

Top 10 des fruits sûrs et bénéfiques pour votre Whippet

Fruit	Bienfaits principaux	Comment le servir
Myrtille	Antioxydant puissant	Entier, frais ou congelé
Pomme	Vitamines A et C, fibres	En morceaux, sans pépins
Pastèque	Hydratation, vitamines A et C	En petits cubes, sans pépins
Fraise	Antioxydant, vitamine C	Fraîche, lavée
Banane	Énergie rapide, potassium	En rondelles (pas trop, car sucrée)
Poire	Fibres, vitamines A et K	En morceaux, sans pépins
Mangue	Vitamine A, bêta-carotène	Chair uniquement, sans noyau
Framboise	Antioxydants, fibres	Fraîches ou légèrement écrasées
Melon	Hydratation, faible en calories	En dés, sans graines
Ananas (frais)	Vitamine C, bromélaïne (anti-inflammatoire)	En morceaux, sans peau ni cœur

En pratique : combien donner ?

Comme petite friandise ou complément : **environ 5 à 10 % de la ration quotidienne maximum.**

Exemple pour un Whippet de 12 kg :

- Quelques myrtilles par jour
- 2-3 petits morceaux de pomme
- 1-2 lamelles de banane après l'effort

En résumé : Les fruits sont de **super snacks santé** pour ton Whippet : ils apportent vitamines, fibres et antioxydants **à condition de choisir les bons fruits et de rester raisonnable.**