

OBSAH

- 4 **O knize**

- 6 **Clean feeding: miska plná zdraví**

- 9 **Strava dnes a v minulosti**
 - 9 Chov užitečných zvířat
 - 9 Hnojiva a pesticidy
 - 10 Kompletní krmivo a fast food

- 12 **Zásady čistého krmení**
 - 13 Šetrné zpracování
 - 14 Ekologický původ
 - 15 Regionální a sezonní
 - 15 Zdravě, vyváženě a prospěšně
 - 16 Přehledný a srozumitelný seznam surovin

- 20 **Jaké nejlepší suroviny patří do čisté misky**

- 23 **Rostlinná strava**
 - 23 Ovoce
 - 26 Zelenina
 - 28 **SPECIÁL:** Fermentování zeleniny
 - 30 Obilí a sacharidy
 - 31 Je obilí pro psy nevhodné?
 - 33 Balastní látky
 - 36 **SPECIÁL:** Střevo a jeho obyvatelé
 - 38 Rostlinné zdroje bílkovin

- 39 Ořechy, jádra a semena
- 39 Oblíbené kuchyňské byliny

- 42 **Živočišná strava**
 - 43 Potřebují psi opravdu tolik masa?
 - 45 Druhy masa
 - 46 **SPECIÁL:** Trend „od čumáku po ocásek“
 - 47 Ryby
 - 48 Syrové, nebo vařené?
 - 50 Kosti a chrupavky
 - 52 **SPECIÁL:** Zkušenosti z farmy
 - 54 Vejce
 - 54 Mléčné výrobky

- 56 **Tuzemské superpotravin - i pro psy**
 - 56 Brokolice
 - 57 Kapusta
 - 57 Konopné semínko
 - 58 Borůvky
 - 58 Lněné semínko
 - 59 Červená řepa
 - 59 Černý rybíz



63 Čím naplnit „čistou“ misku

65 Živiny

- 65 Ani s bílkovinami se to nemá přehánět
- 67 Sacharidy – nezapomeňte krmit i obyvatele střeva
- 69 Vitaminy – malí pomocníci
- 72 Minerální látky – neřešte tolik jejich poměr
- 74 Enzymy – aby trávení dobře fungovalo
- 74 Sekundární rostlinné látky – zelené plus

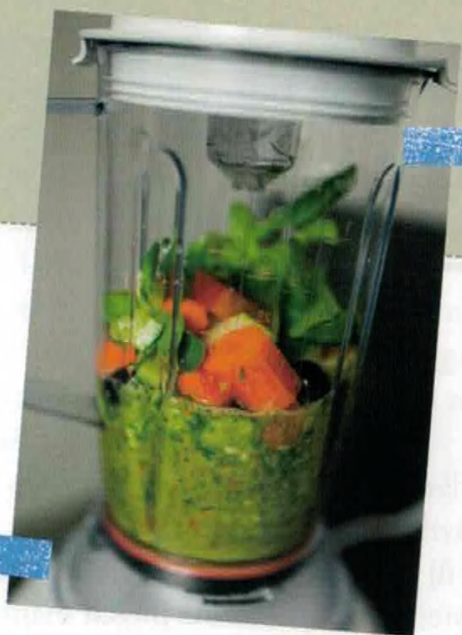
76 Množství potravy a potřeba energie

- 76 Ztráta tepla
- 76 Kastrace
- 77 Aktivita
- 77 Individualita
- 78 **SPECIÁL:** Sledujte vývoj hmotnosti!
- 79 Zcela bez pamlsků

80 Rozdělení dávek stravy

86 Doplnky stravy

- 86 Vápník – živina pro kosti
- 87 Vitamin D – slunce v misce
- 88 Jód – nejen pro štítnou žlázu
- 89 Esenciální mastné kyseliny – zdravá míra
- 90 **SPECIÁL:** Živiny a střevní mikroflóra
- 91 Komplexní doplňky stravy jako dobrá alternativa
- 92 **SPECIÁL:** Přejít na čistou stravu



94 Recepty na vyzkoušení

- 95 Jarní recepty
- 96 Letní recepty
- 98 Podzimní recepty
- 99 Zimní recepty
- 100 **SPECIÁL:** Komplexní krmivo a čistá strava

102 Čistý nákup

- 102 Maso a jiné živočišné produkty
- 103 Ovoce a zelenina
- 103 Superpotravy a doplňky stravy

104 Ekologicky: z talíře do misky

- 105 Využití zbytků

106 Slovo závěrem

108 Sezonní kalendář ovoce a zeleniny

- 110 Zdroje a doporučení
- 111 Rejstřík