

# Een sterke basis voor jouw puppy



Voeding, groei, darmen en praktische  
tips voor de eerste maanden.

---

DierNova  
Lianne Kindt-Dingemanse



# Voorwoord

---

Een puppy in huis is het begin van een bijzondere reis. De eerste maanden vormen de basis voor de gezondheid en het welzijn van je hond voor de rest van zijn leven. Juist in deze periode heeft een puppy behoefte aan de juiste voedingsstoffen en ondersteuning.

Als orthomoleculair therapeut voor honden zie ik dagelijks hoe belangrijk deze startfase is. Goede voeding in de eerste zes maanden draagt bij aan een sterke groei, een gezond immuunsysteem en een stabiele spijsvertering.

In dit e-book neem ik je mee in waar je op kunt letten bij de voeding van je puppy, de groei in de eerste maanden en hoe je met natuurlijke toppings en kruiden extra ondersteuning kunt bieden. Voor een gezonde start en een gelukkige hond.

Veel leesplezier en geniet van deze bijzondere puppytijd!

*Lianne Kindt-Dingemanse*





---

# INHOUD

---

- 04 De eerste 6 maanden
- 05 De 4 puppy fasen
- 06 De basis van puppy voeding
- 08 Hoe kies je de juiste puppy voeding?
- 10 Hoe lees ik een etiket?
- 11 Orale tolerantie
- 12 Opbouw voeding
- 14 Hoeveel moet je pup eten?
- 15 Andere tips
- 16 Toppings voor jouw puppy
- 20 Puppy checklist





# DE EERSTE 6 MAANDEN

een cruciale basis



Gefeliciteerd! Jullie hebben je pup opgehaald en is nu bij jullie thuis. Een super leuke en spannende periode. De eerste zes maanden van het leven van een puppy zijn van grote invloed op de gezondheid op lange termijn. In deze periode ontwikkelt het immuunsysteem zich en wordt de basis gelegd voor een sterke weerstand. Ook ontstaat in deze fase de orale tolerantie: het vermogen van het lichaam om voedingsstoffen goed te herkennen en hier op een gezonde manier op te reageren.

Een gevarieerde, uitgebalanceerde voeding en het rustig introduceren van verschillende ingrediënten spelen hierin een belangrijke rol. Dit helpt niet alleen bij een gezonde groei, maar kan ook bijdragen aan het verminderen van gevoeligheden en het ondersteunen van een stabiele spijsvertering.

Daarom is dit e-book specifiek gericht op de eerste zes maanden, de periode waarin je de grootste impact kunt maken op de gezondheid, weerstand en het welzijn van je puppy. 🐾



# DE 4 PUPPY FASEN

1

## De Neonatale Fase (dag 0-10)

In deze eerste fase zijn puppy's volledig afhankelijk van hun moeder. Ze zijn blind, doof en tandloos en kunnen alleen kruipen. Warmte, voeding en veiligheid komen volledig van de moeder. In deze periode groeien puppy's snel en drinken ze regelmatig moedermelk.

## De Zuig- en Transitieperiode (dag 11 - 21)

Rond de tweede week openen puppy's hun ogen en beginnen ze geluiden waar te nemen. Ze worden actiever, leren lopen en ontdekken hun omgeving. Tegen het einde van deze fase ontstaat meer interactie met nestgenoten en kan voorzichtig worden gestart met vaste voeding naast moedermelk.

2

3

## De Socialisatieperiode (3-12 weken)

Dit is een cruciale periode voor gedrag en ontwikkeling. Puppy's maken kennis met nieuwe prikkels zoals mensen, dieren en omgevingen. Vaak verhuizen ze in deze fase naar hun nieuwe gezin, wat stress kan geven door het verlaten van moeder en nestgenoten. Rust, structuur en goede voeding helpen de pup zich veilig aan te passen en dragen bij aan een zelfverzekerde, stabiele hond.

## De Juvenile Periode (3-6 maanden)

Puppy's worden actiever, zelfstandiger en verbeteren hun coördinatie. Ze wisselen hun melktanden en ontwikkelen hun volwassen gebit. Dit is een belangrijke periode voor training, grenzen leren en het opbouwen van gewenst gedrag.

4



---

# DE BASIS VAN PUPPY VOEDING

---

Puppy's zijn eigenlijk kleine groeimotoren, ze hebben goede voeding nodig als basis om te groeien én zich te ontwikkelen. Hun lichaam werkt continu om nieuwe cellen, spieren en botten aan te maken. Een gezonde puppyvoeding bevat een goede balans van essentiële voedingsstoffen. De belangrijkste voedingsstoffen voor groei zijn eiwitten, vetten, calcium en fosfor en vitamines en mineralen.



## EIWITTEN

Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam. Ze zijn nodig voor spieropbouw, groei van organen, een gezonde huid en vacht en een sterk immuunsysteem. Puppy's hebben meer eiwitten nodig dan volwassen honden om optimaal te kunnen groeien en ontwikkelen. Voorbeelden van eiwitbronnen zijn: kip, rund, lam, vis, en eieren. Hoe hoger de kwaliteit van de eiwitten, hoe beter je puppy deze kan opnemen. Het darmstelsel van de pup moet nog wennen aan verschillende eiwitbronnen. Daarom is het belangrijk deze één voor één toe te voegen aan de voeding. Hoe je dit het beste kan doen wordt beschreven op pagina 12.

## VETTEN

Vetten zijn een belangrijke energiebron voor puppy's. Ze helpen bij de ontwikkeling van de hersenen, geven energie voor de groei en ondersteunen bij een gezonde huid en vacht. Een van de belangrijkste vetsoorten zijn de Omega-3 meervoudig onverzadigde vetzuren, deze zijn essentieel voor de ontwikkeling van de pup. met name het DHA component in Omega-3 vetzuren speelt een belangrijke rol in de hersenenontwikkeling, het leervermogen en een gezond gezichtsvermogen.

Dagelijkse suppletie van visolie of een algenolie is sterk aan te raden (Bewaar in luchtdichte, donkere flessen om oxidatie te voorkomen.)



## CALCIUM EN FOSFOR

Calcium en fosfor zijn essentieel voor sterke botten, gezonde tanden, en ook voor de werking van het zenuwstelsel en het hart. Vooral de juiste balans tussen calcium en fosfor in de voeding is belangrijk. Te veel calcium kan net zo schadelijk zijn als te weinig, vooral bij grote rassen. In de meeste voeding voor puppy's is deze balans optimaal opgenomen.

Vitamine D reguleert de calcium-fosforstofwisseling en is daarom cruciaal voor pups.

## VITAMINEN EN MINERALEN

Puppy's hebben ook verschillende vitaminen en mineralen nodig, zoals:

- **Vitamine A** - belangrijk voor de groei, werking van de ogen, en het immuunsysteem. Een goede voedingsbron van Vitamine A is lever (runderlever/ lamslever).
- **Vitamine D** - Essentieel voor de botontwikkeling en de calciumopname. Honden kunnen zelf niet goed vitamine D produceren door de vacht die ze hebben. Goede voeding is daarom erg belangrijk. Bronnen van vitamine D zijn bijvoorbeeld, vette vis, eigeel en lever.
- **Vitamine E** - ondersteunt weerstand en beschermt lichaamscellen. Bronnen zijn plantaardige oliën, vis en eieren.
- **Zink** - is essentieel voor de stofwisseling, immuniteit en huid en vacht. Goede bronnen van zink zijn oesters en vetrijkere vleessoorten (rund, lam, eend, hert).
- **Koper** - belangrijk voor bloedvorming, pigment en immuunsysteem. Een goede bron van koper is de lever van herkauwers, zoals rund en schaap.
- **Jodium** - essentieel voor een goede werking van de schildklier en stofwisseling. Goede bronnen van Jodium zijn vis en zeewier/kelp.

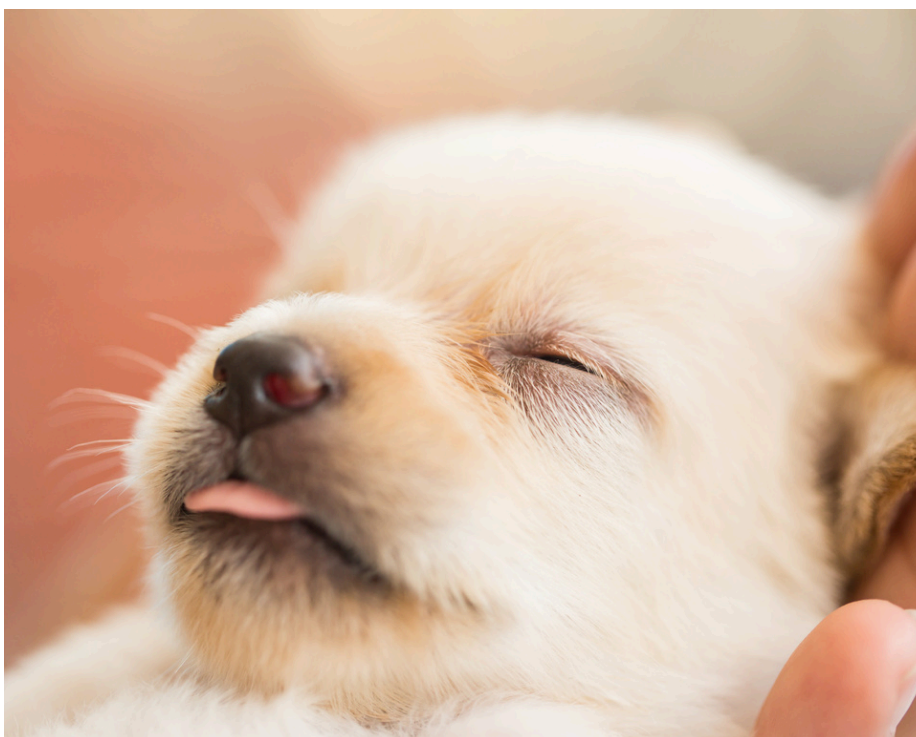


# HOE KIES JE DE JUISTE PUPPY VOEDING?

Je hebt je puppy net in huis gehaald. Een spannende en leuke periode begint. Vaak krijg je van de fokker een beetje van de voeding mee die je puppy gewend is. Dit is handig voor de eerste dagen, zodat je puppy rustig kan wennen aan zijn nieuwe omgeving zonder meteen van voeding te moeten wisselen.

Maar na deze eerste periode komt vaak de vraag: Welke voeding kies ik nu zelf voor mijn puppy? Het aanbod is groot en de meningen zijn verdeeld. Kies je voor droogvoer, natvoer of vers vlees? En waar moet je eigenlijk op letten op het etiket?

In dit hoofdstuk wordt stap voor stap uitgelegd wat belangrijk is bij het maken van een goede keuze, zodat je puppy de beste start krijgt voor een gezond en sterk leven.



## Droogvoer (brokken)



Brokken zijn populair omdat ze makkelijk te bewaren en te doseren zijn. Ze worden echter op hoge temperaturen geproduceerd, waardoor voedingsstoffen deels verloren kunnen gaan en er AGE's (Advanced Glycation End Products) kunnen ontstaan. Daarnaast bevatten veel brokken een relatief hoog gehalte aan koolhydraten door het gebruik van granen, rijst, maïs of andere zetmeelbronnen. Mocht je voor een brokvoeding kiezen kies dan voor een hoogwaardig Semi-moist brok, die op minder hoge temperatuur verhit is.

## Natvoer (vaak in blik)

Natvoer bevat meer vocht en is vaak smakelijk voor pups. Ook deze voeding wordt meestal sterk verhit tijdens productie en kan daardoor eveneens AGE's bevatten. De kwaliteit verschilt sterk per merk en samenstelling. Sommige soorten bevatten daarnaast onnodig veel koolhydraten of vulstoffen.



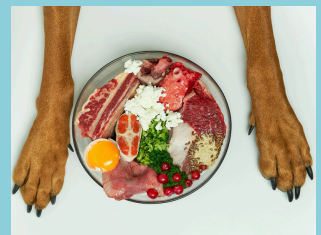
## Gekookte voeding



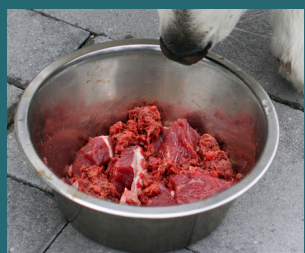
Gekookte voeding bestaat uit verse ingrediënten die mild op lagere temperatuur bereid worden. Dit is vaak goed verteerbaar en een mooie keuze voor pups, omdat voedingsstoffen beter behouden blijven dan bij sterk bewerkte voeding. Vanuit orthomoleculair perspectief is dit een zeer geschikte voedingsvorm voor opgroeiende pups.

## Vers vlees (BARF)

BARF staat voor rauwe voeding die je zelf samenstelt met vlees, bot, organen en aanvullende ingrediënten. Vanuit orthomoleculair perspectief is dit een waardevolle en natuurlijke manier van voeren. Wel vraagt het kennis, tijd en planning om alle voedingsstoffen in de juiste verhouding aan te bieden, waardoor het voor veel eigenaren bewerkelijk kan zijn en er een risico in zit dat de maaltijd niet alle nutriënten bevat.



## Kant en klaar vers vlees (KVV)



KVV staat voor kant-en-klaar vers vlees. Dit is rauwe voeding die vooraf samengesteld is en meestal compleet is door toevoeging van een premix of uitgebalanceerde samenstelling. Het biedt gemak zonder zelf alles te hoeven berekenen. Vanuit orthomoleculair perspectief is KVV vaak een praktische en zeer geschikte keuze voor pups.



# HOE LEES IK EEN ETIKET?

Het etiket van hondenvoer vertelt veel over de kwaliteit. Let op de volgende punten:

## 1. Eerste Ingrediënt

Het eerste ingrediënt op het etiket is meestal het ingrediënt dat het meest aanwezig is in de voeding. Kies bij voorkeur voor voer waarbij vlees, vis of een andere hoogwaardige dierlijke eiwitbron bovenaan staat. Minder gunstig zijn voedingen waarbij granen op de eerste plaats staan of vage termen worden gebruikt zoals "dierlijke bijproducten" zonder verdere uitleg.

## 2. Duidelijke Ingrediënten

Goede voeding vermeldt duidelijke ingrediënten zoals: Kip, Rund, Lam, Zalm. Minder transparant zijn benamingen zoals: "Vlees en dierlijke bijproducten" of "Dierlijke eiwitten"

## 3. Geschikte puppyvoeding

Controleer of het voer geschikt is voor puppy's in de groei en eventueel grote rassen (indien van toepassing). Puppyvoeding bevat andere verhoudingen dan volwassen voer.

## 4. Let op marketingtermen

Deze termen zijn niet altijd beschermd of gereguleerd. Ze zeggen dus niet altijd iets over de kwaliteit. Bijvoorbeeld:

- "Grain-free" betekent niet automatisch een laag koolhydraatgehalte
- "Premium" kan op vrijwel elk product staan
- "Natuurlijk" betekent niet altijd onbewerkt

Focus daarom altijd op de ingrediëntenlijst in plaats van marketingteksten.



# ORALE TOLERANTIE

Vanaf ongeveer 4 weken leeftijd kan een pup naast moedermelk langzaam starten met vast voedsel. Dit kan brok, vers vlees of gekookte voeding zijn.

Deze periode is extra belangrijk, omdat het immuunsysteem nu leert welke voeding veilig is. Dit proces heet orale tolerantie: het lichaam leert voedingsstoffen en eiwitten herkennen zonder hier verkeerd op te reageren. Wanneer een pup voor het eerst wordt blootgesteld aan bijvoorbeeld kippenvlees, leert het immuunsysteem de specifieke eiwitstructuren van kip te herkennen als veilig. De belangrijkste fase hiervoor ligt tussen 4 weken en 6 maanden

De opbouw van de orale tolerantie bepaalt in belangrijke mate of een hond een leven lang gezond reageert op voeding, of geplaagd wordt door voedselallergieën, darmontstekingen en gerelateerde aandoeningen.

Door één nieuwe eiwitbron per keer te introduceren met een transitieperiode van één tot twee weken, wordt het immuunsysteem niet overweldigd door te veel nieuwe antigenen tegelijkertijd en leert het geleidelijk welke voeding veilig is.



---

# OPBOUW VOEDING

---

## Geschikte eiwitbronnen zijn bijvoorbeeld:

- Kip
- Rund
- Lam
- Vis
- Eend
- Kalkoen



## Bied nieuwe eiwitbronnen stap voor stap aan:

- Starten met 1 eiwitbron. Geef deze bron gedurende één tot twee weken.
- Introduceer na 1 of 2 weken een nieuwe eiwitbron en behoud de eerste.
- Breidt dit geleidelijk uit tot minimaal 3 eiwitbronnen. Het advies is om meer dan 3 eiwitbronnen toe te voegen om het systeem van de pup te laten wennen.
- Rotatie tussen bronnen zorgt ervoor dat de pup een uniek aminozuurprofiel van elk vlees ontvangt.
- Voeg als eiwitbron ook verse vis toe. Dit is niet alleen belangrijk voor het aminozuurprofiel maar ook voor de omega-3 vetzuren. Met name DHA is essentieel voor de ontwikkeling van de hersenen en het immuunsysteem.
- Houd altijd 1 of 2 eiwitbronnen achter de hand mocht er ooit een eliminatiedieet nodig zijn (bijvoorbeeld Paard, konijn of hert)
- Wil je graag brokken blijven voeren, kies dan voor een hoogwaardig semi-moist brok en vervang 20% voor de rauwe of gekookte eiwitbron om nog steeds de positieve effecten van Orale tolerantie op te bouwen.



## Voerschema

De meeste pups komen rond 8 weken leeftijd in hun nieuwe huis. In de eerste periode is het belangrijk om meerdere kleine maaltijden per dag te geven.

- 8 t/m 12 weken: 4 maaltijden per dag
- 12 weken t/m 6 maanden: 3 maaltijden per dag
- Vanaf 6 maanden: meestal 2 maaltijden per dag

Verdeel de dagelijkse hoeveelheid voeding over gelijke porties en zorg altijd voor vers drinkwater. Een vast dagschema helpt enorm. Plan bijvoorbeeld momenten voor wandelen, eten, rusten/ slapen (16-20 uur per dag afhankelijk van de leeftijd) en spelen/trainen. Pups doen het vaak goed op structuur. Online zijn veel van deze schema's te vinden die je gratis kan downloaden.



## Hoe wissel je veilig van voer

Stap je over op andere voeding? Doe dit geleidelijk over 7 tot 10 dagen:

- Dag 1 t/m 3: 75% oude voeding + 25% nieuwe voeding
- Dag 4 t/m 6: 50% oude voeding + 50% nieuwe voeding
- Dag 7 t/m 8: 25% oude voeding + 75% nieuwe voeding
- Dag 9 t/m 10: 100% nieuwe voeding

Let tijdens de overgang op de ontlasting, eetlust, buikgeluiden/ gasvorming, jeuk en/of rode huid en energie en gedrag. Krijgt je pup klachten? Ga dan een stap terug in het schema en geef de darmen extra tijd.

Tip: verander liefst één ding tegelijk. Dus niet tegelijk nieuw voer, veel snacks én extra spanning. Zo zie je beter hoe je pup reageert.



---

# HOEVEEL MOET JE PUP ETEN

---

De hoeveelheid hangt af van de leeftijd, het ras, het huidige gewicht en het verwachte volwassen gewicht, de hoeveelheid beweging en het type voer. Dit zijn dus veel elementen waar je rekening mee moet houden. Over het algemeen staat op de verpakking van de puppy voeding weergegeven hoeveel je ongeveer moet voeren.

Heel belangrijk is om zelf je pup goed in de gaten te houden. Niet alleen het gewicht maar ook de conditie van de vacht en het energieniveau. Je pup heeft een goed gewicht wanneer de ribben voelbaar zijn onder een dunne vetlaag maar niet prominent zichtbaar zijn. Indien je de ribben moet gaan 'zoeken' in de vetlaag dan heeft de pup overgewicht.



Het Waltham petcare science instituut heeft Puppy Growth Charts beschikbaar en zelfs een app waarin je het gewicht van jouw pup kan bijhouden en die aangeeft wanneer er wellicht iets aan de hand kan zijn. Heel handig!



---

# ANDERE TIPS

---

**Kies naast de eiwitbron voor extra voedzame ingrediënten, zoals:**

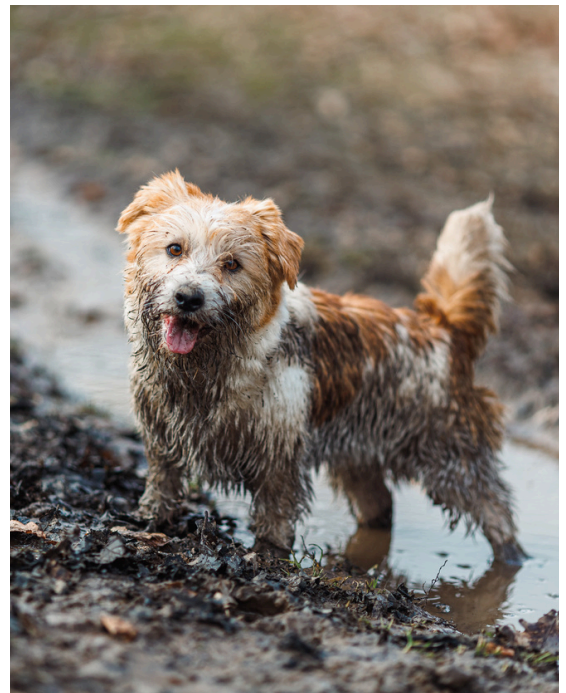
- Rauwe pens – bevat natuurlijke bacteriën en enzymen
- Orgaanvlees (lever, hart, nier) – rijk aan vitaminen en mineralen
- Gekookt ei - hoogwaardig eiwit met alle essentiële aminozuren
- Verse vis én vis- of algenolie – bron van omega 3-vetzuren
- Bessen en groenten – vezels en antioxidanten voor de darmgezondheid

## **Beperk Sterk Bewerkte Voeding**

Probeer sterk bewerkte voeding zoveel mogelijk te beperken, zoals:

- Voeding met veel vulstoffen of koolhydraten
- Intensief verhitte brokken of snacks
- Suikerrijke tussendoortjes

Kies liever voor pure en herkenbare ingrediënten en ga voor een semi-moist brokvoeding.



## **Laat je Pup de Wereld Ontdekken**

Ook leefomgeving speelt een rol in weerstand en gezondheid.

Zorg voor:

- Dagelijks voldoende daglicht en buitenlucht
- Spelen in gras, zand, modder en natuur
- Gezonde blootstelling aan verschillende omgevingen

Zo ondersteun je niet alleen het immuunsysteem, maar ook het zelfvertrouwen en welzijn van je pup.



# TOPPINGS VOOR JE PUPPY

Toppings zijn gezonde, natuurlijke toevoegingen die je in kleine hoeveelheden over de dagelijkse voeding van je puppy geeft. Denk aan groenten, fruit, extra eiwitten, gezonde vetten of bottenbouillon. Ze zorgen voor extra smaak, variatie en aanvullende voedingsstoffen zonder de complete voeding te veranderen.

Voor puppy's kunnen toppings juist heel waardevol zijn. Het lichaam, de darmen en het immuunsysteem zijn nog volop in ontwikkeling. Door je pup kennis te laten maken met verschillende pure voedingsstoffen, ondersteun je een brede en gezonde ontwikkeling. Afwisseling is belangrijk. Door te variëren krijgt je pup verschillende voedingsstoffen binnen en voorkom je eenzijdigheid. Dit kan bijdragen aan een gezonde spijsvertering, weerstand, energie en een mooie vacht.

Houd het wel simpel: less is more. Kies één topping tegelijk of maximaal twee en geef kleine hoeveelheden. Zo kun je goed zien hoe je pup reageert.

Merk je veranderingen in ontlasting, huid, gedrag of eetlust? Stop dan tijdelijk en overleg bij twijfel altijd met een dierenarts.



# TOPPINGS TER ONDERSTEUNING

Kamillethee



- Kamille helpt bij opgeblazen gevoel, krampen en verzacht pijn bij het wisselen van melktanden
- Gebruik slappe, afgekoelde kamillethee door het drinkwater of door het voer
- Bij tandpijn: doordrenk een flostouw of washandje, vries het in en laat de pup hierop kauwen voor verkoeling en verlichting

Gedroogde blauwe bes



- Gedroogde blauwe bessen kunnen diarree helpen verminderen
- Geef een snufje tot ¼ theelepel poeder over het voer, 1-3x per dag
- Bij twijfel, koorts of lusteloosheid: altijd direct naar de dierenarts

Venkelzaad



- Geeft rust in de darmen en drijft gas af
- Zet venkelthee van 1 tl gekneusde zaadjes en laat afkoelen
- Bij buikkrampjes af en toe een theelepeltje via een spuitje in de bek of door het voer

Rode lep



- Geeft verlichting bij een gevoelige darmwand
- Maak een dun papje van het poeder met lauw water en geef dit via een spuitje of kleine dosis door wat lekkers

Wortel



- Bevat vezels en antioxidanten en ondersteunt darmgezondheid
- Wortel koken en pureren
- Zie ook het recept van Dr. Moro Soep (pagina 34) voor als je pup diarree heeft

Omega-3 Vetzuren



- Essentieel tijdens de groei van de pup voor de ontwikkeling van de hersenen, groei van spieren en gewrichten en ondersteunen van de huid, vacht en het immuunsysteem
- Geef vette vis én gebruik een aanvullend hoogwaardig Omega-3 supplement



---

# DR. MORO SOEP

---

In de jaren 1920 ontwikkelde de Duitse kinderarts Dr. Ernst Moro een eenvoudige soep van wortelen en een beetje zeezout die diarree kon helpen stoppen zonder medicatie. Tijdens het lange kookproces ontstaan in de wortelen specifieke suikermoleculen die voorkomen dat ziekteverwekkers zich aan de darmwand hechten, waardoor de darmen tot rust komen en het herstel van de ontlasting wordt ondersteund.



## Ingredienten

- 500 gram wortels in stukjes gesneden
- 1 liter water
- 1 theelepel (Keltisch)zeezout

## Bereiding

1. Kook de wortelen in 1 liter water minstens 1,5 uur tot ze helemaal zacht zijn
2. Pureer alles en vul weer aan met gekookt water tot 1 liter zodat de soep dik is als karnemelk
3. Voeg 1 theelepel (Keltisch)zeezout toe (niet bij honden met nierproblemen of speciaal zoutarm dieet!)
4. Laat de soep afkoelen
5. Je kunt grotere hoeveelheden maken en tot minimaal 3 maanden ingevroren bewaren.
6. Geef de soep bij diarree ongeveer 4-5 keer per dag, met portiegrootte afhankelijk van de hond: bij pups klein beginnen en frequent: theelepels tot lepeltjes.

*Let altijd ook op de oorzaak van de diarree! Houdt de diarree langer dan 2 dagen aan (bij pups al na 1 dag), neem dan contact op met een dierenarts.*



---

# BOTTENBOUILLON

---

Bottenbouillon is een echte gezondheid boost voor je pup!. Het zit boordevol essentiële voedingsstoffen die bijdragen aan sterke gewrichten, een glanzende vacht en een gezonde spijsvertering. En het is het een heerlijke manier om je pup extra hydratatie en voedingsstoffen te geven



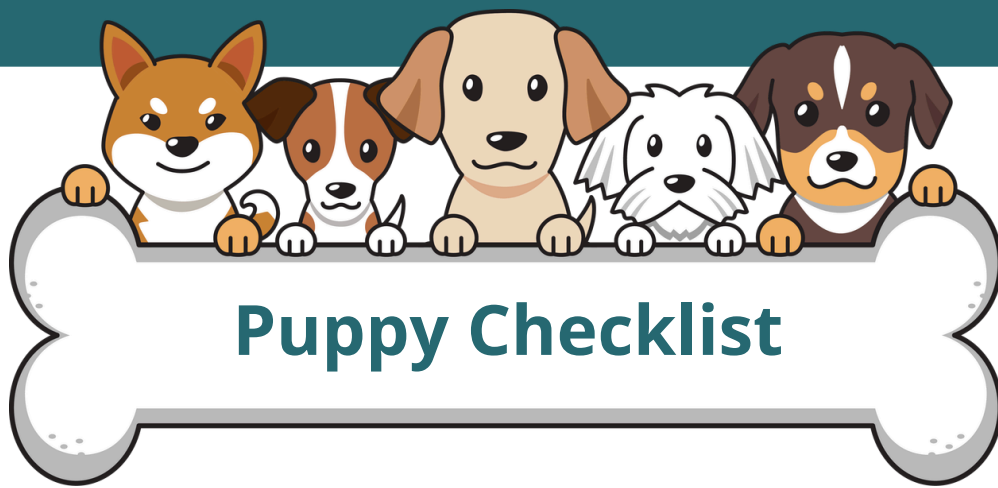
## Ingrediënten

- 1-2 kg rauwe botten (bij voorkeur biologisch en gras gevoerd)
- 2 liter water (of genoeg om de botten ruim onder te zetten)
- 1 eetlepel appelazijn (helpt mineralen uit de botten vrij te maken)
- Eventueel groenten en kruiden

## Bereiding

1. Spoel de botten kort af en doe ze in een grote pan of slowcooker
2. Voeg het water en de appelazijn toe. Giet genoeg water in de pan zodat de botten en groenten volledig ondergedompeld zijn.
3. Breng aan de kook en zet daarna het vuur laag. Laat het minimaal 12 tot 24 uur sudderen.
4. Zeef de bouillon (zorg dat alle botten verwijderd zijn!) en laat volledig afkoelen.
5. Verwijder het gestolde vetlaagje bovenop (vooral bij gevoelige honden).
6. Giet de gezeefde bouillon in bewaarbakjes of ijsblokvormpjes. In de koelkast blijft het ongeveer een week goed, en in de vriezer kun je het tot 3 maanden bewaren.





- Voeding kiezen passend bij leeftijd en ras

---

- Dagelijkse voeding verdeeld over meerdere maaltijden

---

- Rustig overstappen bij nieuwe voeding (pagina 13)

---

- Altijd vers drinkwater beschikbaar

---

- Nieuwe eiwitbronnen kiezen en een plan maken voor introductie

---

- Toppings selecteren en in kleine hoeveelheden geven

---

- Ontlasting dagelijks controleren

---

- Letten op huid, vacht en jeuk

---

- Vast dagritme voor eten, slapen (16-20 uur per dag afhankelijk van de leeftijd) en trainen

---

- Gewicht en groei regelmatig meten en bijhouden

---

**En vooral:  
Genieten van deze bijzondere puppytijd!**





---

## DISCLAIMER

---

- De informatie in dit e-book is uitsluitend bedoeld voor educatieve en inspirerende doeleinden en is geen vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling door een dierenarts.
- Elke hond is uniek. Wat voor de ene hond geschikt is, kan voor een andere hond minder passend zijn. Het toepassen van de informatie uit dit e-book gebeurt daarom op eigen verantwoordelijkheid.
- Bij gezondheidsproblemen, ziekteverschijnselen, twijfel over de gezondheid van je hond of bij het gebruik van medicatie, raadpleeg altijd eerst een dierenarts of een gekwalificeerd orthomoleculair therapeut voordat je wijzigingen aanbrengt in voeding, toppings, kruiden of supplementen.
- Dit e-book is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Het is niet toegestaan om dit document, geheel of gedeeltelijk, te kopiëren, verspreiden of delen met derden zonder schriftelijke toestemming.
- Dank je wel voor het respecteren van mijn werk en het niet delen van dit document ❤️



---

# DE KRACHT VAN TOPPINGS

---

Ben je na het lezen van dit e-book geïnspireerd geraakt en wil je je nog verder verdiepen in gezonde toppings voor jouw pup? Met de juiste toppings voeg je eenvoudig extra voedingsstoffen, variatie en smaak toe aan iedere maaltijd.

Toppings kunnen ondersteunen bij:

- gezonde darmen
- sterke weerstand
- huid en vacht
- groei en ontwikkeling

Speciaal voor lezers van dit e-book: ontvang het E-book '*de kracht van toppings*' voor **€6,-** (i.p.v. €9,-).

Bestellen kan eenvoudig via:

✉ E-mail mij: [Lianne@diernova.com](mailto:Lianne@diernova.com)

🔗 Download via mijn website: [www.diernova.nl/e-books-aanbod](http://www.diernova.nl/e-books-aanbod) of scan onderstaande QR-code en gebruik de kortingscode: **PUPPY6**

The book cover features a dark teal background with a white border. At the top, there are two paw print icons. The title 'De kracht van toppings' is in a bold, white font, with the subtitle 'Natuurlijke ondersteuning voor je hond' below it. A central image shows a dog's head next to a bowl of colorful toppings. Below the image, there is a short description and a bulleted list of features. At the bottom, the author's name 'DierNova Lianne Kindt-Dingemanse' is listed.

**De kracht van toppings**  
*Natuurlijke ondersteuning voor je hond*



Ontdek hoe eenvoudige natuurlijke toevoegingen het voer van je hond gezonder maken:

- Veilige natuurlijke toppings
- Voedingsvoordelen uitgelegd
- Praktische dagelijkse tips en recepten

DierNova  
Lianne Kindt-Dingemanse





# DierNova

*Harmonie en Balans  
voor jouw dier*

Bedankt dat je dit e-book hebt gelezen. Met de juiste aanpak gedurende de eerste 6 maanden kun je al een mooie bijdrage leveren aan de gezondheid van jouw puppy. Soms heeft een puppy echter net wat extra ondersteuning nodig. Denk aan ondersteuning bij voeding, spijsvertering, huid, energie of algemene vitaliteit. Bij DierNova help ik hondeneigenaren om de gezondheid van hun hond op een natuurlijke manier te ondersteunen.

## Diensten van DierNova:

### Vitaliteit

Met een holistische aanpak ondersteun ik het zelfherstellend vermogen en de balans van jouw hond. Zachte, manuele technieken helpen het lichaam weer vrij te laten bewegen en spanning los te laten.

- ✦✦ Vitaliteit Consult
- ✦✦ Puppy Consult (0-6 maanden)

### Voeding

Gezondheid begint van binnenuit. Orthomoleculair voedingsadvies richt zich op de juiste voedingsstoffen in de juiste balans, afgestemd op wat jouw hond écht nodig heeft.

- ✦✦ Voedingscheck op maat
- ✦✦ Orthomoleculair Voedingsadvies – speciaal voor honden met onderliggende aandoeningen of terugkerende klachten

### Combinatiepakket – Totaal in Balans

Een krachtige combinatie waarbij vitaliteit en voeding elkaar versterken voor duurzame gezondheid en meer energie:

- ✦✦ Orthomoleculair Voedingsadvies
- ✦✦ 2 Vitaliteit Consulten

Wil je meer weten over mijn werkwijze of ontdekken welk pakket bij jouw hond past? Bezoek [www.diernova.com](http://www.diernova.com) of neem contact met mij op.

**DierNova**

Lianne Kindt-Dingemanse  
Utrecht

Lianne@diernova.com  
[www.diernova.com](http://www.diernova.com)  
+31 (0)6 51260823

---

# SUCCEES!

---



---

DierNova  
Lianne Kindt-Dingemanse  
Vitaliteit & Voeding Specialist voor Honden  
[www.diernova.com](http://www.diernova.com)