

# NATURALNE ŻYWIENIE: JADŁOSPIS DLA ZDROWEGO DOROSŁEGO PSA



---

*„Karm zdrowo, karm z głową!”*

## OPIS SKŁADNIKÓW DIETY

### 1. Mięso

Możemy podawać różne rodzaje mięs:

- indyk
- kurczak
- wołowina
- cielęcina
- królik
- struś
- konina
- jeleń
- sarna
- bażant
- kaczka
- gęś
- baranina
- jagnięcina
- koźlina

**UWAGA!** Nie podajemy surowej wieprzowiny, ani podrobów wieprzowych ze względu na możliwość wystąpienia w niej wirusa zagrażającego życiu psa.

---

**„Karm zdrowo, karm z głową!”**

## 2. Kości

Jeśli pies toleruje kości możemy podawać :

- kości cielęce
- kości wołowe
- korpusy kaczki i z kurczaka
- szyje z kurczaka i z indyka
- skrzydełka
- grzbiety z indyka i kurczaka
- żeberka
- szyje strusia

Najbardziej wartościowe kości to takie, które mają na sobie spore pozostałości mięsa.

Jeśli pies nie toleruje kości (wymiotuje, ma zatwardzenia) możemy spróbować je pokruszyć i zmielić w maszynce do mielenia mięsa. Jeśli mimo to występują niepożądane objawy należy je zastąpić dodatkiem mączki ze skorupki jaj, które podajemy codziennie do mięsa aby uzyskać zrównoważony stosunek wapnia do fosforu.

## 2. Warzywa

Z warzyw można podawać wszystkie (oprócz cebuli). Warzywa powinny być surowe w postaci drobno zmielonej lub przeciśniętej przez sokowirówkę, ale można także skorzystać z gotowego suszu „instant” np. Lunderland Rubenmix (**Sklep:** <http://ekozwierzak.pl/Psy/Suszone-warzywa/Lunderland-Rubenmix-%28warzywa%29-500g.html>) lub Lunderland Mix warzywny (**Sklep:** <http://ekozwierzak.pl/search/Lunderland/Lunderland-Mix-Warzywny-500g.html>). W przypadku karmienia warzywami świeżymi podajemy papkę warzywną wraz z sokiem. Warzywa, które możemy wykorzystać:

Karczoch  
Sałata  
Rukiew wodna  
Cykoria

Kapusta pekińska  
Sałata lodowa  
Koper włoski  
Rzeżucha  
Ogórek  
Marchew  
Seler korzeń  
Dyń  
Por  
Kukurydza  
Pasternak  
Rzodkiewka  
Rabarbar (bez liści)  
Sałata rzymska  
Burak  
Rukola  
Burak  
Rzepa  
Szpinak  
Seler  
Słodkie ziemniaki  
Topinambur  
Pietruszka korzeń  
Cukinia

Dla lepszego trawienia niektóre rośliny kapustne powinny zostać poddane blanszowaniu. Jest to szczególnie ważne dla psów wrażliwych:

Brokuły  
Kapusta włoska  
Kalarepa  
Pak Choi  
Brukselka  
Czerwona Kapusta

**WAŻNE:** Wszystkie rośliny strączkowe, a także ziemniaków powinny być bezwzględnie gotowane przed podaniem.

Groszek  
Fasola (wszelkie rodzaje)

---

**„Karm zdrowo, karm z głową!”**

## **UWAGA!**

Warzywa, których nie powinno podawać się psu:

- awokado
- bakłażan
- zielona papryka

Ważna jest różnorodność i okresowe podawanie coraz to innych warzyw (np. zmiana co tydzień rodzajów warzyw).

### **1. Owoce**

Możemy podawać różne rodzaje owoców, jednak należy uważać z owocami cytrusowymi, ponieważ mogą podrażniać żołądek.

Owoce, które możemy wykorzystać:

- ananas
- jabłko
- morela
- banan
- gruszka
- jeżyna
- truskawka
- grejpfrut
- malina
- porzeczka
- wiśnia
- kiwi
- litchi
- mandarynka
- mango
- nektaryna
- pomarańcza
- papaja
- brzoskwinia
- śliwka
- agrest
- arbuz
- cytryna

**UWAGA!** Nie należy podawać skórki owoców cytrusowych, gdyż zawiera ona limonen, który ma niekorzystny wpływ na wątrobę zwierząt, jest silnie alergizujący oraz udowodniono naukowo iż u szczurów powoduje zwiększenie szansy na zachorowanie na raka.

Owoce, których powinno się unikać:

czarny bez (surowy)  
pigwa  
winogron  
karambola

Powyższe owoce mogą być trujące dla psa.

## 2. Podroby

Możemy podawać różne rodzaje podrobów. Najbardziej powszechne jest podawanie serc (bogate źródło witaminy D) oraz wątroby (zawiera dużo witaminy B12, A oraz K1).

**UWAGA:** Z podawaniem wątroby nie należy przesadzać, ponieważ zawiera bardzo dużo witaminy A, której przedawkowanie jest niebezpieczne dla zdrowia. Najlepiej podawać wątrobę w małych ilościach (50-150g) maksymalnie 1-2x w tygodniu.

## 3. Dodatki podstawowe

Oprócz podstawowych składników do posiłków psa powinniśmy dodać :

1. **żółtko jajka**, które jest bogate w kwasy tłuszczowe oraz w minerały i witaminy (w tym w witaminę K)

Dawkowanie: 2-3 razy w tygodniu

**UWAGA:** nie należy podawać na surowo białka jaja, ponieważ zawiera enzym awidynę, który utrudnia wchłanianie biotyny przez co może powodować niedobór tej witaminy w organizmie psa.

2. **Olej z łososia/olej z wątroby dorsza** (nie należy przesadzać z ilością, ponieważ można przedawkować witaminę A, co jest niebezpieczne), który jest źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-3 i ma działanie przeciwzapalne, wzmacnia odporność i poprawia wygląd skóry i sierści.

Dawkowanie: według zaleceń producenta. W przypadku oleju z wątroby dorsza 2-3x w tygodniu.

---

**„Karm zdrowo, karm z głową!”**

**UWAGA:** Najlepiej jest zrezygnować z olejów roślinnych na rzecz olejów zwierzęcych (rybich) z tego względu iż najnowsze badania wskazują, że psy mają problem z konwersją ALA (kwas alfa linolenowy zaliczany do grupy kwasów Omega-3 znajdujący się w dużych ilościach w olejach roślinnych) do aktywnych i pożytecznych form kwasów tłuszczowych DHA i EPA ze względu na brak lub deficyt odpowiednich enzymów. Oleje rybnie w swoim składzie zawierają tylko DHA i EPA w czystej postaci, które mogą być bez obróbki wykorzystane przez organizm psa. Z tego względu podawanie olejów roślinnych może obciążać trzustkę i należy je zastąpić olejami z ryb.

**SKLEP:** <http://ekozwierzak.pl/Lunderland-Olej-z-watroby-dorsza-250ml.html>

**SKLEP:** <http://ekozwierzak.pl/Lunderland-Olej-z-lososia-100-ml.html>

3. **Algi morskie** - są bardzo bogatym źródłem witamin i minerałów, a także aminokwasów. Algi morskie są szczególnie ważne, ponieważ zawierają dużą ilość jodu, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy.

Dawkowanie:

Małe psy ½ łyżeczki od herbaty dziennie

Średnie i duże psy 1-2 łyżeczki od herbaty dziennie.

**SKLEP:** [http://ekozwierzak.pl/Lunderland-Algi-\(Ascophyllum-nodosum\)-200g.html](http://ekozwierzak.pl/Lunderland-Algi-(Ascophyllum-nodosum)-200g.html)

4. **Drożdże browarnicze**- są naturalnym bogatym źródłem witamin z grupy B. Można je opcjonalnie podawać w przypadku obniżenia odporności, matowej sierści.

**SKLEP:** <http://ekozwierzak.pl/Lunderland-Drozdze-100g.html>

5. **Sól morską, himalajską lub krystaliczną**- jest naturalnym źródłem minerałów w tym sodu i potasu.

Dawkowanie: szczypta 2-3x w tygodniu

**Inne dodatki:**

1. **Mączka z małży nowozelandzkich**- w przypadku chęci wspomaganie stawów u psów starszych, sportowych oraz dużych ras lub w przypadku chęci wspomaganie leczenia stawów.

**SKLEP:** <http://ekozwierzak.pl/search/Lunderland/Lunderland-Maczka-z-Malzy-Nowozelandzkich-100g.html>

Dawkowanie:

a) w celu codziennego wspierania stawów:

Koty i małe psy ok. 0,5g dziennie

Większe psy 1g dziennie

Dla najlepszego efektu mączkę z małży należy stosować kilka razy w roku minimum 8 tygodni.

b) w celu wspomagania leczenia w chorobie stawów:

Dawka terapeutyczna jest około 2x wyższa. Dokładną dawkę i czas stosowania powinien określić lekarz weterynarii.

2. **Czarci pazur-** w przypadku chęci wspomagania stawów u psów starszych, sportowych oraz dużych ras lub w przypadku chęci wspomagania leczenia stawów oraz w przypadku chęci poprawy apetytu i trawienia u psa.

**SKLEP:** <http://ekozwierzak.pl/Lunderland-Diabelski-Pazur-BIO-100g.html>

Dawkowanie:

Schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego

W celu wsparcia leczenia schorzeń układu mięśniowo szkieletowego podawać wymieszane z karmą przez 6-8 tygodni:

2g na każde 10kg masy ciała

Taką kurację można powtórzyć 2-3 razy w roku.

Brak apetytu

W celu poprawy apetytu podawać 1g na 15kg masy ciała przez 6-8 tygodni.

Taką kurację można także powtórzyć 2-3 razy w roku.

**Przeciwwskazania:** Nie podawać psom z wrzodami układu pokarmowego, psom z kamieniami w układzie moczowym, sukcom w ciąży i karmiącym.

3. **Mączka z owoców róży-** w przypadku wzmożonego stresu, obniżenia odporności.

**SKLEP:** <http://ekozwierzak.pl/Lunderland-Maczka-z-owocow-rozy-BIO-100g.html>

Dawkowanie: 1g na 5kg masy ciała

4. **Mączka ze skorupki jaj-** niezbędna w przypadku, gdy pies nie może jeść kości (wymioty, zaparcia)

**SKLEP:** <http://ekozwierzak.pl/Lunderland-Maczka-ze-skorupki-jaj-150g.html>

5. **Propolis-** w przypadku przeziębienia, obniżenia odporności.

**SKLEP:** <http://ekozwierzak.pl/cdVet-Propolis-herbal-75-g.html>

## UKŁADANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO I TYGODNIOWEGO

### OGÓLNE ZASADY

1. Dieta BARF dla psów powinna się składać z :

Produkty pochodzenia zwierzęcego 80%:

- 50% mięso (mięsień)
- 15% kości
- 15% podroby
- 20% żołądki

Produkty pochodzenia roślinnego 20%:

- warzywa 75%
- owoce 25%

**UWAGA:** W różnych źródłach informacje na temat procentowego udziału poszczególnych składników mogą się różnić, jednak zwykle oscylują w granicach 60-80% składników mięsnych i 40-20%

składników roślinnych.

## DAWKOWANIE

Zanim zaczniesz się układać jadłospis dla swojego psa należy przede wszystkim wyliczyć całkowitą dzienną ilość pokarmu, którą powinien spożywać aby niczego mu nie zabrakło. Przedstawiam kilka bardzo przydatnych wzorów do obliczania dziennej dawki pożywienia.

### UWAGA!

W wielu źródłach można spotkać się z różnymi sposobami obliczania dawki żywieniowej. Ogólnie przyjmuje się iż dorosły pies powinien zjadać ilość pokarmu odpowiadającą 1-6% masy swojego ciała. Poniższe wzory są dokładniejsze, ponieważ pozwalają dopasować dawkę żywieniową do wieku oraz aktywności psa.

### PSY DOROSŁE

#### 1. Umiarkowanie aktywne

Masa ciała x 0,02 = dzienna ilość pokarmu

#### 2. Sterylizowane, umiarkowanie aktywne

Masa ciała x 0,02 x 0,8 = dzienna ilość pokarmu

#### 3. Aktywne

Masa ciała x 0,02 x 1,25 = dzienna ilość pokarmu

#### 4. Bardzo aktywne

Masa ciała x 0,02 x 1,5 = dzienna ilość pokarmu

#### 5. Niezwykle aktywne

Masa ciała x 0,02 x = dzienna ilość pokarmu

### SUKI W CIAŻY I KARMIAĆCE

1. Ciąża, 5-9 tydzień

Masa ciała x 0,02 x 1,2 = dzienna ilość pokarmu

2. Suki karmiące, 1 tydzień

Masa ciała x 0,02 x 1,5 = dzienna ilość pokarmu

3. Suki karmiące, 2 tydzień

Masa ciała x 0,02 x 2 = dzienna ilość pokarmu

4. Suki karmiące, 3-4 tydzień

Masa ciała x 0,02 x 2,5 = dzienna ilość pokarmu

### **CZĘSTOTLIWOŚĆ KARMIENIA**

Częstotliwość karmienia psa dorosłego zależy tak naprawdę od woli właściciela, jednak zalecamy podawanie minimum dwóch posiłków dziennie. Podawanie dwóch porcji zamiast jednej stwarza mniejsze zagrożenie wystąpienia skrętu żołądka u ras psów narażonych na tę przypadłość, dodatkowo zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia wzdęć oraz niestrawności w wyniku jednorazowego przejedzenia.

### **UKŁADANIE JADŁOSPISU DZIENNEGO**

Przykładowy jadłospis dla psa o wadze 30 kg umiarkowanie aktywnego.

1. Liczymy dawkę dzienną pokarmu:

30 kg x 0,02 = 0,6 kg = 600g pokarmu dziennie

Na przestrzeni tygodnia

---

**„Karm zdrowo, karm z głową!”**

600g \* 7 dni = 4200 g tygodniowo

2. Teraz liczymy ile gram dziennie pies powinien spożywać poszczególnych składników diety

Produkty pochodzenia roślinnego (20%)

600g - 20% = 120g produktów roślinnych i w tym:

a) warzywa 75% z 120 g = 90g

b) owoce 25% z 120g = 30g

Produkty pochodzenia zwierzęcego (80%)

600\*80% = 480g produktów pochodzenia zwierzęcego i w tym:

a) mięso 50% z 480g = 240g

b) żwacze 20% z 480g = 96g

c) podroby 15% z 480g = 72g

d) Kości/chrząstki 15% z 480g = 72g

#### UKŁADANIE JADŁOSPISU TYGODNIOWEGO

W ten sam sposób możemy policzyć wszystko w skali całego tygodnia (licząc procenty z 4200g pokarmu) i wyjdzie nam:

Warzywa 630g

Owoce 210 g

Mięso 1680g

żwacze 672g

Podroby 504g

Kości/chrząstki 504g

Razem: 4200g

Aby było nam łatwiej możemy wszystkie te wartości zaokrąglić:

Warzywa 650g

Owoce 200g

---

**„Karm zdrowo, karm z głową!”**

Mięso 1700g  
 Żwacza 650g  
 Podroby 500g  
 Kości 500g

Razem: 4200g

Możemy teraz ułożyć przykładowy plan tygodniowy żywienia. W tej metodzie liczy się aby posiłki psa były zbilansowane w skali tygodniowej, więc codziennie pies nie musi dostawać warzyw, kości, owoców itd., ale w skali tygodniowej musi dostać wymagane ilości, które wyliczyliśmy. Więc jednego dnia może być mięso, innego mięso rano, a wieczorem warzywa itd. Ważne jest aby w przeciągu tygodnia podać w odpowiednich ilościach wszystkie składniki (warzywa, mięso itd.) I tak możemy ułożyć przykładowy jadłospis tygodniowy

**UWAGA:** poniższa tabelka jest to wersja robocza i ogólna bez wpisanych suplementów i dodatków, które także należy podawać, aby pokazać jak można wyliczone wartości rozłożyć w skali całego tygodnia. Aby powiększyć tabelkę wystarczy kliknąć.

|           | Poniedziałek  | Wtorek        | Środa         | Czwartek      | Piątek      | Sobota      | Niedziela |
|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| Rano      | 250g żwacza   | 100g podrobów | 100g owoców   | 100g podrobów | 100g warzyw | 100g owoców | głodówka  |
|           | 200g mięsa    | 100g warzyw   | 250g mięsa    | 100g warzyw   | 200g mięsa  | 100g warzyw | głodówka  |
| Wieczorem | 200g podrobów | 250g kości    | 100g podrobów | 250g kości    | 400g żwacza | 250g warzyw | głodówka  |
|           | 300g mięsa    | 250g mięsa    | 250g mięsa    | 250g mięsa    |             |             | głodówka  |

**UWAGA!** W jadłospisie można pominąć dzień głodówki. Nie jest ona wymagana, jednak część osób ją stosuje.

#### PERZYKŁADOWY JADŁOSPIS Z PODANYMI DODATKAMI I SUPLEMENTAMI Z GŁODÓWKĄ

##### 1. Poniedziałek

Rano: ok. 1 filiżanka warzyw + 300-500g mięsa

Wieczór: szyja indycza lub kurza + 1

##### 2. Wtorek

Rano: ok. 1 filiżanka warzyw + wątroba (150g)

Wieczór: 300-500 g mięsa + ok 200g Mięśnych kości

### 3. Środa

Rano: ok. 300-500g serc + 2

Wieczór: Szyja indycza lub z kurczaka + żółtko jajka + 1

### 4. Czwartek

Rano: Owoce + jogurt lub warzywa około 1 filiżanki

Wieczór: 300-500g mięsa + około 200g mięśnych kości + 2

### 5. Piątek

Rano: około 1 filiżanki warzyw + 300-500g mięsa

Wieczór: szyja indycza lub z kurczaka + żółtko jajka + 1

### 6. Sobota

Rano i wieczór: około 300-500g zwacza

### 7. Niedziela

Rano: głodówka lub owoce + jogurt lub warzywa

Wieczór: głodówka

#### LEGENDA:

1 = Olej np. z łososia (można podawać codziennie), z wątroby dorsza (2-3x dziennie)

2 = algi morskie

"mięsne kości" = surowe kości np. mostek wołowy, skrzydełka

#### DODATKOWO:

1-2 x w tygodniu szczypta soli morskiej lub krystalicznej

3x w tygodniu max. jeden ząbek czosnku (opcjonalnie)

#### **PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS Z SUPLEMENTAMI BEZ GŁODÓWKI**

Dorosły pies o wadze ok. 25kg i o średniej aktywności.

---

Poniedziałek:

Rano : 150 g żwacza i 100 g mięsa

Wieczorem : 50g podrobów , 150g mięsa + algi zgodnie z zaleceniami producenta + olej

Wtorek

Rano: 100g warzyw + łyżka jogurtu naturalnego  
150g mięsa + algi

Wieczorem: pół korpusu z kurczaka (200g)

Środa:

Rano: 100g owoców  
150g mięsa + żółtko + algi

Wieczorem:

Podroby 50g  
Mięso 150g + zgnieciony ząbek czosnku

Czwartek:

Rano: 50g podrobów + algi  
120g warzyw + szczypta soli

Wieczór: szyja indycza (180g)  
100g mięsa + olej

Piątek:

150 warzyw + 1 łyżka jogurtu naturalnego + algi  
100g mięsa

Wieczór

220g żwacza

Sobota:

Rano: 60g owoców  
120g warzyw + algi

Wieczór:

140g mięsa  
130g podrobów + żółtko + olej

Niedziela:

Rano: 100g mięsa + zgnieciony ząbek czosnku

100g podrobów + algi

Wieczór:

120g mięsa  
130g żwacza

## UKŁADANIE JADŁOSPISU W PRZYPADKU KORZYSTANIA Z GOTOWYCH MIESZANEK MIĘSNYCH Z KOŚCIĄ I BEZ KOŚCI

W przypadku, gdy chcemy skorzystać z komercyjnie dostępnych, gotowych mieszanek mięsnych (z kością i bez) możemy skorzystać z następującego obliczania składników diety:

20% mięso z kością i chrząstką (np. Biosk wołowina-indyk, Biosk królik, Biosk struś)

10% kości mięsnych (szyje z indyka, żeberka, szyje z kurczaka)

20% mięsa (Biosk sarnina/ Biosk cielęcina/ Biosk wołowina)

15% podroby (Biosk serca wołowe, raz 2x w tygodniu podajemy także 50-150g wątroby)

20% żołądki (Biosk żołądki wołowe)

15% warzyw i owoców w tym: warzywa 75% i owoce 25%

Obliczanie dawki dziennej, częstotliwość karmienia i zasady układania jadłospisów są takie same.

**MASZ PYTANIA? CHCIAŁBYŚ ZACZAĆ STOSOWANIE DIETY B.A.R.F  
ALE NIE WIESZ JAK SIĘ ZA TO ZABRAĆ? POTRZEBUJESZ JADŁOSPISU?**

**NAPISZ DO NAS, A POMOŻEMY SKOMPONOWAĆ JADŁOSPIS, DOBRAĆ  
SUPLEMENTY I ODPOWIEMY NA PYTANIA!**

**[ekozwierzak@gmail.com](mailto:ekozwierzak@gmail.com)**

MATERIAŁY SĄ WŁAŚNOŚCIĄ FIRMY EKOZWIERZAK. PROSIMY O NIE  
KOPIOWANIE I UDOSTĘPNIANIE BEZ NASZEJ WIEDZY.

**ADNOTACJA:** Powyższe porady nie są udzielane przez lekarza weterynarii. Przykładowe jadłospisy nie są zaleceniem, a ich stosowanie jest dobrowolne. Wybór sposobu żywienia jest osobistą odpowiedzialnością właściciela psa.

ekozwierzak.pl

---

**„Karm zdrowo, karm z głową!”**

**ekozwierzak.pl**  
ekologicznie  
dla Twojego Pupila