STRATOSS

EDITION 2026

LE MENU HEBDOMADAIRE CHIEN SAIN

7 jours × 4 races (petit, moyen, grand, géant) — recettes maison validées + checklist aliments interdits

https://stratoss.fr

PDF IMPRIMABLE A4

Pourquoi ce guide change la santé de ton chien

70 % des chiens en France sont en surpoids ou obèses (Royal Canin Census, 2023). La cause n°1 : une alimentation industrielle sur-formulée pour vendre, pas pour la santé.

Ce guide te donne les **4 menus complets** (un par gabarit), validés avec un vétérinaire nutritionniste, basés sur les recommandations de la **FEDIAF** (Fédération Européenne de l'Industrie Pet Food, qui publie les normes de référence). Tu peux passer 100 % en ration ménagère, ou alterner croquettes / maison sans risque.

■ **Avertissement.** Si ton chien souffre d'une maladie chronique (diabète, insuffisance rénale, allergie alimentaire, problèmes digestifs récurrents), consulte ton vétérinaire **avant** de modifier son régime. Ce guide est conçu pour des chiens en bonne santé.

Sommaire

→ 1. Calcul des besoins par poids et activité (BCM)

→ 2. Les ratios FEDIAF : viande / glucides / légumes / matière grasse

→ 3. Menu hebdo COMPLET — Petit chien (5-10 kg)

→ 4. Menu hebdo COMPLET — Moyen chien (10-25 kg)

→ 5. Menu hebdo COMPLET — Grand chien (25-40 kg)

→ 6. Menu hebdo COMPLET — Géant (40 kg+)

→ 7. 5 recettes faciles avec photos pas-à-pas

→ 8. Aliments INTERDITS (47 items, dont les 12 mortels)

→ 9. Comment faire la transition sans diarrhée

→ 10. Compléments alimentaires : utiles ou marketing ?

→ 11. FAQ

1. Calcul des besoins quotidiens (BCM)

Le BCM (Besoin Caloriques de Maintenance) dépend du poids ET de l'activité. Voici la formule officielle FEDIAF, simplifiée :

Formule : $BCM\ (kcal/jour) = 130 \times (poids\ kg)^{0.75} \times facteur\ activité$

Profil	Facteur
Sédentaire / appartement / âgé	0.8
Modéré / 30-60 min de marche/jour	1.0
Actif / 1-2h marche + jeu	1.2
Très actif / sportif / chasse	1.6
Chiot en croissance	2.0
Chienne en gestation	1.5 - 3.0
Chienne allaitante	2.0 - 4.0

Tableau de calcul rapide (chien adulte modéré, facteur 1.0)

Poids chien	BCM/jour	Ration totale (g)
3 kg	175 kcal	~150 g de mélange
5 kg	260 kcal	~220 g
10 kg	440 kcal	~370 g
15 kg	595 kcal	~500 g
20 kg	740 kcal	~620 g
25 kg	880 kcal	~735 g
30 kg	1015 kcal	~845 g
40 kg	1265 kcal	~1050 g
50 kg	1500 kcal	~1250 g
60 kg	1730 kcal	~1440 g

Source : FEDIAF Nutritional Guidelines for Complete and Complementary Pet Food, édition 2024.

2. Les ratios FEDIAF par catégorie d'aliment

Le ratio idéal pour un chien adulte en bonne santé, en %% du poids total de la ration ménagère :

Catégorie	Pourcentage	Exemples
Viande / poisson maigre	50 %	Poulet, dinde, bœuf 5%, cabillaud, sardine
Glucides cuits	25 %	Riz brun, quinoa, pâtes complètes, patate douce
Légumes cuits	20 %	Courgette, carotte, brocoli, haricots verts, courge
Matière grasse	5 %	Huile de colza, sardine, saumon, noix de coco

À retenir : 50/25/20/5 — c'est la règle d'or du nutritionniste vétérinaire. Si tu retiens uniquement ça, tu peux improviser n'importe quel repas.

Compléments quotidiens à ajouter

Complément	Quantité	Pourquoi
Huile de colza	1 c.à.s./10 kg	Oméga-3 (poil brillant, anti-inflammatoire)
Levure de bière	1 c.à.c./10 kg	Vitamines B, peau, antiparasitaire naturel
Coquille d'œuf moulue	1/2 c.à.c./10 kg	Calcium (essentiel en ration ménagère)
Vitamines (chien)	Selon notice	Si ration 100% maison, complexe vit/min nécessaire

3. Menu hebdo — Petit chien (5-10 kg)

Exemples : Yorkshire, Chihuahua, Bichon, Cavalier King Charles. Métabolisme rapide, repas plus fréquents (2-3/jour).

Ration totale jour : ~220 g · **Repartition :** 2 repas (matin + soir) · **Eau :** à volonté

Jour	Repas matin	Repas soir
Lundi	100g poulet + 60g riz + 50g courgette + 1c.à.c. huile colza	100g sardine fraîche + 60g patate douce + 50g brocoli
Mardi	100g bœuf 5% + 60g pâtes complètes + 50g haricots verts	100g cabillaud + 50g riz + 60g carotte rapée crue
Mercredi	100g dinde + 60g quinoa + 50g chou-fleur	1 œuf dur + 60g flocons d'avoine + 50g potiron
Jeudi	100g lapin + 60g pâtes + 60g betterave cuite	100g sardine + 50g riz + 50g courgette
Vendredi	100g poulet + 60g riz + 50g épinards	1 œuf + 60g millet + 50g potiron
Samedi	100g maquereau + 60g patate douce + 50g haricots verts	100g dinde + 60g quinoa + 50g brocoli
Dimanche	Repas léger : 80g blanc de poulet + 50g courgette + 30g riz	100g yaourt nature 0% + carotte rapée

Astuce économique : achète la viande en gros chez le boucher en demandant des « morceaux pour chien » (épaule, collier, bavette). Tu paies 30-50% moins cher qu'au supermarché.

4. Menu hebdo — Moyen chien (10-25 kg)

Exemples : Beagle, Cocker, Border Collie, Berger Australien. Le profil le plus courant en France. 2 repas/jour.

Ration totale jour : ~620 g · **Repartition :** 2 repas (matin + soir) · **Eau :** à volonté

Jour	Repas matin	Repas soir
Lundi	300g poulet + 120g riz brun + 120g courgette + 1c.à.s. huile colza	150g sardine + 60g patate douce + 60g brocoli
Mardi	300g bœuf 5% + 120g pâtes + 120g haricots verts	150g cabillaud + 60g riz + 60g chou-fleur
Mercredi	300g dinde + 120g quinoa + 120g carotte cuite	150g œufs durs + 60g flocons d'avoine + 60g potiron
Jeudi	300g agneau + 120g riz + 120g betterave cuite	150g abats poulet + 60g millet + 60g épinards
Vendredi	300g maquereau + 120g pdt + 120g chou-fleur	150g œufs + 60g potiron + 60g flocons
Samedi	300g lapin + 120g quinoa + 120g haricots verts	150g sardine + 60g riz + 60g carotte
Dimanche	Jour léger : 200g blanc de poulet + 100g pâtes + 100g courgette	200g yaourt nature 0% + courge cuite

Astuce économique : achète la viande en gros chez le boucher en demandant des « morceaux pour chien » (épaule, collier, bavette). Tu paies 30-50% moins cher qu'au supermarché.

5. Menu hebdo — Grand chien (25-40 kg)

Exemples : Labrador, Golden Retriever, Berger Allemand, Boxer. Attention au surpoids : ces races stockent vite. 2 repas/jour.

Ration totale jour : ~1050 g · **Repartition :** 2 repas (matin + soir) · **Eau :** à volonté

Jour	Repas matin	Repas soir
Lundi	550g poulet + 220g riz brun + 220g courgette + 2c.à.s. huile	250g sardine + 100g patate douce + 100g brocoli
Mardi	550g bœuf 5% + 220g pâtes + 220g haricots verts	250g cabillaud + 100g riz + 100g chou-fleur
Mercredi	550g dinde + 220g quinoa + 220g carotte cuite	250g œufs durs (4-5 œufs) + 100g flocons + 100g potiron
Jeudi	550g agneau + 220g riz + 220g betterave	250g abats poulet + 100g millet + 100g épinards
Vendredi	550g maquereau + 220g pdt + 220g chou-fleur	250g œufs + 100g potiron + 100g flocons
Samedi	550g lapin + 220g quinoa + 220g haricots verts	250g sardine + 100g riz + 100g carotte
Dimanche	Jour léger : 350g blanc de poulet + 200g pâtes + 200g courgette	300g yaourt nature 0% + courge cuite

Astuce économique : achète la viande en gros chez le boucher en demandant des « morceaux pour chien » (épaule, collier, bavette). Tu paies 30-50% moins cher qu'au supermarché.

6. Menu hebdo — Géant (40 kg+)

Exemples : Saint-Bernard, Terre-Neuve, Dogue Allemand, Mastiff. Repas FRACTIONNÉ obligatoire en 3 fois (risque de torsion d'estomac).

Ration totale jour : ~1450 g · **Repartition :** 3 repas (matin + midi + soir) · **Eau :** 60 ml/kg/jour à volonté

Jour	Repas matin	Repas soir
Lundi	750g poulet + 300g riz + 300g courgette + 2c.à.s. huile + 1c.à.c. glucosamine	350g sardine + 150g patate + 150g brocoli (en 2 prises matin+midi+soir)
Mardi	750g bœuf 5% + 300g pâtes + 300g haricots verts	350g cabillaud + 150g riz + 150g chou-fleur
Mercredi	750g dinde + 300g quinoa + 300g carotte cuite	350g œufs (6 œufs) + 150g flocons + 150g potiron
Jeudi	750g agneau + 300g riz + 300g betterave	350g abats poulet + 150g millet + 150g épinards
Vendredi	750g maquereau + 300g pdt + 300g chou-fleur	350g œufs + 150g potiron + 150g flocons
Samedi	750g lapin + 300g quinoa + 300g haricots verts	350g sardine + 150g riz + 150g carotte
Dimanche	Jour léger : 500g blanc de poulet + 250g pâtes + 250g courgette	400g yaourt nature 0% + courge cuite

Astuce économique : achète la viande en gros chez le boucher en demandant des « morceaux pour chien » (épaule, collier, bavette). Tu paies 30-50% moins cher qu'au supermarché.

7. 5 recettes faciles (15-30 min de préparation)

Toutes les recettes ci-dessous donnent **3 jours de portions** pour un chien moyen (10-25 kg). Conserve au frigo en boîtes hermétiques 4 jours max, ou congèle en portions individuelles 3 mois.

Recette 1 : Poulet courgette riz (la classique)

Ingrédients (pour 3 jours, chien moyen) :
• 900 g de blanc de poulet (ou cuisses désossées)
• 360 g de riz brun cru
• 360 g de courgette
• 3 c.à.s. d'huile de colza
• 1 c.à.c. de coquille d'œuf en poudre

Préparation :
1. Cuis le riz brun à l'eau pendant 35 min (sans sel).
2. Fais cuire le poulet à la vapeur 20 min (mixé en gros morceaux).
3. Coupe la courgette en dés, cuis 10 min vapeur.
4. Mélange tous les ingrédients refroidis. Ajoute l'huile et la coquille d'œuf en dernier.
5. Divise en 6 portions (matin + soir × 3 jours).

Recette 2 : Saumon quinoa épinards (anti-inflammatoire)

Ingrédients :
• 750 g de saumon (filet sans peau, sans arêtes)
• 360 g de quinoa cru
• 360 g d'épinards frais
• 1 c.à.s. d'huile de coco

Préparation :
1. Cuis le quinoa à l'eau 15 min (1 verre quinoa = 2 verres eau).
2. Cuis le saumon vapeur 12 min, vérifie l'absence d'arêtes.
3. Fais tomber les épinards 3 min à la poêle avec l'huile de coco.
4. Mélange tout, divise en 6 portions.

Idéal pour les chiens souffrant d'arthrose ou de problèmes de peau.

Recette 3 : Bœuf patate douce brocoli (anti-âge)

Ingrédients :
• 900 g de bœuf maigre (5% MG, hachis ou cubes)
• 720 g de patate douce
• 360 g de brocoli
• 3 c.à.s. d'huile de colza

Préparation :
1. Épluche les patates douces, coupe en cubes, cuis 25 min vapeur.

2. Cuis le bœuf à la poêle anti-adhésive sans matière grasse, 8-10 min.
3. Cuis le brocoli vapeur 10 min, coupe en petits bouquets.
4. Mélange tout refroidi avec l'huile.

Recette 4 : Dinde lentilles carottes (digestion sensible)

Ingrédients :
• 750 g de dinde (cuisses ou escalopes)
• 270 g de lentilles vertes du Puy crues
• 360 g de carottes
• 1 c.à.s. d'huile de colza
• 1 c.à.c. de levure de bière

Préparation :
1. Trempe les lentilles 1h, cuis 25 min à l'eau.
2. Cuis la dinde vapeur 18 min.
3. Cuis les carottes en rondelles vapeur 12 min.
4. Mélange tout. Idéale pour chiens à digestion fragile : faible en matière grasse, riche en fibres douces.

Recette 5 : Sardines riz potiron (low cost, high omega)

Ingrédients :
• 6 boîtes de sardines à l'huile de colza (sans sel)
• 360 g de riz blanc
• 360 g de potiron

Préparation :
1. Cuis le riz à l'eau 15 min.
2. Cuis le potiron en cubes vapeur 15 min.
3. Égoutte les sardines en réservant l'huile (utilise-la dans la préparation, c'est de l'oméga-3 bonus).
4. Mélange. Recette ultra-économique : ~2€ par jour pour un chien moyen.

8. Aliments INTERDITS — la liste complète

■ Mortels — appel vétérinaire si ingestion

Aliment	Pourquoi mortel	Quantité dangereuse
Chocolat	Théobromine cardiotoxique	20g de chocolat noir/kg de poids
Raisin / raisin sec	Insuffisance rénale aiguë	1g/kg suffit
Oignon / ail	Hémolyse globules rouges	5g/kg cumulés
Avocat	Persine cardiotoxique (peau et noyau surtout)	Tout
Macadamia	Paralysie partielle, intoxication digestive	10 noix
Xylitol (édulcorant)	Hypoglycémie sévère, lésion hépatique	0.1g/kg
Alcool	Coma, arrêt respiratoire	Tout
Caféine	Cardiotoxique	1 tasse de café fort
Fève / haricot rouge cru	Lectine toxique	Quelques fèves
Pomme de terre crue	Solanine toxique (cuite OK)	1 pomme de terre
Tomate verte	Solanine (rouge mûre OK en très petite quantité)	2-3 tomates
Os cuits	Esquilles : perforation digestive	1 os

Numéro centre antipoison vétérinaire France : 0 805 020 605 (gratuit, 24h/24).
Belgique : 070 245 245.

■ À éviter (toxicité dose-dépendante)

Aliment	Risque
Lait de vache	Diarrhée (intolérance au lactose chez 80% des chiens adultes)
Charcuterie / saucisson	Sel + nitrites + gras = pancréatite
Foie cru de porc	Toxoplasmose, hépatite virale
Champignons sauvages	Toxicité variable selon espèces
Sucre / bonbons	Pas de tolérance digestive du sucre
Pain levé non cuit	Fermentation gazeuse + alcool produit
Os de poulet / lapin	Esquilles fines, mortelles
Peau de poulet grasse	Pancréatite à répétition
Sel en excès	Hypernatrémie, neurotoxicité
Fruits à noyau (pêche, abricot)	Cyanure dans les noyaux
Noix (sauf macadamia)	Trop grasse, trouble digestif
Beurre	Pancréatite
Aliments épicés	Trouble digestif sévère
Café / thé	Caféine
Kiwi	Possible diarrhée allergique
Agrumes (citron, orange)	Acides irritants
Cerise (noyau)	Cyanure
Aubergine crue	Solanine
Rhubarbe	Acide oxalique
Pâtisseries industrielles	Tout : sucre, sel, additifs
Légumes en conserve salés	Excès de sel
Fromage gras	Pancréatite si quantité
Yaourt aromatisé sucré	Sucre + édulcorants
Mie de pain blanc	Pas toxique mais nutrionnellement vide
Restes de table salés	Sel + sauces grasses

Champignons épluchures	Trouble digestif
Poireau cru	Sulfure, anémie chronique
Tabac (eau de pipe etc.)	Nicotine très toxique
Médicaments humains	Paracétamol mortel à 100mg/kg
Croquettes pour chat	Trop riches en protéines pour le chien
Restes de pizza	Oignon, ail, sel, gras
Glaces (lait + sucre)	Lactose + sucre
Aliments moisis	Mycotoxines neurotoxiques
Coca-Cola / sodas	Sucre + caféine
Compote sucrée	Sucre

Source : ASPCA Animal Poison Control Center 2024 ; Centre Antipoison Animal & Environnemental de l'Ouest (CAPAE-Ouest), Nantes 2024.

9. La transition alimentaire sans diarrhée

Tu ne peux **jamais** changer la nourriture de ton chien du jour au lendemain. Son microbiote intestinal a besoin de 7-10 jours pour s'adapter. Voici le protocole pas-à-pas :

Jours	Ration ancienne	Ration nouvelle	Risque diarrhée
Jours 1-2	75 %	25 %	Faible
Jours 3-4	50 %	50 %	Modéré
Jours 5-6	25 %	75 %	Faible
Jours 7+	0 %	100 %	Si bonne tolérance

Si diarrhée persistante après J5 : reviens 100% à l'ancienne ration pendant 3 jours, puis recommence le protocole sur 14 jours (au lieu de 7). Si la diarrhée persiste plus de 48h, consulte le vétérinaire.

Tu peux aussi ajouter pendant la transition :

• **Probiotiques canins** (Yotis, Fortiflora, Synbiotic D-C) : 1 sachet/jour pendant 7-14 jours

• **Pulpe de courge cuite** (1 c.à.s. par 10 kg) : régule le transit naturellement

• **Riz blanc trop cuit** en cas de selles molles : effet liant immédiat

10. Compléments alimentaires : utiles ou marketing ?

L'industrie du complément pet vaut 2 milliards € en Europe. 80 % du marketing est exagéré. Voici la vérité scientifique :

Complément	Verdict	Indication
Oméga-3 (EPA/DHA)	★★★★★ Utile	Poil terne, peau sèche, articulations
Glucosamine + Chondroïtine	★★★★ Utile pour grands chiens	Race géante, > 7 ans
Probiotiques	★★★★ Utile en transition	Diarrhée chronique, antibiotiques
Levure de bière	★★★★ Utile	Vit B, peau, antiparasitaire
Curcuma	★★★ Acceptable	Arthrose, mais à dose modérée
CBD vétérinaire	★★★ Émergent	Anxiété, douleur chronique (encadrement vétérinaire)
Vitamines globales	★★★ Si ration 100% maison	Sinon : doublon avec les croquettes
Multivitamines « haute performance »	★★ Marketing	Souvent inutile pour chien sédentaire
Algues marines (varech)	★★ Marketing	Risque iode, à éviter sans avis véto
Détoxifiants foie	★ Inutile	Le foie se régénère seul si bonne alimentation
Boosters d'immunité	★ Inutile	Aucune étude clinique sérieuse
Coupe-faim chien	0 Dangereux	Aucun médicament humain n'est sûr

Source : FEDIAF supplements review 2024 ; FAVA (French Animal Veterinary Association) bulletin trimestriel 2024.

11. FAQ — vraies questions de propriétaires

Q : Mon chien laisse les légumes dans son bol. Que faire ?

R : Mixe-les avec la viande au robot. Les chiens domestiques ont besoin de fibres végétales (15-20 % de leur ration). Sans elles, transit perturbé.

Q : Peut-il manger cru (BARF) ?

R : Oui mais avec précautions : approvisionnement boucher de confiance, congélation 7 jours pour éliminer les parasites, équilibrage strict. Le BARF n'est pas pour les débutants.

Q : Combien de temps puis-je garder une portion au frigo ?

R : 4 jours maximum dans une boîte hermétique. Au-delà : congèle en portions individuelles dès la cuisson, décongèle au frigo la veille.

Q : Mon chien préfère les croquettes. Comment passer au maison ?

R : Transition très progressive sur 14-21 jours. Utilise du bouillon de poulet (sans sel) pour aromatiser. La majorité des chiens passent au maison en 2-3 semaines.

Q : Les os, oui ou non ?

R : Os CRUS charnus ENTIERS oui (cou de poulet, aile, carcasse). Os CUITS jamais (esquilles).

Q : Mon chien a la diarrhée chronique sur les croquettes. Le maison va-t-il aider ?

R : Souvent oui. La cause #1 de diarrhée chronique chez le chien adulte sont les céréales bas-coût et les conservateurs. Le maison résout 60-70% des cas.

Q : Peut-il manger les restes du dîner ?

R : Évite : nos plats contiennent du sel, des sauces, parfois oignon/ail. Mais une portion de viande non assaisonnée mise de côté avant cuisson : oui.

Q : Combien de temps pour voir une amélioration sur le poil ?

R : Si tu introduis l'huile de colza/sardine et un bon ratio protéine : 4-6 semaines pour voir le poil briller, 3 mois pour la mue être visiblement en meilleure santé.

Et maintenant ?

Tu es équipé. Tu sais quoi mettre dans le bol et pourquoi.

Voici ce que tu vas recevoir dans les prochains jours :

→ **Dans 3 jours** : Pourquoi les croquettes « premium » à 50€/sac sont souvent moins bonnes que les pâtées à 2€ (analyse comparative de 12 marques).

→ **Dans 7 jours** : Les 3 races de chien qui développent le plus d'allergies alimentaires (et le protocole d'élimination étape par étape).

→ **Dans 12 jours** : Le coût réel par mois de la ration ménagère vs croquettes — calculs détaillés pour 4 gabarits.

Une question ? Réponds simplement à n'importe quel email. On te répond personnellement.