Tápanyag a lábasban

A kiegyensúlyozott főtt étrend titkai

Ray of Hope
Kisállat dietetika

MANCS BARF
– BOLT –

Zsirai Réka

www.rayofhopedietetika.hu

www.mancsbarfbolt.hu

Tartalomjegyzék

1. ***Miért született meg a kalauz?*** 05

2. ***Ki írta ezt az e-bookot és miért bízhatsz benne?*** 07

3. ***Mi az a főtt étrend, és miben különbözik a nyerstől?*** 09

4. ***Mennyit és miből adj?*** 11

5. ***Napi adag kiszámítása*** 12

6. ***Húsról húsra – milyen alapanyagokat válassz?*** 13

7. ***Hogyan főzd meg az ételt?*** 15

8. ***A leggyakoribb hibák a főtt étrendben*** 17

9. ***Átállás lépésről lépésre - ahogy a gyomor is szereti*** 19

10. ***Miért fontos a naplózás?*** 21

11. ***GYIK – Gyakran ismételt kérdése*** 23

12. ***Zárógondolatok*** 25

Miért született ez a kalauz?

Egyre több gazdi keres meg azzal, hogy szeretne *otthon főzni* a kutyájának, de elveszik a tanácsok és „okosságok” tengerében.

Valaki szerint elég egy kis hús meg rizs, mások vitaminporokat ajánlanak marokszámra… és persze ott vannak a „nagy titkos receptek”, amik vagy működnek, vagy nem.

A valóság az, hogy egy kiegyensúlyozott főtt étrend nem boszorkányság – de nem is lehet találomra összedobni.

Egy rosszul összeállított főtt étrend hosszú távon tápanyaghiányhoz, egészségügyi problémákhoz vezethet, viszont egy jól felépített menü nemcsak finom, hanem támogatja is a kutyád egészségét.

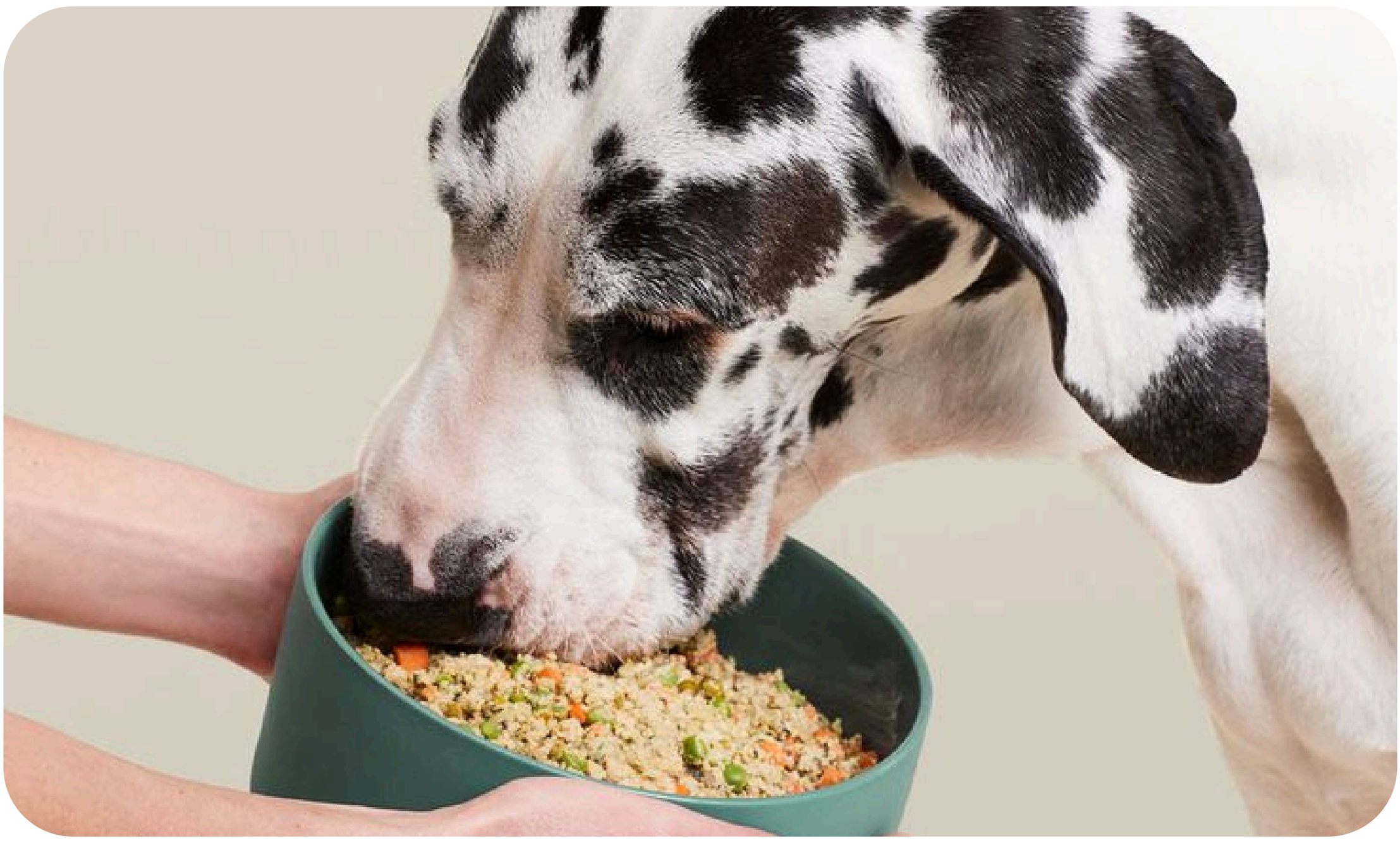
Ez a kalauz azért született, hogy:

- **megmutassa a főtt étrend valódi alapjait** – nem mítoszokra, hanem szakmai tényekre építve,
- **lépésről lépésre végigvezessen** az alapanyag választástól a főzési módszerekig,
- és **biztonságot adjon**, hogy ne kelljen találgatnod, vajon elrontasz-e valamit.

Nem célom, hogy meggyőzzelek: a nyers vagy a főtt a jobb –

hanem hogy ha főzöl, akkor azt úgy tedd, hogy a kutyád hosszú távon is jól legyen.

Ez az útmutató nem arról szól, hogy minden kérdésedre egy mondatban választ adjak, hanem hogy magabiztos alapot kapj, amire bármikor építhetsz.



Ki írta ezt az ebookot, és miért bizhatsz benne?



Helló, Zsirai Réka vagyok, kisállat dietetikus, de a legtöbben csak úgy ismernek: *az a csaj, aki a nyers etetésről beszél, mintha kávé mellett sztorizna.*

Az utam nem egy főzőtanfolyamon kezdődött, hanem a nappalimban – egy kiskutya mellett, akit senki sem akart hazavinni. Ő lett ***Hope***, és vele együtt jött minden kihívás: ételallergia, környezeti érzékenység, epilepszia… és a folyamatos kérdés: *mit adhatok neki, ami nem árt, hanem segít?*

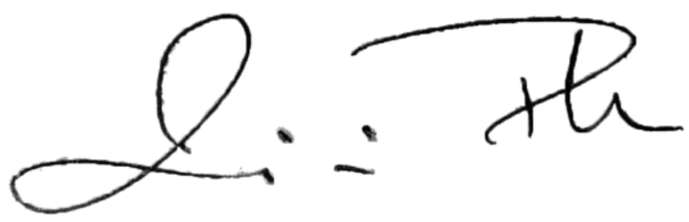
A nyers étrend mellett hamar találkoztam a főtt diéták világával is.

Sokszor nem azért főzünk, mert „menőbb” vagy „egészségesebb” – hanem mert a kutya betegsége, emésztési gondjai vagy épp válogatóssága ezt kívánja. És itt jön a csavar: a legtöbb főzős tanács vagy hiányos, vagy egy az egyben emberi étkezési logikát másol – ami a kutyának nem működik.

Az elmúlt években több száz gazdinak segítettem, hogy **ne csak finom, de tápanyagilag is teljes értékű főtt étrendet** készítsen a kutyájának.

Nem a „mindent bele” konyhát képviselem, hanem az átgondolt, biztonságos és hosszú távon is fenntartható főzést.

Amit itt olvasol, azt nem véletlen receptmorzsákból raktam össze, hanem dietetikai tudásból, kutatásokból, és sok-sok konyhapultnál töltött órából.



Zsirai Réka
kisállat dietetikus
@rayofhopedietetika

Mi az a főtt étrend, és miben különbözik a nyerstől?

A kutyák etetésében ma két nagy „irányzat” uralja a beszélgetéseket:

a nyers etetés (BARF, Prey) és a főtt étrend.

Mindkettő célja ugyanaz: **természetesebb, feldolgozatlan alapanyagokkal etetni a kutyát.**

A különbség abban van, hogyan készítjük el ezeket az alapanyagokat – és mit veszítünk vagy nyerünk ezzel.

A főtt étrend lényege, hogy **az alapanyagokat hőkezeljük**, általában kíméletesen, hogy a lehető legtöbb tápanyag megmaradjon.

Ez több okból is hasznos lehet:

- jobban emészthetővé válik az étel (főleg beteg, idős vagy válogatós kutyáknak),
- csökken a baktériumterhelés, ami műtétek, emésztési gondok után előny,
- egyes összetevők (pl. keményítőtartalmú zöldségek) főzve jobban hasznosulnak.

Viszont nem szabad elfelejteni: **a főzés közben bizonyos tápanyagok** – főleg vitaminok – csökkenhetnek, ezért a főtt étrendnél különösen fontos az átgondolt kiegészítés.

Miben más a nyershez képest?

- **Hőkezelés:** a nyersben nincs, a főttnél kontrollált hőfokkal dolgozunk.

- **Tápanyagveszteség:** nyersnél minimális, főttnél van, de pótolható.
- **Emészthetőség:** főttnél sokszor magasabb, különösen zsírszegény húsoknál.
- **Biztonság:** főttnél kisebb a baktériumok és paraziták kockázata.
- **Alapanyag választás:** főtt étrendben inkább sovány húsokat használunk, hogy a zsírok ne károsodjanak főzés közben.

Nem arról van szó, hogy az egyik jobb, a másik rosszabb.

A kérdés inkább ez: melyik illik jobban a te kutyád élethelyzetéhez és egészségi állapotához?

Mennyit és miből adj?

A főtt étrendnél is léteznek arányok, amik kiindulópontot adnak ahhoz, hogy a kutyád **minden szükséges tápanyaghoz hozzájusson.**

A jó hír, hogy nem kell grammpontos Excel-zsonglőrnek lenned – de az alapokat fontos érteni, hogy hosszú távon is kiegyensúlyozott maradjon az étrend.

Alap arányok felnőtt kutyáknál (szénhidráttal)

- **77,5% izomhús** (sovány húsok, pl. csirkemell, pulykamell, sovány marha, hal)
- **2,5% máj** (A-vitamin-bomba, de mértékkel!)
- **2,5% egyéb belsőség** (vese, lép, here – változatosság a mikrotápanyagok miatt)
- **7,5% magas keményítőtartalmú zöldség vagy köret** (pl. édesburgonya, rizs)
- **10% alacsony szénhidráttartalmú zöldség** (pl. cukkini, brokkoli, zöldbab)
- **Kalcium kiegészítés** (a kutya súlyához mérten, főzés után hozzáadva)

💡 **Miért nem használunk zsíros húsokat?**
A főtt étrendben a zsírok szerkezete a hőkezelés során sérülhet. Ezért a zsírt inkább nyersen, főzés után adjuk hozzá, hidegen sajtolt olaj vagy állati zsír formájában.

Napi adag kiszámítása

A napi mennyiséget a kutya testsúlyának **2–3%**-a adja ki. Ez nem nyers súlyt jelent, hanem a főtt étel súlyát.

- **2%** – kevésbé aktív, ivartalanított, könnyen hízó kutyáknak
- **2,5%** – átlagos aktivitás, normál testalkat
- **3%** – aktív, sportos, növendék kutyáknak

Példa:

Egy 20 kg-os, átlagos aktivitású kutya napi adagja:

20 kg × 2,5% = **500 g** főtt étel

Ezt oszd el az arányok szerint:

- 387,5 g izomhús
- 12,5 g máj
- 12,5 g egyéb belsőség
- 37,5 g keményítős köret
- 50 g alacsony szénhidráttartalmú zöldség
- Kalcium és zsír kiegészítés főzés után

Pro tippek az arányokhoz

- **Heti szinten gondolkodj**, ne minden nap akarj tökéletesen arányos menüt készíteni.
- Ha a kutyád nem bírja a rizst vagy a krumplit, **pótold más keményítő forrással** (pl. édesburgonya, sütőtök).
- **Változtass a húsfajtákon** – minél többféle fehérje, annál teljesebb tápanyagprofil.
- A belsőségeket fokozatosan vezesd be, különben könnyen hasmenés lehet a vége.

Húsról húsra - milyen alapanyagokat válassz?

A főtt étrend alapja ugyanúgy az **izomhús – belsőség – zöldség** hármas, mint a nyersnél, de van pár fontos különbség abban, hogy mit érdemes választani, és hogyan készítsd el.

Izomhúsok – a fehérjebázis

A főtt étrendben **sovány húsokat** részesíts előnyben, hogy elkerüld a károsodott főtt zsírok túlzott bevitelét.

A zsírt inkább nyersen, a főzés után pótoljuk.

Ajánlott sovány húsok:

- Csirkemell, pulykamell
- Sovány marhahús (pl. hátszín, lapocka zsír nélkül)
- Nyúlhús
- Sovány halak (pl. tőkehal, sügér) és zsíros halak mértékkel (pl. lazac – az omega-3 miatt)
- Pulykacomb bőr nélkül

🧠 **Pro tipp:** ha válogatós a kutya, süsd együtt a húst és a zöldséget alacsony hőfokon – az ízek „összeérnek” és illatosabb lesz.

Máj – a vitaminbomba

A főtt étrendben is **2,5%** a kiindulási arány, de figyelj a fokozatos bevezetésre.

A májat érdemes kíméletesen, rövid ideig főzni

vagy gőzölni, hogy a tápanyagveszteség minimális legyen.

Jó választás lehet:

- Csirkemáj
- Pulykamáj
- Nyúlmáj (érzékeny gyomrú kutyáknak kifejezetten jó)
- Marhamáj (magas réztartalom miatt mértékkel)

Egyéb belsőségek – a változatosság ereje

2,5% arányban, heti szinten gondolkodva.

Példák:

- Vese (cink, szelén)
- Lép (vastartalom-bomba)
- Here (tesztoszteronforrás – nem csak kanoknak)

⚠ **Ne számold belsőségnek:** szív, zúza, tüdő – ezek izomhúsnak számítanak!

Zöldségek és köretek

A főtt étrendben a zöldségek két csoportra oszlanak:

- **Magas keményítőtartalmúak (7,5%)** – energiaforrás, főzni kell (pl. édesburgonya, rizs, sütőtök, paszternák)
- **Alacsony szénhidráttartalmúak (10%)** – rostforrás, párolni vagy pürésíteni érdemes (pl. cukkini, brokkoli, zöldbab, kelkáposzta)

🧠 **Pro tipp:** a magas keményítőtartalmú köretek-et mindig teljesen főzd meg, hogy a keményítő lebomoljon és könnyen emészthető legyen.

Kalciumforrások

Mivel a főtt étrendben nem használunk csontot, a kalciumot kiegészítő formában kell adni:

- Tojáshéjpor
- Csontliszt (kölyköknek és növendékeknek a legjobb)
- Algamez (plusz magnéziumtartalom miatt e-lőnyös)

Kalciumot **mindig a főzés után** add az ételhez, hogy ne veszítsen a hatékonyságából.

Hogyan főzd meg az ételt?

A főtt étrendnél a főzés módja **ugyanannyira szá-mít**, mint az, hogy mit teszel a lábasba.

Egy jól megválasztott főzési módszer segít megő-rizni a tápanyagokat, és ízletesebb, könnyebben e-mészthető ételt ad a kutyádnak.

Aranyszabályok főzéshez

- **Kíméletes hőkezelés** – kerüld a magas hőfo-kot, hogy ne veszíts túl sok vitamint.
- **Ne piríts és ne égesd** – a sötétre sült részek rákkeltő anyagokat tartalmazhatnak.
- **Külön főzd az összetevőket** – a hús, a zöldség és a köret főzési ideje eltérő.
- **A főzés ideje = amíg eléri a biztonságos bel-**

- **só hőmérsékletet** (baromfi: min. 74°C, marha/bárány/sertés/vad/nyúl: min. 71°C, hal: min. 63°C).
- **Kalcium és zsír csak a főzés után kerüljön az ételbe**, hogy ne károsodjon a szerkezetük.

Aranyszabályok főzéshez

- **Sütés** (150°C, húshőmérővel ellenőrizve) – nagyobb adagoknál praktikus.
- **Gőzölés** – kíméletes, segít megőrizni a vitaminokat, főleg zöldségnél.
- **Kuktában főzés** – gyors, de figyelj a túlfőzés elkerülésére.

Pro tipp: a magas keményítőtartalmú zöldségek (pl. édesburgonya, paszternák) főzhetők együtt a hússal sütőben – így átveszik az ízeket és illatokat.

Extra praktikum a konyhában

- **Húshőmérő** – elengedhetetlen, hogy tudd, mikor készült el az étel.
- **Jénaik, fedeles sütőtálak** – segítenek egyenletesen elkészíteni a húst és a zöldséget.
- **Nagy lábos vagy kukta** – nagyobb adag előkészítéséhez időt spórol.
- **Mérőkanál készlet** – a kiegészítők pontos adagolásához.

A leggyakoribb hibák a főtt étrendben

...és hogyan kerüld el őket

1. Túl zsíros hús főzése

A főtt étrendnél a zsír szerkezete hő hatására károsodhat, és nehezebben emészthetővé válik.

Ez hosszú távon terhelheti a májat és a hasnyálmirigyet, különösen érzékeny kutyáknál.

💡 **Tipp:** mindig sovány húst főzz, és a szükséges zsírt nyersen, főzés után add hozzá (pl. lazacolaj, csirkebőr aprítva, marhafaggyú).

2. Keményítők alulfőzése

A nem kellően megfőtt rizs, krumpli vagy édesburgonya puffadást, hasmenést okozhat.

A kutya emésztőrendszere csak teljesen lebontott keményítőt tud jól hasznosítani.

💡 **Tipp:** mindig főzd teljesen puhára, villával szét tudj nyomni minden darabot.

3. Belsőségek kihagyása

Sok gazdi fél a belsőségektől vagy „büdösnek” találja, ezért nem adja.

Pedig a belsőségek nélkül a kutya étrendje vitamin- és ásványianyag hiányos lesz.

💡 **Tipp:** ha nem szereti, aprítsd és keverd más húshoz, vagy főzd nagyon rövid ideig, hogy ne legyen erős szagú.

4. Kalcium pótlás elfelejtése

A főtt étrend csont nélkül készül, így kalcium nélkül gyorsan felborul a kalcium–foszfor arány, ami különösen kölyköknél veszélyes.

💡 **Tipp:** mindig adj kalciumforrást (tojáshéjpor, csontliszt, algamész) főzés után, pontosan kimérve.

5. Vitamin- és ásványianyag-pótlás hiánya

A főzés során egyes vitaminok (pl. B-vitaminok) jelentős része elvész.

Ha ezeket nem pótolod, hosszú távon hiánytünetek alakulhatnak ki.

💡 **Tipp:** adj kiegészítőket (pl. B-komplex, E-vitamin, omega-3), vagy válogasd meg az alapanyagokat úgy, hogy ezek rendszeresen jelen legyenek az étrendben.

6. Túl magas hőfok és túlfőzés

Ez nemcsak a tápanyagokat csökkenti, hanem az ételt is szárazabbá, kevésbé ízletessé teszi.

💡 **Tipp:** húshőmérővel dolgozz, és a főzés után azonnal hűtsd le, majd adagold.

7. Egyhangú alapanyaghasználat

Csak csirkemell, csak rizs, csak répával – ez egy idő után tápanyaghiányhoz vezet.

💡 **Tipp:** változtass a hús-, zöldség- és köretforrásokon heti szinten, hogy szélesebb legyen a tápanyagspektrum.

Átállás lépésről lépésre – ahogy a gyomor is szereti

A főtt étrendre való átállás nem maraton és nem sprint – inkább egy kényelmes séta, ahol a kutyád emésztése diktálja a tempót.

A cél: minél kevesebb hasmenés, puffadás, étvágytalanság, és minél több stabil, jó állagú széklet.

1. Kihagyás (opcionális)

Ha eddig száraztápot kapott a kutya, érdemes az utolsó tápadás után **fél napot kihagyni**, hogy az emésztőrendszer pihenjen.

Ez segít elkerülni a két étrend közötti „ütközést”.

💡 **Tipp:** reggel táp, másnap reggel már főtt étel – ez általában jól működik.

2. Kezdd egyszerűen – egyféle hús + egyféle köret

Az első 3–5 napban válassz **egy könnyen emészthető sovány húst** (pl. csirkemell, pulykamell, nyúlhús) és **egy keményítős köretet** (pl. édesburgonya vagy rizs).

Az adag legyen kb.:

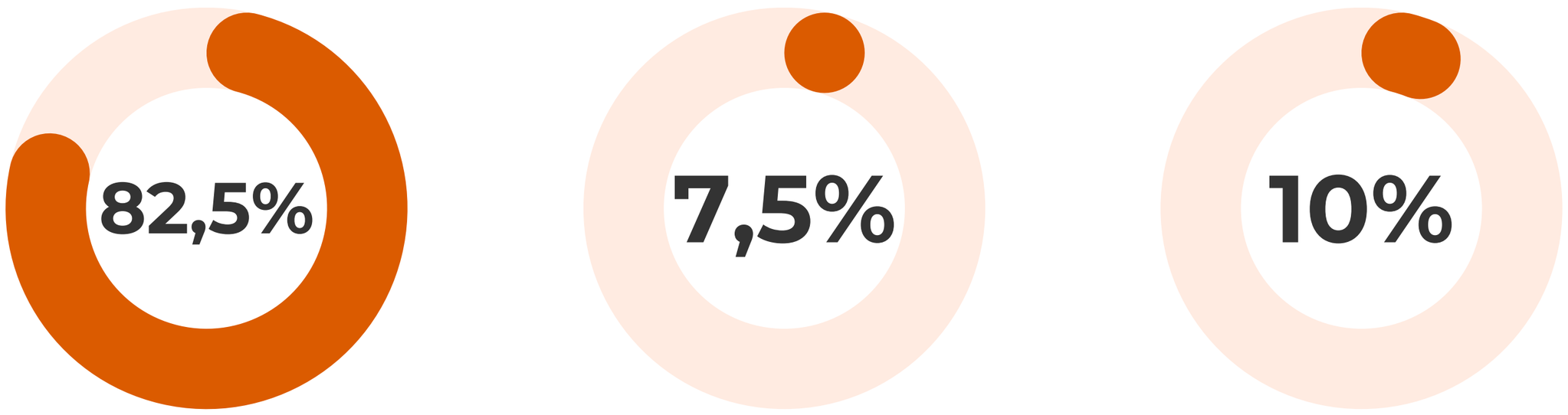


+ kalciumforrás főzés után

3. Zöldségek fokozatos bevezetése

Ha az első 3–5 napban nincs gond a széklettel, kezdd el apránként hozzáadni az alacsony szénhidráttartalmú zöldségeket (pl. cukkini, brokkoli, zöldbab).

Először csak 1-2 evőkanállal, majd fokozatosan emeld az adagot a végső arányra.



4. Belsőségek apránként

A májjal és egyéb belsőségekkel várj az első hét végéig.

Kezdj nagyon kicsi adaggal (pár gramm), és naponta emeld, amíg eléred a kívánt arányt (2,5% máj + 2,5% egyéb belsőség).



5. Zsírok és kiegészítők a végére

A zsírokat (állati zsiradék, hidegen sajtolt olaj) és a kiegészítőket (B-vitamin, omega-3, E-vitamin, jód-forrás) **csak akkor add hozzá**, ha az alap étrend már stabilan működik – általában 2–3 hét után.

6. Figyeld a kutyád!

- **Túl laza széklet:** lassíts a bevezetéssel, csökkentsd a zöldséget vagy belsőséget.
- **Kemény széklet:** ellenőrizd a kalcium mennyiségét és a rostbevitelt.
- **Étkezés utáni puffadás:** a keményítőt főzd még jobban puhára, vagy válts másik forrásra.

🧠 **Pro tipp:** ne naponta akarj mindent tökéletesre beállítani. Heti szinten nézd a tápanyagok egyensúlyát – a kutya nem Excel-táblát eszik, hanem változatos ételeket.

Miért fontos a naplózás?

A főtt étrendnél sokkal több mozgó elem van, mint gondolnád.

Nem elég, hogy figyelsz az arányokra, a főzési módokra és a kiegészítőkre – azt is tudnod kell, **mi hogyan hat a kutyádra**.

Ebben segít a naplózás.

Mit nyersz vele?

- **Gyors visszakeresés** – nem kell emlékezned, mikor vezettél be egy új húst vagy zöldséget.
- **Összefüggések felismerése** – ha változik a széklet, a viselkedés vagy a bőr állapota, könnyebb lesz kideríteni, mi okozta.
- **Tápanyag egyensúly nyomon követése** – hosszú távon is láthatod, hogy mindenből eleget kap-e a kutyád.
- **Konzultációkhoz aranyat ér** – ha dietetikushoz vagy állatorvoshoz fordulsz, a pontos adat sokkal hatékonyabbá teszi a segítséget.

Mit érdemes feljegyezni?

- **Dátum és étkezések összetétele** (hús, zöldség, köret, kiegészítők, mennyiség)
- **Főzési mód** (pl. sütés 150°C-on, gőzölés)
- **Új alapanyagok bevezetése és ezek mennyisége**
- **Széklet állaga és színe** (igen, itt a kaki is fontos!)
- **Viselkedés, energiaszint** – válogat, lelkes, fáradékony?
- **Bőr- és szőrminőség változása**

Milyen formában vezess naplót?

- Lehet **füzet, Excel-tábla** vagy akár **mobilos jegyzet**, vagy tőlem vásárolt **Etetési napló** – a lényeg a rendszeresség.
- Használhatsz színek jelölésére (pl. zöld – minden oké, sárga – apró változás, piros – problé-

ma).

- 🐾 Ha szereted az átlátható rendszert, készíthetsz heti sablont, amit csak ki kell tölteni.

🧠 **Pro tipp:** ne csak a problémákat jegyezd fel! Az is értékes infó, ha valami jól működik – így később tudod ismételni.

GYIK - Gyakran ismételt kérdések

1. Adhatok főtt csontot a kutyámnak?

Nem. A főtt csont kiszárad, szilánkosra törik, és belső sérülést okozhat. A kalciumot kiegészítő formában pótold (tojáshéjpor, csontliszt, algamész).

2. Minden nap kell pontosan tartani az arányokat?

Nem. Heti szinten törekedj az egyensúlyra. Ha egyik nap kimarad egy zöldség vagy belsőség, másnap pótolhatod.

3. Használhatok fűszereket?

Részben, a kutyának főzött ételbe ne kerüljön só, bors, hagymafélék vagy fűszerkeverék. Ha ízesíteni szeretnél, használj csontlevet vagy zöldséglevet, vagy azt a pár fűszernövényt magában, ami náluk is alkalmazható, de csak mértékkel és a főzés végeztével.

4. Főzhetek együtt a családnak és a kutyának?

Csak akkor, ha a kutya adagja fűszerek és só nélkül készül, és az arányok az ő igényeihez vannak igazítva.

5. Miért kell a zsírt főzés után hozzáadni?

A magas hő roncsolja a zsírok szerkezetét és tápanyagait. Ha utólag adod, a kutyád megkapja az omega-3-at, E-vitamint és egyéb előnyöket.

6. Használhatok fagyasztott alapanyagot?

Igen. Kiolvasztás után főzd meg a megfelelő belső hőmérsékletre. A zöldségeket párolva vagy sütve is elkészítheted fagyasztott állapotból.

7. Adhatok nyers és főtt ételt együtt?

Nem javasolt egy etetésen belül. A nyers és főtt emésztési ideje eltér, ami emésztési gondokat okozhat. Ha mindkettőt adod, inkább külön étkezésben.

8. Mennyi ideig áll el a főtt kutyaétel?

Hűtőben 2-3 napig, fagyasztva akár 2-3 hónapig is. Mindig adagokban fagyaszd, így könnyebb porcionálni.

9. Kell minden főzéshez külön recept?

Nem. Ha ismered az arányokat és az alapanyagokat, szabadon variálhatod. A recept inkább inspiráció, mint szabálykönyv.

10. Miért jobb, ha naplót vezetek?

Mert így vissza tudod követni, mi működik és mi nem. Ha probléma adódik, sokkal gyorsabban megtalálod az okát.

Zárógondolatok

A főtt étrend nem varázslat, és nem is kizárólag a „beteg kutyák konyhája”.

Ez egy olyan etetési forma, ami – ha jól van összeállítva – **éppúgy lehet teljes értékű és kiegyensúlyozott**, mint bármelyik nyers étrend.

Nem kell profi séfnek lenned, hogy a kutyádnak jót főzz.

A lényeg: értsd az **alapokat**, tudd, hogy **miből mennyit és miért** adsz, és figyeld a kutyád visszajelzéseit – mert ő lesz a legjobb „minőségellenőröd”.

Lesznek napok, amikor minden klappol, és lesznek olyanok is, amikor valami nem úgy sikerül.

Ez nem kudarc, hanem **tanulási folyamat.**

A főtt étrend lényege nem a merev szabályok görcsös betartása, hanem az, hogy hosszú távon minden fontos tápanyag bekerüljön a tálba.

Ha ezt szem előtt tartod, a kutyád egészségesebb, energikusabb, és boldogabb lesz – és hidd el, a farokcsóválás mindennél nagyobb visszajelzés lesz.

Most már nálad van minden tudás, hogy magabiztosan főzz.

A többi csak gyakorlat – és egy jó lábas.

💡 ***Extra segítség:*** van egy általam készített, praktikus **Excel táblázat**, ami segít kiszámítani a főzési hozamokat.

Így pontosan tudni fogod, mennyi nyers alapanyagra van szükség ahhoz, hogy a főtt adagok az arányoknak megfelelőek legyenek.

Ha érdekel, írj a info@rayofhopedietetika.hu címre, és megbeszéljük a részleteket a megvásárlásról.



Ray of Hope

Kisállat dietetika

Ha elakadtatok valahol, vagy kiskedvenced egészségügyi problémával küzd, ami speciális táplálást ígényel. Vedd fel Rékával a kapcsolatot az info@rayofhopedietetika.hu email címen, ő tud majd neked segíteni.