



LISTA DEGLI ALIMENTI DA INCLUDERE NELLA DIETA DEL CRICETO

CEREALI E LEGUMI

Avena
Fave secche
Grano
Kamut
Lenticchie
Mais
Miglio (fa molto bene al pelo)
Orzo
Panico (lo trovate sotto forma di spiga o già sgranato, la spiga è consigliata perché più divertente)
Piselli secchi spezzati
Quinoa
Riso integrale
Segale



I cereali possono essere dati anche nella versione "soffiata" purché completamente privi di sale, zucchero ed altri eccipienti.

SEMI (in quantità moderata)

Semi di girasole
Semi di lino
Semi di scagliola
Semi di sesamo
Semi di zucca

VERDURA

Carota
Cetrioli
Cicoria
Fave
Finocchio

Germogli di soia (o altri vegetali)
Lattuga
lattuga romana
Lattuga
Lenticchie
Piselli
Pomodori (senza semi e parti verdi)
Radicchio
Ravanelli
Rucola
Sedano
Songino
Tarassaco
Topinambur
Valeriana
Zucchine

Sono molto gradite le foglioline di malva secche (quelle per le tisane).



Il radicchio e le bietole rosse posso causare una colorazione rossa dell'urina
Il cavolo è da dare con parsimonia perché gonfia il pancino :)

FRUTTA

Albicocca
Ananas
Anguria
Arancia
Banana
Ciliegie
Fico
Fragole
Mandarino
Mela
Melone
Pera
Pesca
Pompelmo
Prugna
Uva



Fichi, uva, anguria mele e pere in modo particolare sono molto zuccherine, da dare quindi con moderazione.

I residui di verdura e frutta vanno tolti entro 24 ore per evitare la fermentazione e formazione di batteri e muffe.

ALIMENTI PROTEICI

Saltuariamente, ogni 15 giorni circa, è bene integrare la dieta dei nostri criceti con degli alimenti proteici, da dare in dosi piccole (quanto ce sta in una loro zampina)

Albume d'uovo sodo

Carni bianche o parti magre di carne bovina o pesce cotte senza condimenti (NO sale, olio ecc...)

Yogurt alla frutta o al naturale.



Ai criceti piacciono molto gli insetti e le larve di insetto ma evita di dare loro insetti presi nei prati, potrebbero portare con sé batteri o altro, meglio comprarli nei negozi specializzati.



ALIMENTI DA EVITARE CATEGORICAMENTE

- Cioccolato, caramelle, marmellate, biscotti, snack, succhi di frutta zuccherati e tutti gli alimenti zuccherini. I criceti sono soggetti a diabete e devono assumere pochissimi zuccheri.
- Frutta e verdura bagnate o fredde di frigo.
- Snack di semi ricoperti di miele (anche se venduti nei negozi per animali).
- Carne cruda e salumi.
- Sottoli e sottaceti.
- Formaggi a pasta dura, fiocchi di formaggio, latticini e altri derivati del latte.
- Alimenti ricchi di grassi o sale.

Prendersi cura di un animale è un gesto di amore verso sé stessi e la natura.

