

REPLICARE LA DIETA NATURALE

nel modo più fedele possibile,
sopperendo alle differenze
con l'integrazione



● **FRUTTA e VERDURA**

● **INSETTI**

● **INTEGRATORI**





FRUTTA VERDURA

da lavare sempre bene
eliminando eventuali semi

- Preparare una **macedonia** con almeno 5 elementi differenti, se possibile non usare insalata in sacchetto, nel caso lavarla bene!
- **Rapporto calcio fosforo 2:1**
il fosforo in quantita' maggiori inibisce l'assorbimento del calcio, qualora usassimo un elemento con rapporto diverso dovremmo bilanciare con gli altri, in modo che il risultato finale sia piu' possibile simile a 2:1
- Equilibrio tra elementi lassativi e restringenti
- Evitare semi e cibi tossici,
vedere tabella allegata, scaricabile dal sito:
www.petaurodellozucchero.org
- Qualora il petauro rifiuti la verdura, ingegnarsi tagliandola in forme diverse, nascondendola in cibi prelibati o immergendola nel **Lorinectar**



TABELLA ALIMENTARE

FRUTTA

Alto contenuto di zuccheri

I petauri dello zucchero amano la frutta dolce, ma non bisogna esagerare perché un'eccessiva quantità di zuccheri può portare a obesità e problemi di salute.

*Studi hanno dimostrato che il succo riduce la cristallizzazione dell'acido urico e dell'ossalato, ricordarsi però che la composizione acida può creare problemi gastrici.

Frutta	Rapporto Calcio / Fosforo (Ca / P)	Livello di ossalati
Albicocche	1 : 1	Medi
Ananas	2.1:1	Bassi
Anguria	3.5:1	Bassi
Arance	2.2:1	Medi*
Avocado	0.29:1	Alti
Banane	0.25:1	Bassi
Cachi	0.47:1	Bassi
Cachi mela	0.47:1	Bassi
Ciliegie	0.61:1	Bassi
Datteri	1.06:1	Medi
Fragole	0.9:1	Medi
Fichi	1.72:1	Medi
Kiwi	0.35:1	Medi
Lamponi	0.94:1	Medi
Litchi	0.16:1	Bassi

Frutta	Rapporto Calcio / Fosforo (Ca / P)	Livello di ossalati
Mango	0.63:1	Bassi
Mandarini	0.68:1	Medi
Melagrana	0.28:1	Medi
Melone giallo	1.31:1	Bassi
Melone	1.46:1	Bassi
Mele	0.55:1	Medi
Mirtilli	1.32:1	Medi
More	0.75:1	Medi
Papaya	1.75:1	Bassi
Pere	0.75:1	Bassi
Pesche	0.4:1	Bassi
Pesche noci	0.34:1	Bassi
Pompelmo	1.06:1	Alti
Prugne	0.92:1	Medi
Uva	6.75:1	Bassi-no semi

BUONO

MODERATO

DA EVITARE

DANNOSO



Verdura	Rapporto Calcio / Fosforo (Ca / P)	Livello di ossalati
Aglio	0.22:1	Tossico
Asparagi	0.46:1	Medi
Barbabietola	0.95:1	Alti
Bietola	2.09:1	Alti
Broccoli	1.4:1	Medi
Cavoletti di B.	0.61:1	Medi
Cavolfiore	0.63:1	Medi
Cavolfiore romanesco	0.50:1	Bassi
Cavolo nero	4.61:1	Medi
Cavolo riccio	4.61:1	Medi
Cavolo verza	1.35:1	Bassi
Cavolo cinese	2.84:1	Bassi
Cavolo nero	4.62:1	Medi
Cavolo rapa	1.28:1	Medi
Cavolo cappuccio	2.06:1	Bassi
Carciofo	0.48:1	Bassi
Carota	1.18:1	Medi
Cetrioli	0.67:1	Bassi
Cicoria	2.38:1	Medi
Cipolla	0.79:1	Bassi
Fagiolini	0.72:1	Bassi
Fagioli	0.24:1	Alti
Finocchio	0.89:1	Bassi
Germogli di soia	0.71:1	Alti
Invidia belga	1.64:1	Medi
Lattuga	1.45:1	Bassi
Mais	0.07:1	Bassi
Melanzane	0.38:1	Alti

Verdura	Rapporto Calcio / Fosforo (Ca / P)	Livello di ossalati
Patata dolce	0.56:1	Alti cotte
Patate	0.18:1	Alti cotte
Peperoni	0.60:1	Bassi
Peperoncino	0.90:1	Bassi
Piselli	0.46:1	Medi cotti
Pomodori	1.42:1	Medi
Porro	0.68:1	Medi
Porrifoglio	0.35:1	Alti
Prezzemolo	2.93:1	Alti
Rabarbaro	6.4:1	Alti
Rapa	4.61:1	Medi
Rapanelli	1.35:1	Bassi
Radicchio	1.21:1	Medi
Rucola	7.53:1	Bassi
Scarola	3.00:1	Bassi
Sedano	0.68:1	Bassi
Sedano rapa	0.57:1	Medi
Spinaci	2.02:1	Molto alti
Spinacino	2.38:1	Medi
Tarassaco	2.83:1	Medi
Topimambur	0.14:1	Medi
Zucchine	0.32:1	Medi
Zucca	0.47:1	Bassi
Fiori di zucca	1.05:1	Bassi
Zucca butternut	1.45:1	Bassi

TABELLA ALIMENTARE

VERDURA

Varietà e moderazione

Come per la frutta, è importante offrire una varietà di verdure. La moderazione è la chiave, e l'introduzione graduale di nuove verdure aiuterà a prevenire disturbi digestivi.



GLI OSSALATI

come gestirli
nella maniera corretta



- Essendo animali notturni che non beneficiano dei raggi solari, **l'integrazione del calcio** è molto importante.
- Gli ossalati sono sali , presenti in tutti gli alimenti, che si legano con il calcio impedendone l'assorbimento. In concentrazioni alte, legandosi con il calcio, formano cristalli che possono portare a calcoli renali.
- **Controllare sempre i valori di ossalati nelle tabelle** e nel caso di valori medi, compensare con cibi con valori di calcio alti o con l'integrazione.
- Tutti gli elementi della macedonia devono essere sempre bilanciati.



GLI INSETTI

- Gli insetti da pasto sono un elemento importante perché coprono il fabbisogno proteico.
- Vanno dati rigorosamente **freschi** mai essiccati o congelati.
- **Variare spesso** il tipo di prede;
- Vanno **correttamente nutriti e idratati** per bilanciare i valori nutrizionali vegetali non troppo acquosi, ad esempio carota, crocchette del cane o del gatto di qualità, cereali senza zucchero.
- Non utilizzare insetti presi in natura, potrebbero essere contaminati da pesticidi o portatori di parassiti.
- Come fonte proteica una volta a settimana è possibile sostituire gli insetti con **uova di quaglia o tacchino bolliti**.



Gli insetti vanno passati in **carbonato di calcio precipitato senza D3** prima di essere dati.





Insetto	Quanti darne	come mantenerli e allevarli
Tarme della farina	10/15 a testa in base alla dimensione	Contenitori ben areati con base crusca. Alimentazione graminacee, farine e cereali. Patate e carote per idratare.
Grilli acheta	4/6 a testa in base alla dimensione	Box samla con rete metallica ben areati, no fondo. Alimentazione con pellet apposito, patate e carote.
Caimani	2/3 a testa (molto chitinosi)	Contenitore ben areato con base crusca, farina di mais e fiocchi di avena. Alimentazione graminacee, farine e cereali.
Camole del miele	Un paio al mese (molto grasse)	In commercio si trovano sia in dosi sia in piccole quantità con pastone apposito.
Locuste	2 a testa	Terrario in legno con prese d'aria alte nella parte in cui andrà uno spot riscaldante. Un ottimo substrato è il fieno per conigli. Si nutrono di germogli, fiori, frutti e diversi semi.
Blatte dubia	3/5 a testa in base alla dimensione	Box samla con rete metallica ben areati con contenitori per uova (nascondigli) Alimentazione con mix di frutta e cibo per pesci a scaglie, crocchette per cani/gatti light.
Bachi da seta	2/3 a testa in base alla dimensione	Box samla con parte superiore in rete e ben arieggiata, alimentati con rami di gelso freschi.

TABELLE ALIMENTARI

INSETTI

Vivi per la stimolazione

I petauri dello zucchero hanno un forte istinto di caccia, e offrire insetti vivi può fornire stimolazione mentale e fisica. Tuttavia, assicurati che gli insetti siano di dimensioni appropriate e non possano ferire i petauri.

Proteine vive
per petauri vivaci



Insetto	PERCENTUALE % DI:													
	Residuo secco	Proteine	Grassi	Minerali totali	Energia lorda kcal/g	Calcio	Fosforo	Magnesio	Sodio	Potassio	Rame mg/kg	Ferro	Zinco mg/kg	Manganese mg/kg
Acheta domestica adulta	31	64,90	13,80	5,7	5,34	0,14	0,99	0,13	0,49	1,29	28	58	188	31
Acheta domestica giovane		55	9,8	9,1		1,29	0,79							
Acheta microgrillo	47,40					0,22	1,27	0,14	0,43	1,62		200	268	33
Blatte dubia		35,6	6,75	2		0,2								
Blatta lateralis piccola	20,82	76,05	14,45	7,88		0,24	1,22	0,21	0,53	1,6		102	214	25
Blatta lateralis	30,9	61,5	32,36	1,74										
Bombox mori <i>conosciuto come Baco da seta</i>		58	35	4	5,55									
Hermetia illucens <i>conosciuta come Mosca soldato nera</i>	31	64,9	13,8	5,7	5,34	0,14	0,99	0,13	0,49	1,29	28	58	188	31
Lumbricus terrestris <i>conosciuto come Lombrico comune</i>	16,3	60,7	4,4	11,4	4,93	1,52	0,96	0,16	0,44	0,87	9	1945	1119	29
Tenebrio molitor <i>conosciuta come Tarma della farina adulta</i>	38,6	63,7	18,4	3,1	5,79	0,07	0,78	0,19	0,16	0,92	22	77	11,3	10

TABELLE ALIMENTARI

INSETTI





INTEGRATORI

piccoli supplementi
per grandi balzi di salute!

Prodotto	Quando	Quanto
Lorinectar	1 volta a settimana si trova su Amazon	Un cucchiaino a pettauro sciolto in acqua tiepida
CARBONATO DI CALCIO PRECIPITATO SENZA D3	4/5 volte a settimana Trovabile nelle farmacie con laboratorio Giornalmente con femmine in attesa	Spolverarlo su frutta e verdura e mescolare bene
Polline	Ogni 10 giorni È possibile trovarlo da apicoltori, supermercati o rete	Mezzo cucchiaino a pettauro. Se in grani sciogliere in acqua tiepida
Gomma arabica	1 volta a settimana si trova in farmacia	Mezzo cucchiaino per due, spolverato su frutta e verdura

il tocco finale per una dieta perfetta



QUANTO CIBO SOMMINISTRARE

la giusta dose
per piccoli esploratori!

- Sono animali coloniali è impossibile stabilire chi mangia cosa, dovrebbero mangiare ogni sera **circa il 20% del loro peso corporeo.**

Per risolvere il problema e capire le giuste quantità, dobbiamo fare collaborare **due elementi fondamentali:**

un equilibrio perfetto
per ogni piccolo morso

- **Controllo delle ciotole**
in caso di colonie numerose andrebbero inserite più ciotole. Se al mattino ci fossero troppi resti, dovremmo ridurre la quantità per evitare ai soggetti esuberanti di approfittarne, viceversa con pochi resti saremmo sulla strada giusta.
- **Controllo del peso**
operazione essenziale da fare regolarmente a scadenze ravvicinate e ripetute (una volta a settimana). il controllo permette di capire non solo se l'alimentazione sta procedendo nel modo corretto, ma ci dà un'indicazione sullo stato di salute dell'animale.

