




Nutrition idéale d'un Whippet adulte actif

Nutriment	Taux recommandé	Sources clés
Protéines	22–30 %	Viandes maigres (poulet, dinde, bœuf), poisson (saumon, sardine), œufs, abats (foie, cœur)
Lipides	10–20 %	Graisses animales, huiles de poisson (oméga-3), huiles végétales (lin, chanvre)
Glucides	15–30 % (optionnels)	Patate douce, riz brun, avoine, légumes verts (haricots verts, épinards, brocolis)
Fruits	Snack santé (~5–10 % de la ration)	Myrtilles, pommes (sans pépins), fraises, pastèque (sans pépins), bananes (modérées), poires, mangue, framboises, melon, ananas frais
Eau	~50–70 mL/kg/jour	Eau fraîche, fruits riches en eau (pastèque, melon)
Vitamines	En quantités équilibrées	Foie (vitamine A), légumes verts (vitamines K, B9), fruits rouges (vitamine C, antioxydants), poisson gras (vitamine D, E)
Minéraux	Calcium, phosphore, zinc, magnésium, fer	Os charnus crus (avec précaution), abats, poissons, légumes verts, fruits (petit apport en potassium et magnésium, surtout banane et pastèque)

Remarques spéciales :

- **Fruits** : snack occasionnel, pas un aliment de base. Toujours enlever **pépins et noyaux** !
- **Protéines et lipides** doivent rester les **pilliers principaux** de son alimentation.
- **Fruits et légumes** apportent un plus en **fibres, antioxydants** et **hydratation** sans surcharger en calories.

Astuces Bonus pour votre Whippet

-  **Après une grosse course** : rajouter 2-3 morceaux de banane pour compenser la perte de potassium.
-  **En été** : Congeler des petits morceaux de fraises ou de pastèque pour faire des *snack-glaces* maison.
-  **Alterner les légumes** (haricots verts, brocoli, carottes) pour éviter l'ennui alimentaire.