* Groenten op het menu?

[Davy Agten](https://plus.google.com/114093608061396600475?rel=author)Voor de meeste huisdieren vormen groenten een gezonde aanvulling om de maaltijden die vooral uit vlees bestaan.

Hondachtigen zijn van nature uit eigenlijk eerder omnivoren dan carnivoren. Hun spijsverteringsstelsel kan perfect plantaardige voedingsstoffen verteren. Wolven eten ook vaak fruit of noten. Daarnaast eten wolven ook altijd eerst de maag van hun prooi op, deze bevat veel plantaardige resten.

**Honden** hebben nood aan een maaltijd die voor 30% uit **groenten** of **fruit** bestaat. Let er wel op dat fruit of groenten steeds worden gekookt en fijngehakt. Rauwe groenten zijn zeer slecht verteerbaar voor een hond.

 **Welke groenten of welk fruit gebruik je het best?**

Gebruik geen granen. Geen enkele soort is geschikt als voeding voor zowel katten als honden.
Probeer zeker te variëren omdat elke groente of elk fruit zijn eigen speciale voordelen heeft. Gebruik regelmatig groene groenten. Deze bevatten chlorofyl en hebben een zuiverende werking voor het lichaam.

Enkele ideeën: wortels, spinazie, zoete aardappels, waterkers, broccoli, erwten, asperges, bonen, selder, boerenkool, rapen, bananen, appels, peren… Let er wel op dat groenten die onder de grond worden gekweekt minder gebruikt worden dan groenten boven de grond.

Rauwe ajuin, look, tomaten, pepers, komkommer en aardappels worden beter vermeden. Ze bevatten stoffen die je hond meer kwaad dan goed doen.

Ook noten kunnen een goede aanvulling zijn omdat ze veel gezonde omega-3 vetzuren bevatten. Maal de noten eerst en geef geen al te grote dosissen. Eén à twee noten per dag volstaan ruim voor een grote hond.