vermindert (betere opname en vertering)
- De hond drinkt minder
- Geen tandsteen meer (een hond krijgt blinkende tanden)
- Een mooiere huid en vacht
- Vaak geen jeuk meer bij goed samengesteld menu
- Geen last van de anaalklieren

3.3 BARF en NRV

Het woord BARF staat voor Bones And Raw Food of Biologically Appropriate Raw Food. De stroming is vooral door een Australische dierenarts Ian Billinghurst gestart. Billinghurst is een fanatiek aanhanger van vers vlees, in zijn jeugd kregen de honden van zijn ouders uitsluitend vers vlees en verse groenten. Inmiddels staat de term voor het zelf samenstellen van rauwe verse voeding. De stroming BARF geeft rauwe vleesbotten, rauw spiervlees, rauw orgaanvlees, rauwe groentes en soms enkele tafelrestjes.

De richtlijn is dat de samenstelling van het vlees in de volgende percentages wordt gevoerd:

- 50% rauwe vleesbotten
- 20% rauw spiervlees
- 20% rauw orgaanvlees
- 10% rauwe groentes

NRV staat voor Natuurlijk Rauw Voeren. In Nederland is de groep NRV kleiner dan BARF. Het verschil tussen de stromingen zit hem vooral in de samenstelling van het vlees. Bij NRV worden er geen groentes, fruit, granen en supplementen bij gevoerd. Een prooidier wordt vaak in zijn geheel gegeven, het liefst zulke groot mogelijke stukken vlees. Ze bootsen bij NRV een prooidier na door de volgende percentages aan te houden.

- 15% tot 20% rauwe vleesbotten
- 15% tot 20% rauw orgaanvlees
- 60% tot 70% rauw spiervlees

Het verschil tussen BARF en NRV

Het verschil zit dus met name in de percentages van het soort vlees. Bij NRV wordt er meer spiervlees gegeven en bij BARF is het percentage botvlees hoger. Groentes, fruit, granen en supplementen worden door NRV niet gevoerd. Zij proberen meer een prooidier na te bootsen.

Kies je voor BARF of NRV?

De aanhangers van de stromingen BARF en NRV zijn ruim vertegenwoordigd op fora zoals [Barfplaats](#) en [Voer natuurlijk](#). Kijk naar waar jij je het beste bij voelt en waar je hond het langere tijd het beste op doet. Ze zijn beiden aanhangers van rauw vers vlees. Volgens hen is het geven van vers vlees altijd beter dan het geven van brokken. De percentages worden vooral gegeven als richtlijn, het is geen wet. Kijk zelf naar de percentages waarop jouw hond het beste op doet. Daarom zeggen beide stromingen dat het verstandig is om goed naar je viervoeter te kijken en op het oog te voeren.

Je hoeft het niet zo nauw te nemen met de percentages per dag of per week. Als je per maand maar aan de gegeven percentages komt. Mocht het zo zijn dat jouw hond het beter doet als je hem meer botvlees of juist meer orgaan geeft dan is dat de leidraad voor jouw hond.

3.4 KVV

Voor wie weinig tijd heeft, het zelf klaar maken niet ziet zitten of wie wil beginnen met het voeden van vers vlees, is KVV een uitkomst. KVV staat voor Kant en Klaar Vers Vlees. Je kunt het vergelijken met blikvoer, maar dan gemaakt van vers vlees. KVV is in kant en klare rollen te koop in sommige supermarkten, maar je kunt het zeker online bestellen. KVV is samengesteld uit allerlei vlees, groente, bot en orgaanvlees. Alles wat je hond nodig heeft, zit erin.

KVV ziet er uit als een worst, hamburger of vleesbrokjes en je kan het in de vriezer bewaren. Iedere dag leg je eten voor de volgende dag in de koelkast om te ontdooien, dit kun je in afgepaste hoeveelheden doen naar wat jouw hond nodig heeft. Er zijn verschillende soorten KVV met verschillende dieren en groenten erin verwerkt. Een afwisseling werkt voor iedere hond het beste. Dat is ook een manier om uit te vogelen welke smaken jouw hond het lekkerste vindt!

In KVV zit veel meer vocht dan in brokken of blikvoer. Vlees bevat van nature al vocht, wat in de KVV terechtkomt. In blikvoer zit vaak ook vocht, maar dit is toegevoegd water. Daarnaast vind je ook eiwit, vet, koolhydraten, fosfor en calcium in KVV. Ook zitten er soms plantenextracten, kruiden, vezels of suiker in.

Plantenextracten en kruiden zijn natuurlijk en kunnen geen kwaad, soms hebben ze zelfs een goede werking. Suiker is erg ongezond, KVV dat suiker bevat kun je beter vermijden.

Hoofdstuk 4. Zo blijft je hond gezond

4.1 Checklist voor een gezonde hond

Zeker als je begint met het voeren van vers vlees, wil je de gezondheid van je hond goed in de gaten houden. Daarom is het belangrijk om te weten wat een gezonde hond is en waarop je moet letten.

Algemene standaarden

Algemene standaarden kunnen je al veel informatie geven over het welzijn van je hond. Zo moet zijn temperatuur tussen de 38 en 39 °C liggen. Het opnemen van zijn temperatuur kan lastig zijn. Gebruik hiervoor een digitale thermometer, die smeer je met wat glijolie in. Je houdt de staart van je hond omhoog en brengt hem in. Afhankelijk van de grootte van je hond, kan dit tot halverwege nodig zijn. Doe dit wel rustig aan en voorzichtig.

Ook de hartslag van je hond kun je meten. Deze ligt bij rust tussen de 60 en 140 slagen per minuut, dit is afhankelijk van het formaat van je hond. Kleinere honden hebben een hogere hartslag dan grote. Als je hond rent, mag de hartslag boven de 120 komen. Een slapende hond kan een daling naar 30 slagen per minuut hebben. De hartslag neem je op aan de binnenkant van de achterpoten, daar loopt een grote slagader. Als je je hond geen 60 seconden vast kunt houden, tel dan de hartslag per 20 seconden en doe dit keer drie.

Je hond ademt 10 tot 30 keer per minuut. Grotere en/of oudere honden ademen langzamer. Je mag geen geluid horen bij de ademhaling. Bij een snellere of erg diepe ademhaling is het verstandig je dierenarts te raadplegen.

4.2 Gezond schema

Voor een optimaal gezonde hond is het belangrijk om bepaalde regels te volgen en regelmatig de dierenarts te bezoeken voor controles, vaccinaties, onderzoek van zijn ontlasting, testen op hartworm, bloedonderzoek en gebitscontrole.

Je dierenarts zal je adviseren om je hond te laten steriliseren of castreren tussen de 3 en 8 maanden, als je je hond tenminste niet voor de fok wil gebruiken. Steriliseren of castreren helpt enorm om gezondheidsproblemen te voorkomen, net als gedragsproblemen. Verschillende vormen van kanker kun je op deze manier voorkomen.

Het is belangrijk dat je hond ieder jaar ingeënt wordt. Af en toe wordt een hond er ziek van, dat klopt. Dierenarts Kooning deed zelf een onderzoek naar 2000 honden die in een jaar tijd bij haar werden ingeënt. Daaruit bleek dat 19 van die ingeënte honden binnen vijf werkdagen terugkwamen met klachten. Dit is geen echt wetenschappelijk onderzoek, maar het zegt wel iets. De fabrikanten van de vaccinaties geven een kans van 1 tot 2 promille (dus 1-2 op de duizend) op bijwerkingen.

Je kunt ook een titerbepaling laten doen bij je dierenarts. Met een druppel bloed, bepaald een test hoeveel antilichamen er nog in het lichaam aanwezig zijn. Daaruit is gebleken dat een vaccinatie vaak wel vijf tot zeven jaar blijft werken in een hond. Zolang er antilichamen in het bloed aanwezig zijn, doet een inenting niets. Dus een inenting ieder jaar heeft weinig zin. Daarnaast geeft de vaccinatie wel kans op bijwerkingen, maar geen gunstig effect.

Vraag je dierenarts om jaarlijks een titerbepaling te doen en op basis van die uitslag al dan niet te vaccineren. Je dierenarts kan je ook adviseren om na drie jaar pas weer een titerbepaling te doen, dat is in de meeste gevallen een prima oplossing. Mocht uit die bepaling komen dat er bepaalde antilichamen missen in het bloed van je hond, dan is een vaccinatie de juiste oplossing.

Hartworm komt in Nederland bijna niet voor, maar in andere (warme) Europese landen wel. Als je je hond daarmee naartoe neemt, laat hem bij terugkomst wel checken op hartworm. Dit lijkt een onschuldige ziekte, maar het kan een plotselinge dood veroorzaken. Symptomen van deze ziekte treden 5-7 maanden na besmetting op. Als je naar een gebied gaat waar hartworm voorkomt, kun je beter binnen 30 dagen na aankomst starten met een behandeling tegen de jonge stadia van hartworm. Deze behandeling duurt tot 30 dagen na het verlaten van het gebied.

Alle pups krijgen een ontwormingskuur van de dierenarts, deze moet soms herhaald worden. Het is goed om de ontlasting te laten nakijken, ook op wormen. Hierdoor kan de dierenarts op tijd ingrijpen. Ook zegt de ontlasting veel over de voeding die de hond krijgt. Over het algemeen heeft een hond die versvlees krijgt vele malen minder ontlasting dan een hond op brokken.

Mocht je hond wormen hebben, doe dan zelf ook een kuur en laat ook je gezinsleden een kuur doen, ook al is het puur ter preventie. Pillen tegen wormen zijn bij de apotheek te krijgen.

Laat het gebit van je hond regelmatig controleren bij de dierenarts! Honden die brokken eten, hebben vaker last van tandsteen doordat het eten aan hun gebit vastplakt. Versvlees zorgt voor een gezond gebit. Ook ruiken honden op versvlees minder uit hun bek. Het is belangrijk om het gebit van je hond regelmatig te poetsen. Dit kun je met een speciale honden tandenborstel doen, maar het kan ook met je vinger en wat hondentandpasta.

Kauwen op (vlees)botten helpt ook om het gebit van je hond gezond en sterk te houden.

4.3 Goede verzorging

Iedere hond heeft een basisverzorging nodig om gezond te blijven.

Ogen

Als je hond iets in zijn oog heeft of last heeft van erg droge ogen, dan kun je hem daarbij helpen. Voor het schoonhouden en bevochtigen van de ogen zelf koop je druppels bij een drogist. Deze zijn doorgaans voor mensen bedoeld, maar werken ook prima bij honden. Hiermee komt vocht in de ogen, waarna je hond gaat knipperen en daarmee het oog reinigt.

Als er vuil in de ooghoeken van je hond zit, kun je dit met je vinger of met een tissue verwijderen. In de ooghoeken zitten vaak opgedroogde klontjes traanvocht, wat vuil en soms een haartje. Als er pusachtige afscheiding in de ooghoek zit en de ogen van je hond zijn rood en geïrriteerd, dan kan je hond een ontsteking hebben. Neem je hond dan mee naar de dierenarts en die zal dan een zalfje of druppels voorschrijven.

Oren

Honden met lange flaporen hebben eerder last van bacteriën die zich nestelen. Maak zijn oren regelmatig schoon, want dit gebeurt niet vanzelf. Gebruik Aloë Vera of kokosolie om zijn oren van binnen te poetsen, dit is zacht voor je hond. Als je van jongs af aan zijn oren regelmatig schoonmaakt, went hij eraan en zul je minder problemen hebben om het te doen.

Ook in zijn oren groeit haar. Dit kun je verwijderen door het te 'plukken' maar niet iedere dierenarts vindt dit de beste oplossing. Het plukken veroorzaakt wondjes en dus open plekken waar bacteriën graag in gaan zitten, wat voor oorontsteking kan zorgen.

Nagels

Nagelsslijten op een natuurlijke manier af als een hond veel buiten is. Te lange nagels kunnen echter breken of scheuren. Als de nagels toch doorgroeien, knip ze dan bij. Als je een stukje papier tussen de nagels van je hond en de ondergrond kunt schuiven, terwijl je hond staat, dan zijn de nagels precies goed. Controleer zijn nagels iedere maand, daarmee kan je veel problemen voorkomen.

Als je toch moet knippen, kijk dan goed uit hoe je dat. Zorg voor goede verlichting, zodat je het goed kan zien. Je mag nooit in het zwarte deel van de nagel knippen, want daar zit het 'leven'. Begin te knippen aan het einde van de nagel, het is niet nodig om meteen een flink stuk af te knippen. Als je niet zeker bent waar het kwik (het 'leven') eindigt, knip je daar minder snel in als je in kleine stukjes knipt.

Een witte nagel laat heel duidelijk zien waar het eind zit van het 'leven', op een zwarte nagel zie je alleen een donkere punt. Daar moet je dus stoppen. Als je knipt, doe dan niet een heel klein stukje, want daardoor zal het kwik erg lang groeien in de nagel. Dat lijdt weer tot pijn voor je hond. Vraag je trimmer of dierenarts advies bij twijfel.

Vacht

Afhankelijk van de lengte van de vacht moet je hem verzorgen. Honden met een korte vacht hebben weinig nodig, deze gaat redelijk vanzelf. Verzorg en borstel de vacht van puppy af aan regelmatig, ook al is dat misschien niet nodig. Dan went je hond aan het borstelen en zal het later minder problemen opleveren, ook als hij een keer naar de trimmer gaat. Knuffel hem ook onder het borstelen en geef hem eens iets lekkers, zodat hij de verzorging als iets positiefs gaat zien.

Honden met een korte, dikke vacht borstel je regelmatig om klitten te voorkomen. Het hele haar kan aan elkaar vast komen te zitten, waardoor het lijkt alsof je hond een mat in plaats van een vacht heeft. Gebruik eerst een borstel om de dode haren te verwijderen en kam het haar daarna met een fijne kam door.

Langharige honden borstel je minimaal om de dag. Zij nemen vaak ook van alles mee naar binnen aan takjes en blaadjes wat in hun vacht blijft hangen. Gebruik een borstel met pinnen voor het haar, maar wees niet te hard. Het is niet de bedoeling dat je haren eruit gaat trekken. Als alle klitten eruit zijn en de andere dingen die zijn blijven hangen ook, kam je het met een brede kam door. Houdt het haar bij de poten kort, zodat daar niet van alles aan blijft hangen of je hond water en modder mee naar binnen neemt.

Houdt voor jezelf een vast schema aan in welke volgorde je zijn vacht borstelt of kamt om te voorkomen dat je delen overslaat. Wees niet te hardhandig, zeker niet met een borstel met harde pinnen, want hierdoor kun je de huid beschadigen.

Wassen

Honden hoeven niet vaak in bad, eens in de acht tot tien weken is genoeg. Als hij heeft liggen rollen in de smurrie of hij stinkt heel erg, dan stop je hem een keer extra in bad. Te vaak in bad gaan is slecht voor je hond, want hij verliest de natuurlijke veerkracht in zijn huid, doordat het droog wordt, want de olieachtige substantie verdwijnt uit zijn huid door frequent wassen.

Als je hond in bad gaat, doe dit dan samen met een volwassene of houd je hond aan een riem om te voorkomen dat hij er (half gewassen) vandoor gaat. Zorg ervoor dat zijn vacht tot op de huid nat wordt voordat je speciale hondenshampoo gebruikt. Masseer dit goed door zijn vacht heen waarbij je bij de kop begint en naar zijn staart toe werkt. Was ook tussen zijn tenen. Spoel hem goed uit met lekker warm water. Er mag geen shampoo op de vacht achterblijven. Vergeet niet dat natte honden zich flink uitschudden zodra ze de kans daarvoor krijgen!

Om hem verder te drogen druk je zachtjes met een handdoek op zijn vacht. Niet gaan wrijven, daarvan raakt zijn vacht in de knoop. Borstel of kam zijn nog natte vacht dan zachtjes uit en laat hem opdrogen. Als zijn vacht helemaal droog is, borstel je hem nog een keer helemaal, dus ook zijn staart en buik.

4.4 Eerste hulp kit voor thuis

Natuurlijk ga je snel naar je dierenarts als er serieus iets met je hond aan de hand is, maar soms is het beter om eerst zelf de eerste hulp te geven. Vooral in die gevallen waarbij je te laat bij de dierenarts zou zijn.

Eerste hulp houdt in dat je je hond weghaalt uit de foute omgeving, als dat zijn verwondingen tenminste niet verergerd. Je zorgt er ook voor dat je hond vrijkomt van beknellingen, adem kan halen en hem ondersteunt om zijn paniek te verminderen. Daarmee moet je oppassen, want te veel en te snelle eerste hulp kan averechts werken. Bekijk hoe je hond eraan toe is en of je professionele hulp in moet schakelen. Soms kun je daar beter op wachten.

Toch is het goed om een verbanddoos voor de eerste hulp in huis te hebben, ook voor je hond. Daarin zit:

- Plakband
- Antibacteriële crème
- Verband
- Houtskoolextract tegen acute vergiftigingen
- Watten
- Gaas
- Waterstofperoxide
- Muilkorf
- Petroleum zalf
- Rectale thermometer
- Ontsmettingsalcohol
- Schaar
- Pincet

4.5 Sport en spel

Honden van alle leeftijden zijn dol op spelen en het leuk is dat je van alles een spel kunt maken, ook al is het dat niet. Honden spelen graag met speelgoed, met mensen en met andere honden. Als je jouw hond geen uitlaadklep geeft met het spel, dan uit zich dat in slecht gedrag en ongehoorzaamheid van je hond. De lijn kan niet altijd gespannen staan.

Hoeveel activiteit je hond nodig heeft, hangt af van het soort hond, zijn leeftijd en zijn formaat. Ook zijn gezondheid kan hierin een rol spelen. Maar ook al kan je hond niet meer lopen, afleiding kun je hem altijd geven. Je kunt altijd wel iets met hem doen waardoor hij zich kan ontspannen. Doe je dat niet dan gaat je hond veel blaffen, op dingen knagen en zijn behoefte in huis doen.

De meeste honden hebben iedere dag wat activiteit nodig, met sommigen moet je minimaal een uur per dag lopen in het tempo van je hond. Dat betekent dat je dan weer loopt, dan weer rent en dan weer stilstaat. Zo lopen honden. Terwijl jij je hond uitlaat, kun je spelletjes met hem doen, waarbij hij tegelijk van alles leert. Apporteren is daar een voorbeeld van. Jij gooit een bal weg, je hond moet die zoeken en terugbrengen. Voor je hond is dat puur een spel dat hij geweldig vindt.

4.6 Extra algemene tips

Voordat je een hond in huis haalt, is het belangrijk om stil te staan bij wat die hond allemaal nodig heeft. Net als jij wil een hond graag in een warm en droog bed liggen, een hondenmand volstaat. Een bench is een prima alternatief, met een kleed erin zodat je hond goed kan uitrusten en kan ontspannen.

Geen hond kan zonder halsband, al was het alleen maar om zijn identiteitsplaatje er aan te hangen, waarop je zijn naam en jouw adres kunt zetten zodat hij altijd bij je terug kan komen. Een chip in laten brengen door je dierenarts doet datzelfde en is een verstandige oplossing. Kies een goede en geschikte halsband voor je hond.

Ieder hond moet zijn eigen etensbak hebben, ook als je meerdere honden hebt. Deze bak kan van plastic zijn, rvs of keramiek. Het beste is een bak met strips tegen het uitglijden. Denk eraan dat je de bak schoon moet houden. Schaf ook een bak voor water aan, dit moet continu voor je hond beschikbaar zijn.

Schaf borstels en kammen aan voor de verzorging van je hond. Afhankelijk van de vacht van je hond, heb je verschillende borstels met stalen punten en een gewone borstel nodig. Ook zijn kammen met verschillende ruimtes tussen de tanden voor verschillend haar en verschillende doelen.

Iedere hond heeft een muilkorf nodig, al was het alleen maar zodat kinderen zich veilig voelen in de buurt van jouw hond. Ook als je hond gewond is geraakt en zelfs buiten westen is, moet je hem een muilkorf omdoen. Hij kan zomaar totaal in paniek bijkomen en om zich heen bijten uit angst.

Voor het uitlaten van je hond heb je een riem nodig. Soms is het beter om een korte riem te gebruiken, bijvoorbeeld als je op drukke punten komt. Tijdens het uitlaten in minder drukke gebieden is een uitrol riem heel handig en ook heel fijn voor je hond.

Geef je hond als pup een halsband zodra je de pup in huis krijgt. Zo leert hij wennen aan een halsband en kun je hem aan een (korte) riem houden bij het uitlaten.

4.7 Conclusie

Een extra lid aan je gezin toevoegen, is veel werk, vooral in het begin. Je moet er de tijd en de ruimte voor hebben. Een hond voed zichzelf niet op, dat moet jij doen. Houdt rekening met allerlei beslissingen die je moet nemen. Met die over het eten probeer ik je te helpen met dit boek.

Op de volgende pagina's vind je recepten voor heerlijke hondengerechten, waar je hond van geniet en die gezond voor hem zijn. Bij elk recept staat precies wat er aan calorieën en zout inzit, notities, receptbeschrijving, dagelijks benodigde calorieën die zes verschillende hondengroottes nodig hebben en een 'kwispelmeter' waarin staat hoe gezond dit recept is en hoeveel moeite het maken kost.

In de 'kwispelmeter' krijgen alle gerechten een aantal kwispels voor hoe gezond een gerecht is, waarbij 10 kwispels supergezond betekent. Een recept dat iets minder gezond is, scoort wat minder kwispels.

Let er bij de calorieënmeter wel op dat het hier om gemiddelden gaat. Als je exact wilt weten hoeveel calorieën er in een gerecht zitten, kun je beter zelf de inhoudsopgaves van de ingrediënten in de gaten houden. Daar staat precies op hoeveel calorieën er per 100 gram inzitten. Dat vereist wat rekenwerk, maar je hebt dan wel een precies resultaat.

Voor de verschillende gerechten, maakt het voor het aantal calorieën wel uit welke vorm van een ingrediënt je gebruikt. Als er bijvoorbeeld staat: 400 gram kalkoen, dan kun je kalkoenborst gebruiken, of geroosterde kalkoen of rauwe kalkoen. Het aantal calorieën dat hierin zit verschilt nogal.

In de telling bij de gerechten is een midden aangehouden tussen de verschillen. Als je precies wilt weten wat je hond krijgt, moet je dat even zelf nakijken en narekenen. Een hele reeks kleine verschillen, maakt uiteindelijk wel een groot verschil!

Veel plezier met je hond en met het bereiden van gezond eten voor je hond. Daarmee kun je nog lang samen met hem leven en van elkaar genieten. Maak zijn eten met liefde, dat is ook gebeurd bij het samenstellen van deze recepten!

Hoofdstuk 5. De heerlijke hondenkeuken

5.1 Bouillons met en zonder vlees

Bouillon bevat proteïnen, vitamines en mineralen. Ze zijn goed voor:

- Zieke honden die geen vast eten kunnen verwerken.
- Als aanvulling bij het koken van vlees, rijst en groente, dat kan als vervanging of aanvulling opp water.

Zieke honden kun je het beste een afwisseling van de vleesrijke en vegetarische bouillons geven.

Recept		Kip & tomaten bouillon				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten			Calorieën	Natrium Mg
480	Gram	Kippenhart of lever (1lb)			800	1824
1	Theelepel	Tomatenpuree			5	43
720	ml	Water			0	0
Totaal					805	1867
Bereiding	1	Snijd de kip in dobbelsteentjes.				
	2	Kook de kip en de tomatenpuree in 45 minuten gaar in het water.				
	3	Scheid het vlees van het vocht en laat dit afkoelen en bewaar het in een luchtdichte verpakking. Als je de bouillon in de koelkast of vriezer wilt bewaren, laat het dan eerst afkoelen, anders wordt het een gelei.				
	4	Bewaar de bouillon in een luchtdichte container en bewaar het in de vriezer als je het niet meteen gebruikt.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		45 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		322%	107%	59%	43%	37%
Note		De bouillon die je in de koelkast bewaart, is maar drie dagen houbaar.				

Kwispeler: 9/10

Recept		Rundvlees & tomaten bouillon				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten		Calorieën	Natrium Mg	
480	Gram	Rundvlees		1248	308	
1	Theelepel	Tomatenpuree		5	43	
720	ML	Water		0	0	
Totaal				1253	351	
Bereiding	1	Snijd het vlees in kleine blokjes.				
	2	Kook het rundvlees met de tomatenpuree gaar in 30 minuten.				
	3	Scheid het vlees van het vocht en laat dit afkoelen.				
	4	Bewaar de bouillon in een luchtdichte verpakking in de koelkast of vriezer als je het niet meteen gebruikt.				
Bereidingstijd		15 minuten				
Kooktijd		30 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		501%	167%	92%	68%	58%
Note		In de koelkast is de bouillon maar drie dagen houdbaar.				

Kwispeler: 8/10

Recept		Pittige vegetarische soep				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten		Calorieën	Natrium Mg	
240	Gram	Wortels		55	45	
120	Gram	Broccoli		13	12	
120	Gram	Groene bonen		17	3	
240	Gram	Doperwten		41	4	
120	Gram	Tomaten		16	7	
120	Gram	Courgette		9	2	
120	Gram	Selderij		10	52	
240	Gram	Zoete aardappelen		140	17	
960	ml	Water		0	0	
Totaal				301	142	
Bereiding	1	Snijd de groenten in blokjes en kook ze ongeveer 20 minuten tot ze gaar zijn.				
	2	Scheid de groenten van het vocht en laat het afkoelen.				
	3	Bewaar de boullion in een luchtdichte verpakking in de koelkast of vriezer als je het niet meteen gebruikt.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		30 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		120%	40%	22%	16%	14%
Note		Deze groenten zijn alleen een voorbeeld van wat je kunt gebruiken voor de bouillon. Je kunt ook voor andere soorten groenten kiezen (vers of bevroren) Als je bouillon overhoudt, kun je dit prima gebruiken voor een volgende keer of in een ander recept.				

Kwispeler: 9/10

5.2 Puppy recepten

Het eten voor puppy's is niet heel veel anders dan dat voor volwassen honden. Ze eten vrijwel dezelfde ingrediënten, maar de hoeveelheden verschillen licht (hieronder vind je een globaal schema):

Puppy's	Volwassen honden
50 % proteïne	40 % proteïne
10 % vet	10 % vet
20 % koolhydraten	25% koolhydraten
20 % groente	25% groente

Het eten voor een pup moet wel veel vloeibaarder zijn. Zijn tandvlees is nog veel te gevoelig voor harde stukken, ook zijn hun tanden nog in ontwikkeling (tussen vijf weken en drie is dit, dan krijgen ze hun grote hondentanden). Gebruik een foodprocessor, blender of stamper om het eten net zo zacht te maken als dat van een baby.

Als je pup nog door de moeder gevoed wordt, kun je hem wel alvast laten wennen door af en toe wat puppyvoedsel op zijn pootje waar hij het vanaf kan likken. Als hij tanden heeft, kun je een bak met eten bij hem neerzetten, dan zal je pup al snel overstappen. Als een pup zo'n twee maanden oud is, gaan de meesten over op vast voedsel. Laat zijn eten dan steeds minder vloeibaar zijn, zodat je pup zijn tanden erin kan zetten. Totdat pups negen maanden oud zijn (bij kleinere rassen iets eerder) hebben ze nog veel proteïne nodig. Enkele kleinere rassen zijn wat eerder volwassen dan grote soorten. Vraag je dierenarts of je hond al zonder extra proteïne kan.

Recept		Puppy's roerbak kip				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten		Calorieën	Natrium Mg	
480	Gram	Kip		390	325	
240	Gram	Doperwten (vers of diepvries)		34	7	
240	Gram	Wortels		55	45	
240	Gram	Kool		22	16	
120	Gram	Zilvervlies rijst (of witte rijst)		350	1	
120	Gram	Volle yoghurt		75	57	
Totaal				926	451	
Bereiding	1	Leg de kip in een middelgrote braadpan, giet er water overheen en breng het aan de kook, waarna je het gas verlaagt.				
	2	Houdt het 20 minuten aan de kook, giet het vocht af (dit gebruik je om de rijst in te koken) en snijd de kip in stukjes.				
	3	Snijd de wortel in stukjes.				
	4	Kook de doperwten, kool en wortels ongeveer 20 minuten tot ze zacht zijn en giet ze af (gebruik ook dit vocht voor het koken van de rijst)				
	5	Kook de rijst samen met de kip en het groentevocht op een laag vuur gedurende ongeveer 30 minuten tot de rijst zacht is en het vocht geabsorbeerd heeft. Voeg eventueel extra water toe als het nodig is.				
	6	Doe de kip, groente en rijst samen in een schaal.				
	7	Voeg al roerend de yoghurt toe.				
	8	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		20 minuten				
Kooktijd		30 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		370%	123%	69%	50%	43%
Note		Gebruik een blender, stamper of een foodprocessor om het tot een geschikte puree voor je pup te maken.				

Kwispeler: 8/10

Recept		Puppy's Rundvlees feest				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten			Calorieën	Natrium Mg
480	Gram	Rundvlees (1lb)			1248	308
240	Gram	Doperwten			34	7
240	Gram	Wortel			55	45
1	MI	Tomatenpuree			5	43
120	Gram	Zilvervlies (of witte) rijst			350	1
15	MI	Volle yoghurt			35	7
Totaal					1727	411
Bereiding	1	Kook het rundvlees gedurende 20 minuten, giet de rundvleesbouillon af (dit gebruik je voor het koken van de rijst) en snij het rundvlees in stukjes.				
	2	Snijd de wortel.				
	3	Kook de tomatenpuree, doperwten en wortel ongeveer 20 minuten tot het zacht is. Afgieten en de bouillon bewaren.				
	4	Kook de rijst met het rundvlees en de groentebouill ongeveer 30 minuten op een laag vuur tot de rijst zacht is en de Bouillon is opgenomen. Als er minder is dan 720 gram bouillon giet er dan water bij.				
	5	Meng het rundvlees, de bonen, wortel en rijst in een schaal.				
	6	Roer de yoghurt erdoor.				
	8	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		35 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		730%	243%	134%	99%	34%
Note		Gebruik een blender, stamper of een foodprocessor om het tot een geschikte puree voor je pup te maken.				

Kwispeler: 10/10

Recept		Puppy's Rundvlees Bonanza				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten		Calorieën	Natrium Mg	
480	Gram	Rundvlees (1lb)		1248	308	
15	ML	Plantaardige olie		120	0	
120	Gram	Pasta/noedels		250	412	
240	Gram	Zoete aardappelen		140	17	
240	Gram	Doperwten (vers of diepvries)		41	4	
60	Gram	Tomaat		8	4	
15	ML	Mozzarella kaas		80	150	
Totaal				1887	895	
Bereiding	1	Snijd het rundvlees in blokjes en bak het in de vegetarische olie op een laag vuur gedurende ongeveer 20 minuten, totdat het rundvlees gekookt is.				
	2	Kook de pasta tot het zacht is, volg de instructies op de verpakking. (ongeveer 10 minuten)				
	3	Kook de zoete aardappelen ongeveer 20 minuten tot ze zacht zijn.				
	4	Kook de doperwten en tomaat ongeveer 20 minuten tot ze zacht zijn				
	5	Rasp de mozzarella .				
	6	Doe het rundvlees, de pasta en groenten samen in een schaal en strooi er de mozzarella over.				
	7	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		35 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		754%	251%	138%	103%	87%
Note		Gebruik een blender, stamper of een foodprocessor om het tot een geschikte puree voor je pup te maken.				

Kwispeler: 10/10

Recept		Puppy's Lever Vreugde				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten			Calorieën	Natrium Mg
480	Gram	Kip lever (1lb)			800	1824
240	Gram	Kool			22	16
120	Gram	Courgette			9	2
240	Gram	Wortel			55	45
120	Gram	Zilvervlies (of witte)rijst			350	1
Totaal					1236	1888
Bereiding	1	Bak de lever op spiesjes gedurende 2 tot 3 minuten, op een laag vuur. Draai ze iedere 15 seconden om totdat ze bruin zijn en snijd de lever in stukjes.				
	2	Snijd de kool in stukken en de courgette in plakjes en kook ze ongeveer 20 minuten tot ze zacht zijn.				
	3	Rasp de wortel.				
	4	Kook de rijst ongeveer 30 minuten tot de rijst zacht is.				
	5	Doe de lever, courgette, wortel, kool en rijst samen in een schaal.				
	6	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		40 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		494%	164%	90%	67	57%
Note		Gebruik een blender, stamper of een foodprocessor om het tot een geschikte puree voor je pup te maken.				

Kwispeler: 9/10

Recept		Puppy's kalkoen & ei traktatie				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten		Calorieën	Natrium Mg	
480	Gram	Kalkoen		460	252	
3	MI	Tomatenpuree		5	43	
2	Grote	Eieren		148	126	
15	MI	Plantaardige olie		120	0	
120	Gram	Broccoli		13	12	
180	Gram	Havermout		225	0	
720	MI	Water				
1	Eetlepel	Basilicum		1	1	
Totaal				972	434	
Bereiding	1	Smoor de kalkoen met de basilicum en tomatenpuree gedurende 25 minuten.				
	2	Roerbak de eieren met plantaardige olie.				
	3	Kook de broccoli 25 minuten of totdat het erg zacht is.				
	4	Kook 720 gram water, sprenkel de havermout er op en roer het goed oor elkaar.				
	5	Meng alle ingrediënten en serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		30 minuten				
Kooktijd		30 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		388%	129%	71%	53%	45%
Note		Gebruik een blender, stamper of een foodprocessor om het tot een geschikte puree voor je pup te maken.				

Kwispeler: 8/10

5.3 Hoofdgerechten

Recept		Rundvlees & bacon feest				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten		Calorieën	Natrium Mg	
480	Gram	Extra vet rundvlees		1248	308	
15	MI	Plantaardige olie		240	0	
360	Gram	Aardappelen		180	1	
480	Gram	Wortel		55	45	
120	Gram	Courgette		9	2	
1	Plakje	Bacon		16	78	
7½	MI	Dille, vers of gedroogd		10	1	
240	MI	Geraspte Parmezaanse kaas		23	93	
Totaal				1781	528	
Bereiding	1	Snijd & bak het rundvlees in de plantaardige olie op een laag vuur, laat het wat roze van binnen blijven. Dit bruinen duurt ongeveer 20 tot 30 minuten, als het vlees is bevroren duurt het langer.				
	2	Roer regelmatig door.				
	3	Rasp de wortel, snijd de courgette en snijd de aardappelen.				
	4	Kook de groenten tot ze gaar zijn, ongeveer 20 minuten en dan afgieten.				
	5	Grill de bacon en snijd in stukjes.				
	6	Meng het rundvlees, de bacon, dille en groenten in een schaal.				
	7	Bestrooi het met de Parmezaanse kaas.				
	8	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		45 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		712%	237%	130%	97%	82%
Note		Gebruik een vleesthermometer om te bepalen of het vlees wel 82 graden C is aan de binnen- en buitenkant is om de bacteriën te doden.				

Kwispeler: 10/10

Recept		Levendig lam & noodle feest				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten			Calorieën	Natrium Mg
480	Gram	Lamsgehakt (1lb)			506	320
30	MI	Plantaardige olie			240	0
240	Gram	Noedels			212	381
240	Gram	Doperwten, vers of bevroren			41	4
240	Gram	Wortel			55	45
30	MI	Volle yoghurt			35	26
1	Eetlepel	Verse peterselie			1	1
½	Eetlepel	Rosemarie, vers of gedroogd			5	1
Totaal					1095	778
Bereiding	1	Bak de lam met de rozemarijn op een laag vuur in de plantaardige olie ongeveer 35 minuten lang. Roer regelmatig.				
	2	Snijd de wortel.				
	3	Kook de bonen en wortel in water gedurende 10 tot 15 minuten. Als je bevroren bonen gebruikt, volg dan de instructies op het pak.				
	4	Kook tegelijk de noedels totdat ze gaar zijn, ongeveer 10 minuten.				
	5	Meng de lam, noedels en de andere ingrediënten in een grote schaal.				
	6	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		35 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		433%	146%	80%	59%	50%
Note		Alle soorten noedels zijn geschikt, maar gebruik bij voorkeur liever rijstnoedels dan graannoedels als je hond geen graan verdraagt.				

Kwispeler: 9/10

Recept		lekkere lam & bacon schotel				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten			Calorieën	Natrium Mg
480	Gram	Lam (1lb)			506	320
30	MI	Plantaardige olie			240	0
60	Gram	Gerst			148	166
1	Stukje	Bacon (vleeswaren)			16	78
7½	MI	Dille, vers of gedroogd			10	1
15	MI	Basilicum, vers of gedroogd			1	1
15	MI	Geraspte Parmezaansekaas			23	93
120	Gram	Broccoli			13	12
240	Gram	Wortel			28	24
Totaal					985	695
Bereiding	1	Snijd de lam in stukjes en bak het samen met de basilicum en dille in de plantaardige olie op een laag vuur gedurende ongeveer 20 tot 30 minuten. Roer regelmatig door.				
	2	Snijd de wortel en de broccoli in kleine stukjes.				
	3	Kook de groentes gaar, ongeveer 25 minuten en dan afgieten.				
	3	Snijd de wortel.				
	4	Was de gerst (verwijder afval), doe dit in de kokende water en kook het ongeveer 35 minuten. Als de gerst heeft staan weken in de nacht, duurt het koken nog 15 minuten. minuten.				
	5	Grill het stukje bacon en snijd het in stukjes.				
	6	Meng de lam, bacon, groenten, gerst en dille in een schaal.				
	7	Besprenkel het met Parmezaanse kaas.				
	8	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		45 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		394%	131%	72%	53%	45%
Note		Sommige honden zijn allergisch voor proteïne, maar lam kan in de meeste gevallen wel.				

Kwispeler: 8/10

Recept		Kekke kalkoen & bacon maaltijd				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten			Calorieën	Natrium Mg
480	Gram	Kalkoen or kip			460	252
30	MI	Plantaardige olie			240	0
60	Gram	Gerst			148	166
1	stukje	Bacon (vleeswaren)			16	78
7½	MI	Dille, vers of gedroogd			10	1
15	MI	Geraspte Parmezaanse kaas			23	93
240	Gram	Kool			22	16
240	Gram	Wortel			66	4
120	Gram	Mais			55	45
Totaal					1040	655
Bereiding	1	Snij de kalkoen of kip in stukjes en kook in de plantaardige olie voor 20 tot 30 minuten als het vlees niet is bevroren, anders duurt het wat langer. Roer het regelmatig door.				
	2	Snijd de wortel, kool en de courgette in kleine stukjes.				
	3	Kook de groenten gaar, ongeveer 25 minuten en dan afgieten.				
	4	Was de gerst (verwijder afval), doe dit in de kokende water en kook het ongeveer 35 minuten. Als de gerst heeft staan weken in de nacht, duurt het koken nog maar 15 minuten.				
	5	Grill het stukje bacon en snijd het in stukjes.				
	6	Meng de lam, bacon, groenten, gerst en dille in een schaal.				
	7	Bestrooi het met Parmezaanse kaas.				
	8	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		45 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		416%	138%	76%	56%	48%
Note		De kalkoen kan worden vervangen door kip. Dille werkt van nature kalmerend, goed voor een gestreste hond.				

Kwispeler: 9/10

Recept		Vetarm kalkoen & yoghurt feest				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten		Calorieën	Natrium Mg	
960	Gram	Kalkoen zonder bot		920	504	
240	Gram	Pompoen		84	12	
30	MI	Plantaardige olie		240	0	
240	Gram	Doperwten, vers of bevroren		41	4	
240	Gram	Wortel		55	45	
30	MI	Volle yoghurt		35	26	
Totaal				1375	591	
Bereiding	1	Snijd het vlees in kleine stukjes en bak het 10 minuten in de plantaardige olie.				
	2	Snijd de wortel fijn.				
	3	Kook de doperwten, pompoen en wortel in water gedurende 10 tot 15 minuten. Volg de aanwijzingen op de verpakking als je bevroren doperwten gebruikt.				
	4	Meng de kalkoen en andere ingrediënten samen in een grote schaal.				
	5	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		15 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		454%	151%	83%	62%	52%
Note		Dit is een eenvoudig recept dat je in 10-15 minuten kunt maken				

Kwispeler: 9/10

Recept		Super duper kip & rijst				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten	Calorieën	Natrium Mg		
480	Gram	Kip	390	325		
30	Ml	Plantaardige olie	240	0		
240	Gram	Doperwten, vers of bevroren	41	4		
120	Gram	Selderij	10	52		
120	Gram	Courgette	9	2		
120	Gram	Broccoli	13	12		
120	Gram	Rijst	350	1		
60	Gram	Feta	99	418		
2	Teentjes	Knoflook	10	1		
¼	Theelepel	Kurkuma	2	1		
½	Eetlepel	Gedroogde of verse dille	10	1		
Totaal			1174	817		
Bereiding	1	Braad de kip met de plantaardige olie ongeveer 30 minuten op een laag vuur. Regelmatig roeren. Als hij gaar is, snijd je de kip.				
	2	Kook de groenten tot ze gaar zijn en bewaar het vocht om de rijst mee te koken.				
	3	Versnipper de knoflook.				
	4	Kook de rijst met het groentevocht en kurkuma op een laag vuur voor ongeveer 30 minuten tot de rijst gaar is en het vocht heeft opgenomen. Bij een tekort aan vocht, voeg je wat water toe.				
	5	Verkruimel de feta.				
	6	Meng de kip, groenten en rijst in een grote schaal. Roer de feta, knoflook en dille er doorheen.				
	7	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		30 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		469%	156%	86%	64%	54%
Note		Wees niet ongerust door de knoflook, in kleine hoeveelheden is het niet schadelijk.				

Kwispeler: 9/10

Recept		Super gezonde lam lunch				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten			Calorieën	Natrium Mg
480	Gram	Lam (1lb)			506	320
240	Gram	Pompoen			84	12
120	Gram	Flespompoen			26	2
120	Gram	Courgette			9	12
120	Gram	Broccoli			13	
60	Gram	Gerst			148	166
60	Gram	Feta			99	418
1	Teentje	Knoflook			5	1
½	Eetlepel	Rozemarijn, droog of vers			5	1
½	Eetlepel	Dille, droog of vers			10	1
Totaal					905	933
Bereiding	1	Smoor de gesneden lam met de dille en rozemarijn, giet er water overheen en kook het ongeveer 45 minuten op laag vuur. Giet het vocht af en bewaar dat voor later gebruik. Snijd het in kleine stukjes.				
	2	Was de gerst (verwijder afval), doe dit in het kokende water en kook het ongeveer 35 minuten. Als de gerst heeft staan weken in de nacht, duurt het koken nog maar 15 minuten.				
	3	Kook de groenten tot ze gaar zijn.				
	4	Pers de knoflook.				
	5	Verkruimel de feta.				
	6	Meng de lam, groenten en rijst in een grote schaal; roer de feta, knoflook en dille erdoor.				
	7	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		45 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		362%	120%	66%	49%	42%
Note		Echte Feta is gemaakt van geitenkaas wat de meeste dieren (en mensen) met lactose intolerantie prima kunnen verdragen, want de lactose in geitenmelk is anders.				

Kwispeler: 10/10

Recept		Super gezonde rundvlees brunch				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten	Calorieën	Natrium Mg		
480	Gram	Rundvleesvlees (1lb)	1248	308		
1	Eetlepel	Tomatenpuree	5	43		
240	Gram	Pompoen	84	12		
120	Gram	Flespompoen	26	2		
120	Gram	Courgette	9	2		
120	Gram	Broccoli	13	12		
240	Gram	Gerst	592	663		
60	Gram	Mozzarella	92	174		
2	Teentjes	Knoflook	10	1		
½	Eetlepel	Gedroogde of verse dille	10	1		
Totaal			2089	1218		
Bereiding	1	Smoor het rundvlees met de dille en tomatenpuree. Kook het vervolgens met water op laag vuur voor ongeveer 45 minuten. Giet het vocht Af en bewaar dit voor later. Snijd het rundvlees in kleine stukjes.				
	2	Was de gerst (verwijder afval), doe dit in het kokende water en kook het ongeveer 35 minuten. Als de gerst heeft staan weken in de nacht, duurt het koken nog maar 15 minuten.				
	3	Kook de groenten tot ze gaar zijn.				
	4	Pers de knoflook.				
	5	Rasp de morrerella.				
	6	Meng het rundvlees, dille, rozemarijn, groentes en rijst in een grote schaal, meng de kaas en de knoflook erdoor.				
	7	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		45minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		835%	273%	153%	114%	97%
Note		De mozzarella kun je vervangen door feta, yogurt of boerenkaas (Zwitserse kaas is een gewone kaas met minder lactose).				

Kwispeler: 8/10

Recept		Smakelijke kalkoen met aardappelen				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten			Calorieën	Natrium Mg
480	Gram	Kalkoen			460	252
30	ml	Plantaardige olie			240	0
240	Gram	Zoete aardappelen			140	17
180	Gram	Havermout			225	0
30	ml	Boerenkaas (laag vetgehalte)			40	228
1	Teentje	Knoflook			5	1
1	Eetlepel	Oregano			5	1
Totaal					1115	499
Bereiding	1	Braad de kalkoen met de oregano in plantaardige olie op een laag vuur. Roer regelmatig door. Dit duurt hooguit 40 minuten.				
	2	Snijd de kalkoen in kleine stukjes.				
	3	Kook de zoete aardappelen ongeveer 15 tot 20 minuten tot ze gaar zijn. Giet de aardappelen af en snijd ze in blokjes.				
	4	Kook 240 ml water, en roer er vervolgens de havermout door. Je kunt het water en de havermout ook ongeveer 1 minuut in de magnetron koken.				
	5	Pers de knofloop.				
	6	Meng de kalkoen, zoete aardappelen, havermout en boerenkaas met de geperste knoflook in een schaal.				
	7	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		40 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		446%	148%	81%	60%	51%
Note		Je kunt ook kip gebruiken, maar verwijder dan wel de huid om de calorieën laag te houden.				

Kwispeler: 9/10

Recept		Smakelijke kip & aardappelen festijn				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten		Calorieën	Natrium Mg	
480	Gram	Kip		390	325	
30	MI	Plantaardige olie		240	0	
180	Gram	Aardappelen		90	1	
180	Gram	Havermout		225	0	
30	MI	Boerenkaase (laag in vet)		40	228	
1	Teentje	Knoflook		5	1	
¼	Eetlepel	Gemalen gember		2	1	
Totaal				992	556	
Bereiding	1	Braad de kip met de gemalen gember in plantaardige olie al roerend op een laag vuur gedurende ongeveer 40 minuten.				
	2	Snijd de kip in kleine stukjes.				
	3	Kook de aardappelen ongeveer 15 tot 20 minuten tot ze gaar zijn. Giet de aardappelen af en snijd ze in blokjes.				
	4	Kook het water, en roer er vervolgens de havermout door. Je kunt het water en de havermout ook ongeveer 1 minuut in de magnetron koken.				
	5	Doe de kip, zoete aardappelen, havermout, boerenkaas en de geperste knoflook in een schaal.				
	6	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		40 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		396%	132%	72%	54%	46%
Note		De gemalen gember helpt bij maagproblemen. Je kunt je hond (en je kinderen) wat gemberpoeder geven voor een lange autorit. Het kan wagenziekte voorkomen.				

Kwispeler: 8/10

Recept		Zalige zalm & rijst schotel				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten	Calorieën	Natrium Mg		
½	Dozijn	Eieren	444	378		
120	Gram	Rijst, wit of zilvervlies	350	1		
240	Gram	Zalm	151	467		
240	Gram	Doperwten of asperges	41	4		
1	Theelepel	Tomatenpuree	5	43		
½	Eetlepel	Dille (gedroogd of vers)	10	1		
1	Eetlepel	Parmezaanse kaas	23	93		
Totaal			1024	987		
Bereiding	1	Kook de rijst en tomatenpuree in voldoende water voor ongeveer 30 minuten tot de rijst gaar is. Kook de eieren hard, verwijder de schil en pureer ze. Kook de doperwten of asperges ongeveer 15 minuten met wat water. Als je bevroren erwten gebruikt, volg dan de aanwijzingen op het pak. Snijd de dille fijn Bak de zalm in aluminiumfolie met de dille. Plaats het in de oven op 350 graden voor 8 tot 10 minuten. Meng in een grote schaal de zalm (en het sap van de zalm), eieren en rijst tot ze een soort paté vormen. Voeg de groenten en dille toe en roer het goed door elkaar. Strooi er de geraspte Parmesaanse kaas over. Serveer op kamertemperatuur				
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		30 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		409%	136%	75%	55%	47%
Note		Zalm bevat veel omega-3 zuren. Sardientjes kunnen een goedkoop alternatief zijn.				

Kwispeler: 9/10

Recept		Fantastische tilapia & rijst rumble				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten	Calorieën	Natrium Mg		
½	Dozijn	Eieren	444	378		
120	Gram	Rijst, wit of zilvervliesrijst	350	1		
1	Gram	Tilapia of makreel filet	186	80		
60	Gram	Tomaat	8	4		
240	Gram	Doperwten of asperges	41	4		
½	Eetlepel	Dille (gedroogd of vers)	10	1		
1	Theelepel	Tijm	1	1		
Totaal			1040	469		
Bereiding	1	Kook de eieren hard en verwijder de schil.				
	2	Snijd de asperges in kleine stukjes (als je die gebruikt).				
	3	Kook de doperwt en of asperges met de tomaten 10 tot 15 minuten. Als je bevroren doperwten gebruikt, volg dan de aanwijzingen op de verpakking. Giet het water af en gebruik dit om de rijst mee te koken.				
	4	Kook de rijst 30 minuten totdat het gaar is, voeg eventueel wat water toe bij een tekort aan vocht.				
	5	Stoom of kook de tilapia of makreel met de tijm. Als de vis is gekookt, snijd je hem in stukjes.				
	6	Snijd de dille fijn.				
	7	Meng de tilapia, eieren en rijst in een grote schaal, tot het eruit ziet als paté.				
	8	Voeg de mix toe aan de groenten en dille en roer het goed door.				
	9	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		30 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		415%	138%	76%	56%	48%
Note		Als je een andere vissoort wilt gebruiken, zorg er dan wel voor dat alle botjes verwijderd zijn zodat je hond er niet in stikt.				

Kwispeler: 9/10

Recept		Halloweens griezelige pompoen & kip diner				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten			Calorieën	Natrium Mg
480	Gram	Kip			390	325
10	ml	Plantaardige olie			240	0
240	Gram	Wortel			55	45
240	Gram	Doperwtten			41	4
240	Gram	Kool			22	16
240	Gram	Pompoen			84	12
Totaal					832	402
Bereiding	1	Snijd de kip in blokjes en braad het ongeveer 30 minuten in de plantaardige olie op een laag vuur. Roer regelmatig door.				
	2	Kook de doperwtten voor ongeveer 5 minuten.				
	3	Snijd pompoen en wortel in stukjes, versnipper de kool en kook ze voor ongeveer 10 tot 15 minuten tot ze gaar zijn.				
	4	Meng de kip en groenten in een schaal.				
	5	Serveer op kamertemperatuur				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		30 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		332%	110%	61%	45%	38%
Note		Dit is een prima afslankrecept, vooral als je kalkoen in plaats van kip gebruikt.				

Kwispeler: 8/10

Recept		Kalkoen diner				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten			Calorieën	Natrium Mg
480	Gram	Kalkoen			460	252
30	ml	Plantaardige olie			240	0
240	Gram	Snijbonen			34	7
240	Gram	Zoete aardappelen			140	17
1	Theelepel	Koriander			2	1
½	Eetlepel	Dille			10	1
¼	Theelepel	Gehakte kaneel			2	0
Totaal					888	278
Bereiding	1	Snijd de kalkoen in stukken en braad deze met de koriander in de plantaardige olie op een laag vuur gedurende ongeveer 40 minuten. Roer regelmatig door.				
	2	Snijd de bonen in stukjes en kook ze ongeveer 20 minuten tot ze gaar zijn. Giet ze af.				
	3	Kook de zoete aardappel ongeveer 15 minuten tot ze gaar zijn, Giet ze af en stamp ze fijn.				
	4	Doe de kalkoen, snijbonen en gestampte zoete aardappelen samen in een schaal roer het goed door.				
	5	Als je hond ervan houdt, kun je de kaneel toevoegen.				
	6	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		40 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		355%	118%	65%	48%	41%
Note		Sommige honden houden niet van kaneel, dan kun je dit beter weglaten.				

Kwispeler: 8/10

Recept		Knapperige kalkoen			
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten			Calorieën Natrium Mg
480	Gram	Kalkoen			460 252
30	MI	Plantaardige olie			240 0
240	Gram	Spruitjes			38 22
240	Gram	Kool			22 16
240	MI	Koolraap			36 87
240	MI	Wortel			55 45
¼	Theelepel	kaneel			2 0
Totaal				853	422
Bereiding	1	Braad de kalkoen ongeveer 40 minuten in de plantaardige olie op laag vuur. Roer regelmatig door.			
	2	Rasp de wortel.			
	3	Snijd de spruitjes, kool en koolraap in stukjes en kook ze ongeveer 20 minuten tot ze gaar zijn. Giet ze af.			
	4	Stamp de koolraap.			
	5	Doe de kalkoen, spruitjes, geraspte wortel en gestampde koolraap in een schaal en roer het goed door.			
	5	Voeg kaneel toe als je hond daarvan houdt en roer dit er goed door.			
	6	Serveer op kamertemperatuur.			
Bereidingstijd		10 minuten			
Kooktijd		40 minuten			
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot Heel Groot
		341%	113%	62%	46% 39%
Note		Sommige honden houden niet van kaneel, dan kun je dit beter weglaten.			

Kwispeler: 8/10

Recept		Paaseieren lunch				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten			Calorieën	Natrium Mg
6	Grote	Eieren			444	378
120	ml	Melk			73	50
15	ml	Plantaardige olie			120	0
180	Gram	Aardappelen			90	1
240	Gram	Doperwten			41	4
½	Eetlepel	Verse dille of peterselie			10	1
Totaal					778	434
Bereiding	1	Breek de eieren stuk in een schaal en klop ze los samen de melk.				
	2	Roerbak de eieren in een pan met wat plantaardige olie voor ongeveer 7 minuten.				
	3	Kook de aardappelen ongeveer 10 minuten tot ze gaar zijn. Giet ze af en stamp ze fijn.				
	4	Kook de erwten gaar, ongeveer 5 minuten. Bij het gebruik van bevroren erwten, volg je de aanwijzingen op de verpakking.				
	5	Snijd de dille of peterselie fijn.				
	6	Meng de eieren, aardappelen, doperwten en dille of peterselie in een grote schaal.				
	7	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		30 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		311%	103%	57%	42%	36%
Note		Een gezond vegetarisch recept (niet veganistisch) maar NIET geschikt als enige maaltijd in een strikt vegetarisch dieet.				

Kwispeler: 8/10

Recept		Toffe tonijn maaltijd				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten		Calorieën	Natrium Mg	
1	blik (200ml)	Tonijn (in water)		297	861	
180	Gram	Aardappelen		90	1	
120	Gram	Selderij		10	52	
30	MI	Volle yoghurt		35	26	
½	Eetlepel	Dille (gedroogd of vers)		10	1	
Totaal				442	941	
Bereiding	1	Snijd de aardappelen in blokjes en kook ze gaar in ongeveer 10 minuten.				
	2	Giet ze af en stamp ze fijn.				
	3	Snijd de selderij in stukjes en kook het gaar in ongeveer 15 minuten. Giet het vocht af.				
	4	Snijd de dille fijn.				
	5	Open het bliktonijn en doe het in een grote schaal met de yoghurt, aardappelen, dille en selderij en roer het goed door elkaar.				
	6	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		15 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		176%	58%	32%	24%	20%
Note		Wanneer je liever geen tonijn wilt gebruiken vanwege het kwik gehalte, gebruik dan sardientjes. Kleinere vissen leven korter en daardoor verzamelt zich minder kwik in hun lichaam.				

Kwispeler: 8/10

Recept		Roerige rijstnoedels				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten		Calorieën	Natrium Mg	
480	Gram	Kip		390	325	
30	ml	Plantaardige olie		240	0	
240	Gram	Rijstnoedels		171	95	
¼	Theelepel	Kurkuma		2	1	
¼	Theelepel	Gember		2	1	
240	Gram	Wortel		55	45	
240	Gram	Doperwten		41	4	
250	MI	Kip-of rundvleesbouillon		8	7	
Totaal				909	478	
Bereiding	1	Rasp de wortel.				
	2	Snijd de kip in kleine stukjes en braad deze in plantaardige olie op een laag vuur gedurende 30 minuten of zodra het goed gaar is.				
	3	Kook de rijstnoedels met de kurkuma en gember tot ze gaar zijn in ongeveer 12 minuten.				
	4	Kook de wortels en erwten tot ze gaar zijn in ongeveer 5 minuten.				
	5	Meng de kip, noedels en groente in een grote schaal.				
	6	Giet de kip- of rundvleesbouillon erover.				
	7	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		30 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		363%	121%	66%	49%	42%
Note		Water is prima als je geen bouillon hebt.				

Kwispeler: 8/10

Recept		Verukkelijke vegetarische maaltijd				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten	Calorieën	Natrium Mg		
240	Gram	Courgette	18	4		
240	Gram	Erwten	41	4		
120	Gram	Broccoli	13	12		
240	Gram	Kool	22	16		
240	Gram	Volle yoghurt	150	114		
Totaal			244	150		
Bereiding	1	Snijd de broccoli en courgette in stukjes en versnipper de kool.				
	2	Kook de broccoli, courgette en kool ongeveer 25 minuten. Giet het vocht af en bewaar dit.				
	3	Kook de erwten gaar in ongeveer 5 minuten.				
	4	Meng de groente en yoghurt in een schaal.				
	5	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		15 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		79%	32%	17%	13%	11%
Note		Zeer laag in calorieën! Om het meer vullend te maken, kun je er zilvervliesrijst bij serveren. Dit is niet geschikt als enige maaltijd bij een strikt vegetarisch dieet.				

Kwispeler:
9/10

Recept		Rijst & Lever Yoghurt Schotel				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten	Calorieën	Natrium Mg		
480	Gram	Kippenlever (1lb)	800	1824		
30	MI	Plantaardige olie	240	0		
120	Gram	Rijst	350	1		
240	Gram	Wortels	55	45		
30	MI	Volle yoghurt	35	26		
1	Theelepel	Tomatenpuree	5	43		
½	Eetlepel	Basilicum	1	1		
Totaal			1486	1940		
Bereiding	1	Braad de kippenlevers met de plantaardige olie op laag vuur in ongeveer 20 minuten. Niet laten doorkoken!				
	2	Snijd in kleine stukjes.				
	3	Snijd de wortels in stukjes en kook ze in ongeveer 25 minuten gaar.				
	4	Giethet vocht af en gebruik dat om de rijst te koken.				
	5	Stamp de wortels.				
	6	Kook de rijst met het kookvocht, basilicum en tomatenpuree op een laag vuur voor ongeveer 30 minuten tot de rijst gaar is en het vocht heeft opgenomen. Als je te weinig kookvocht hebt, voeg je water toe.				
	7	Meng de kippenlever, rijst, wortels, basilicum en yoghurt in een schaal.				
	5	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		30 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		594%	198%	109%	81%	69%
Note		Orgaanvlees bevat veel fosfor, ijzer, vitamine A en andere voedingselementen. Als je hond dit iedere dag eet, is er kans op vergiftiging door sommige elementen. Maar dit af en toe eten is HEEL gezond.				

Kwispeler: 9/10

Recept		Rundvlees dat rockt				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten		Calorieën	Natrium Mg	
480	Gram	Rundvlees (1lb)		1248	308	
30	ml	Plantaardige olie		240	0	
60	Gram	Gerst		148	166	
240	Gram	Koolraap		36	87	
240	Gram	Zoete aardappel		140	17	
1	Theelepel	Kaneel		2	0	
Totaal				1814	578	
Bereiding	1	Snijd het rundvlees in stukjes en braad het in de plantaardige olie ongeveer 30 minuten op een laag vuur tot het gaar is.				
	2	Kook de gerst tot het gaar is.				
	3	Snijd de koolraap in stukjes en kook ze met de zoete aardappel In ongeveer 10 minuten gaar.				
	4	Giet af en bewaar het kook vocht voor later.				
	5	Snijd de zoetaardappel in blokjes.				
	6	Meng het rundvlees, de koolraap, gerst en kaneel goed door elkaar				
	7	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		15 minuten				
Kooktijd		40 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		725%	241%	133%	99%	84%
Note		Kaneel is niet door alle honden geliefd, dit kun je weglaten.				

Kwispeler: 10/10

Recept		Kippenharten Deluxe				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten		Calorieën	Natrium Mg	
480	Gram	Kippenharten (1lb)		360	800	
30	ML	Plantaardige olie		240	0	
7½	ML	Rozemarijn		5	1	
120	Gram	Rijst		350	1	
240	Gram	Broccoli		26	24	
30	ML	Volle yoghurt		35	26	
Totaal				1016	852	
Bereiding	1	Braad de kippenharten en rozemarijn 20 minuten op laag vuur in de plantaardige olie.				
	2	Snijd in kleine stukjes.				
	3	Snijd de broccoli in kleine stukjes en kook het gaar in ongeveer 25 minuten.				
	4	Giet het vocht af en gebruik dit om de rijst mee te koken.				
	5	Kook de rijst op een laag vuur in ongeveer 30 minuten gaar tot het kookvocht is opgenomen. Als er minder dan 720 gram vocht over is, voeg dan water toe.				
	6	Meng de kippenharten, rijst, broccoli en yoghurt in een schaal en roer het goed door.				
	7	Serveer op kamertemperatuur.				
Bereidingstijd		15 minuten				
Kooktijd		40 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		406%	135%	74%	55%	47%
Note		Als je hond het lekker vindt kun je wat kaneel toevoegen.				

Kwispeler: 9/10

Recept		Rundvlees stoofpotje				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten			Calorieën	Natrium Mg
480	Gram	Rundvlees (1 lb)			1248	308
240	Gram	Vleesafval (½ lb)			624	154
240	Gram	Wortels, fijn gesneden			52	88
1	Grote	Knolselderij, gesneden			9	51
120	Gram	Gesnede doperwten			17	6
60	Gram	Jus, poedervorm of vloeibaar			96	235
Totaal					2046	842
Bereiding	1	Doe alle ingredienten in een stoofpan.				
	2	Voeg water toe tot alle ingrediënten bedekt zijn en doe een deksel op de pan.				
	3	Tien minuten in de magnetron die op een hoge stand kan. Anders nogmaals 10 minuten in de magnetron.				
	4	Kook de schotel minstens een uur voor etenstijd, laat het wel goed afkoelen voor serveren.				
Bereidingstijd		5 minuten				
Kooktijd		20 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		818%	272%	150%	111%	95%
Note		Een beetje rijst of maïsbloem in het vleessap is prima als je liever geen juspoeder gebruikt.				

Kwispeler: 9/10

Recept		Roerige risotto				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten			Calorieën	Natrium Mg
30-45	MI	Olijfolie			238	1
15	MI	Sesamolie			40	0
1	stuks	Aardappel, geschild en fijn gesneden			149	13
3-apr	Stuks	Champignons, gesneden			8	2
50	Gram	Rijst, gekookt			242	0
50	Gram	Doperwten in blik			216	6
75	Gram	Gekooktekip, gesneden			234	105
30	MI	Volle yoghurt			35	26
Totaal					1162	153
Bereiding	1	Bak de aardappelpartjes in de olijfolie.				
	2	Voeg de champignons en vervolgens de erwten en de rijst.				
	3	Voeg al roerend de kip toe. Zet het vuur dan laag en blijf het 2-3 minuten doorroeren.				
	4	Voeg al roerend de yoghurt toe en zet het vuur op een laag vuurtje. Blijf nog een paar minuten roeren.				
	5	Bedek de mix en laat het 5 minuten staan. Haal het lid er iedere minuut af om even te roeren.				
	6	Laat het helemaal afkoelen. Je kunt er nog wat sesamolie over doen.				
Bereidingstijd		15 minuten				
Kooktijd		15-20 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		464%	154%	85%	63%	54%
Note		Je hoeft niet twee soorten olie te gebruiken. De sesamolie geeft het meer smaak, maar is niet perse nodig.				

Kwispeler: 10/10

Recept		Groente & rijst medley				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten	Calorieën	Natrium Mg		
2	Gram	Extra vet rundergehakt of -vlees	1248	308		
1	Kg	Bevroren gemengde groentes (geen ui)	726	533		
480	Gram	Rijst	52	88		
60	Gram	runderafval	9	51		
1	Theelepel	Sojasaus of iets van het seizoen	17	6		
Totaal			2052	986		
Bereiding	1	Breek het rundergehakt of rundvlees in een grote braadpan.				
	2	Breng het met wat water aan de kook.				
	3	Voeg de rijst en groente toe plus extra water als dat nodig is,				
	4	Kook het tot de rijst gaar is, en voeg zo nodig meer water toe.				
	5	Laat het afkoelen voor je het serveert.				
Bereidingstijd		5 minuten				
Kooktijd		15 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		859%	286%	157%	117%	99%
Note		Doe geen uien in de groentemix, want uien zijn giftig voor honden.				

Kwispeler: 9/10

5.4 Hondenkoekjes

Recept		Pindakaas koekjes		
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten	Calorieën	Natrium Mg
1440	Gram	Bloem	2730	18
1920	Gram	Havermout	2400	0
60	Gram	Zemelen	38	108
4	Eetlepels	Kokosnootvlokken	160	7
1	Eetlepel	Bakpoeder	3	488
1680	Gram	Zoete aardappelen	980	112
5	Eetlepels	Suikerriet molasses	266	37
5	Eetlepels	Pindakaas	470	365
60	ML	Plantaardige olie	480	0
480	ML	Lauw water	0	0
Totaal			7527	1135
Bereiding	1	Verwarm de oven voor tot 180 graden.		
	2	Kook de zoete aardappelen tot ze gaar zijn, ongeveer 20 minuten. Giet ze af en stamp ze fijn.		
	3	Meng de bloem, havermout, zemelen en bakpoeder in een kom.		
	4	Voeg de zoete aardappelen, suikerriet molasses, pindakaas, kokosnootvlokken en plantaardige olie toe en roer het door.		
	5	Voeg het lauwe water toe met 1 ml tegelijk.		
	6	Blijf het mengen tot het beslag glad is, zonder klontjes.		
	7	Besprenkel een platte ondergrond met wat bloem zodat het deeg niet blijft plakken.		
	8	Rol het koekjesdeeg uit, tot het een halve centimeter dik is.		
	9	Steek het deeg uit met koekjesvormen. Leg de uitgestoken vormpjes op een bakplaat met boter of bakpapier en bak de koekjes 35 minuten tot ze goudbruin zijn aan de randen.		
	10	Haal ze uit de oven. Laat ze afkoelen en serveer ze of bewaar ze voor later.		
Bereidingstijd		10 minuten		
Kooktijd		45 minuten		

Percentage van dagelijkse benodigde calorieën	Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
	3010%	1003%	553%	411%	350%
Note	Kijk na 20 minuten hoe het met de koekjes in de oven gaat. Controleer daarna iedere 10 minuten zodat de koekjes niet overbakken worden. Als je geen graanproducten wilt gebruiken, stap dan over op zemelen zoals rijstzemelen en gebruik glutenvrije bloem (gemengde bloem geeft het beste resultaat, dit kan ook: 720 gram rijstbloem, 480 gram aardappelbloem, 240 gram tapioca (graanbloem geeft het beste koekjesdeeg))				

Kwispeler: 8/10

Recept		Appel & haver koekjes				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten	Calorieën	Natrium Mg		
1440	Gram	Bloem	2730	18		
1920	Gram	Havermout	2400	0		
60	Gram	Zemelen	38	108		
¼	Theelepel	Kaneel	2	0		
¼	Theelepel	Nootmuskaat	3	1		
1	Eetlepel	Bakpoeder	3	488		
960	Gram	Appels	240	12		
60	Gram	Suikerriet molasse	213	30		
1	Eetlepels	Honing	64	1		
10	Eetlepels	Pindakaas	940	730		
60	ml	Plantaardige olie	480	0		
480	ml	Water	0	0		
Totaal			7113	1388		
Bereiding	1	Verwarm de oven voor tot 180 graden.				
	2	Meng de bloem, havermout, zemelen, bakpoeder, kaneel en nootmuskaat in een kom.				
	3	Rasp de appel fijn.				
	4	Voeg de geraspte appels, molasse, honing, pindakaas, en plantaardige olie toe en roer het door met een houten spatel.				
	5	Meng het goed door elkaar totdat het deeg glad is zonder klontjes.				
	6	Besprenkel de ondergrond met bloem zodat het deeg niet blijft plakken.				
	7	Rol het koekjesdeeg uit, tot het een halve centimeter dik is.				
	8	Steek het deeg uit met koekjesvormen. Leg de uitgestoken vormpjes op een bakplaat met boter of bakpapier en bak de koekjes 30 tot 40 minuten tot ze goudbruin zijn aan de randen.				
	9	Haal ze uit de oven. Laat ze afkoelen en serveer ze of bewaar ze voor later.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		40 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		2845%	948%	523%	388%	330%

Note	Kijk na 20 minuten hoe het met de koekjes in de oven gaat. Controleer daarna iedere 10 minuten zodat de koekjes niet overbakken worden. Als je geen graanproducten wilt gebruiken, stap dan over op zemelen zoals rijstzemelen en gebruik glutenvrije bloem (gemengde bloem geeft het beste resultaat, dit kan ook: 720 gram rijstbloem, 480 gram aardappelbloem, 240 gram tapioca (graanbloem geeft het beste koekjesdeeg)
-------------	---

Kwispeler: 8/10

Recept		Banaan & notenkoekjes				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten	Calorieën	Natrium Mg		
1440	Gram	Granenbloem	2730	18		
1440	Gram	Rijstebloem	3468	0		
1920	Gram	Havermout	2400	0		
60	Gram	Zemelen	38	108		
1	Eetlepel	Bakpoeder	3	488		
1920	Gram	Bananen	1104	12		
4	Eetlepels	Kokosnootvlokken	160	7		
2	Eetlepels	Vanilla extract	15	1		
1	Eetlepels	Honing	64	1		
4	Eetlepels	Pindakaas	376	292		
60	Gram	Plantaardige olie	480	0		
480	ML	Water	0	0		
Totaal			10838	927		
Bereiding	1	Verwarm de oven voor tot 180 graden.				
	2	Doe de bloem, havermout, zemelen en bakpoeder in een kom.				
	3	Prak de bananen en voeg de honing, pindakaas, kokosnootvlokken, vanille extract en plantaardige olie toe. Meng alles goed door elkaar.				
	4	Voeg het lauwe water toe met 1 ml tegelijk. Meng alles door elkaar tot het deeg glas is zonder klontjes.				
	6	Besprenkel de ondergrond met bloem zodat het deeg niet blijft plakken.				
	7	Rol het koekjesdeeg uit, tot het een halve centimeter dik is.				
	8	Steek het deeg uit met koekjesvormen. Leg de uitgestoken vormpjes op een bakplaat met boter of bakpapier en bak de koekjes 30 minuten tot ze goudbruin zijn aan de randen.				
	9	Haal ze uit de oven. Laat ze afkoelen en serveer ze of bewaar ze voor later.				
	Bereidingstijd		10 minuten			
Kooktijd		30 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		4335%	1445%	796%	592%	504%

Note	Kijk na 20 minuten hoe het met de koekjes in de oven gaat. Controleer daarna iedere 10 minuten zodat de koekjes niet overbakken worden. Als je geen graanproducten wilt gebruiken, stap dan over op zemelen zoals rijstzemelen en gebruik glutenvrije bloem (gemengde bloem geeft het beste resultaat, dit kan ook: 720 gram rijstbloem, 480 gram aardappelbloem, 240 gram tapioca (graanbloem geeft het beste koekjesdeeg))
-------------	--

Kwispeler: 8/10

Recept		Wortel hondenkoekjes				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten	Calorieën	Natrium Mg		
1440	Gram	Bloem	2730	18		
1920	Gram	Havermout	2400	0		
60	Gram	Zemelen	38	108		
1	Eetlepel	Bakpoeder	3	488		
¼	Theelepel	Kaneel	2	0		
¼	Theelepel	Nootmuskaat	3	1		
120	Gram	Wortel	55	45		
5	Eetlepels	Molasse	266	37		
10	Eetlepels	Pindakaas)	940	730		
60	MI	Plantaardige olie	480	0		
480	MI	Water	0	0		
Totaal			6917	1427		
Bereiding	1	Verwarm de oven voor tot 180 graden.				
	2	Doe de bloem, havermout, zemelen, kaneel, nootmuskaat en bakpoeder in een kom.				
	3	Rasp de wortel fijn.				
	4	Voeg de geraspte wortels, molasse en pindakaas toe en bak dit in de plantaardige olie, en meng het met een houten spatel door elkaar.				
	5	Voeg het lauwe water toe met 1 ml tegelijk. Meng alles door elkaar tot het deeg glas is zonder klontjes.				
	6	Besprenkel de ondergrond met bloem zodat het deeg niet blijft plakken.				
	7	Rol het koekjesdeeg uit, tot het een halve centimeter dik is.				
	8	Steek het deeg uit met koekjesvormen. Leg de uitgestoken vormpjes op een bakplaat met boter of bakpapier en bak de koekjes 30 tot 40 minuten tot ze goudbruin zijn aan de randen.				
	9	Haal ze uit de oven. Laat ze afkoelen en serveer ze of bewaar ze voor later.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		40 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		2766%	922%	508%	377%	321%

Note	Kijk na 20 minuten hoe het met de koekjes in de oven gaat. Controleer daarna iedere 10 minuten zodat de koekjes niet overbakken worden. Als je geen graanproducten wilt gebruiken, stap dan over op zemelen zoals rijstzemelen en gebruik glutenvrije bloem (gemengde bloem geeft het beste resultaat, dit kan ook: 720 gram rijstebloem, 480 gram aardappelbloem, 240 gram tapioca (graanbloem geeft het beste koekjesdeeg))
-------------	--

Kwispeler: 8/10

Recept		Snoezige koekjes				
Hoeveelheid	Maat	Ingrediënten			Calorieën	Natrium Mg
1440	Gram	Bloem			2730	18
120	Gram	Zemelen			76	216
240	Gram	Graanzaad			414	14
3	Grote	Eieren			222	189
10	Eetlepels	Pindakaas			940	730
60	ml	Plantaardige olie			480	0
480	Gram	Water			0	0
Totaal					4862	1167
Bereiding	1	Verwarm de oven voor tot 180 graden.				
	2	Meng de bloem en het graanzaad in een kom.				
	3	Meng de mix met de pindakaas, ei, plantaardige olie en water.				
	4	Besprenkel de ondergrond met bloem zodat het deeg niet blijft plakken.				
	5	Rol het koekjesdeeg uit, tot het een halve centimeter dik is.				
	6	Steek het deeg uit met koekjesvormen. Leg de uitgestoken vormpjes op een bakplaat met boter of bakpapier en bak de koekjes 15 minuten tot ze goudbruin zijn aan de randen.				
	7	Haal ze uit de oven. Laat ze afkoelen en serveer ze of bewaar ze voor later.				
Bereidingstijd		10 minuten				
Kooktijd		15 minuten				
Percentage van dagelijkse benodigde calorieën		Miniatuur	Klein	Middel Groot	Groot	Heel Groot
		1944%	648%	357%	265%	226%
Note		Kijk na 20 minuten hoe het met de koekjes in de oven gaat. Controleer daarna iedere 10 minuten zodat de koekjes niet overbakken worden. Als je geen graanproducten wilt gebruiken, stap dan over op zemelen zoals rijstzemelen en gebruik glutenvrije bloem (gemengde bloem geeft het beste resultaat, dit kan ook: 720 gram rijstbloem, 480 gram aardappelbloem, 240 gram tapioca (graanbloem geeft het beste koekjesdeeg))				

Bronnen

<http://www.voerwijzer.com/dierlijke-bijproducten-hondenvoer-en-kattenvoer>

<https://dierbewust.nl/dierlijke-bijproducten-hondenvoeding-keuringsdienst-van-waarde/> (video's)

<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4272>

<https://radar.avrotros.nl/forum/viewtopic.php?t=30745t=30745>

<http://www.licg.nl/xw/praktisch/gezondheid-mens-en-dier/gezondheid-dier/overgewicht-bij-huisdieren.html>

<http://www.voerwijzer.com/beginnersinformatie-kvv>



Woef, woef (Tot ziens!)