

L'Eden des Pattounes



**GUIDE DE
L'ALIMENTATION DU LAPIN**



Plus d'informations sur www.ledendespattounes.com



SOMMAIRE

I. PREAMBULE

II. LES LEGUMES COMESTIBLES

III. LES LEGUMES RICHES EN EAU A DONNER UNIQUEMENT EN CAS DE FORTES CHALEURS

IV. LES FRUITS COMESTIBLES



I. PREAMBULE

En complément du foin qui est l'alimentation principale du lapin, il convient de donner des légumes bien verts, frais (pas de conserve, ni de surgelés), épluchés et lavés. Privilégiez également les légumes de saison.

Une fois les légumes jaunis ou fanés, ceux-ci deviennent toxiques !

Les graines, noyaux et pépins doivent toujours être retirés, ils sont également toxiques.

Pour les lapins n'ayant encore jamais mangé de légumes, on ne commence jamais par les légumes riches en eau mais plutôt par les légumes racines.

Les légumes les plus simples à introduire sont les endives, feuilles de céleri, herbes aromatiques, fanes de carottes...

On introduit toujours un seul nouveau légume à la fois et toujours en petite quantité.

Exemple :

- Jour J : 1 rondelle,
- J+1 : idem,
- J+2 : 2 rondelles,
- J+3 : idem...

Pour avoir des repas équilibrés, il convient de donner au moins 4 légumes différents par jour.

Les fruits frais ou déshydratés ne font pas partie de l'alimentation principale des lapins, ils sont considérés comme des friandises à donner à raison d'un petit morceau 1 à 2 fois par semaine.



II. LES LEGUMES COMESTIBLES



Aneth

Ration : riche en calcium \simeq 1 ou 2 brins

Saison : printemps, été, automne



Feuilles d'artichaut

Ration : \simeq 3-4 feuilles extérieures

Ne donnez ni le fond, ni les poils, ni les feuilles de l'intérieur

Saison : Automne



Avoine ou herbe à chat

Saison : Toute l'année



Basilic

Ration : riche en calcium

Saison : été



Betterave

Ration : en petites quantités, riche en sucre. Les feuilles sont, quant à elles, riches en calcium

Saison : printemps, été, automne



Blettes

Ration : feuilles et pousses à donner en petites quantités, riches en calcium

Saison : été, automne



Brocoli

Ration : en petites quantités : 1 fleur \simeq 20g

Saison : automne, hiver



Carotte

Ration : en guise de friandises : 1 petite carotte \simeq 37g

Saison : toute l'année



Céleri branche

Ration : très apprécié \simeq 30g

Recommandé en cas de problèmes urinaires ou digestifs.

Saison : toute l'année mais plutôt en été, automne



Céleri rave

Ration : peu calorique \simeq 30g

Saison : toute l'année mais plutôt en hiver, printemps



Cerfeuil

Ration : riche en calcium

Saison : printemps, été, automne



Chicorée de catalogne

Ration : riche en calcium

Saison : automne, hiver, printemps



Chicorée pain de sucre ou rouge

Ration : riche en calcium

Saison : automne, hiver, printemps



Chou branche

Ration : en petites quantités

Saison : printemps, automne



Chou de Bruxelles

Ration : en petites quantités : 1 chou \simeq 23g

Ne pas donner la branche qui est toxique

Saison : automne, hiver



Chou cabus

Ration : en petites quantités

Saison : automne



Chou fleur blanc/vert/orange/violet

Ration : en petites quantités : 1 fleur \simeq 37g

Saison : printemps, automne, hiver



Chou frisé

Ration : en petites quantités : 1/2 grande feuille \simeq 14g

Saison : automne, hiver



Chou de pékin

Ration : en petites quantités

Saison : toute l'année mais plutôt automne, hiver



Chou rave/violet

Ration : en petites quantités

Saison : automne



Chou romanesco

Ration : en petites quantités

Saison : automne



Chou de Shanghai

Ration : en petites quantités

Saison : été, automne



Coriandre

Ration : riche en calcium

Saison : printemps, été, automne



Cosses de petits pois

Ration : ne pas donner les petits pois qui sont toxiques

Saison : été



Cresson / Cresson de jardin / Alénois

Ration : riche en calcium \simeq 6g

Saison : printemps, été



Endive

Ration : 5 feuilles \simeq 45g

Saison : automne, hiver, printemps



Epinard / Epinard géant

Ration : riche en calcium, en petites quantités

Les feuilles doivent être bien vertes

Saison : printemps, été, automne



Estragon

Saison : printemps, été



Fanes de carottes

Ration : riche en calcium

Saison : toute l'année



Fenouil

Ration : \simeq 30g

Feuillage également très apprécié

Saison : printemps, été, automne



Feuilles de fraisier

Ration : très apprécié

Saison : printemps, été, automne



Feuilles de framboisier

Ration : très apprécié

Saison : printemps, été, automne



Feuilles de mûrier

Saison : printemps, été



Feuilles de radis

Ration : en petites quantités mais radis à éviter

Saison : toute l'année



Feuilles de tournesol

Saison : printemps, été, automne



Haricots verts

Ration : en petites quantités \simeq 2/3

Saison : été



Mâche

Ration : 4 pieds \simeq 18g

Saison : hiver, printemps



Marjolaine

Saison : printemps, été



Menthe

Ration : riche en calcium : 3 brins \simeq 6g

Saison : printemps, été, automne



Mizuna

Saison : toute l'année



Moutarde

Ration : riche en calcium

Saison : toute l'année



Navet rose ou blanc, rave / navet rond jaune d'or

Ration : 1/4 de navet \simeq 20g, 5 feuilles (riches en calcium) \simeq 10g

Saison : printemps, automne, hiver



Origan

Saison : printemps, été, automne



Ortie blanche

Ration : ne pique pas

Saison : printemps



Panais

Ration : très sucré comme la carotte \simeq 1 rondelle

Saison : automne, début de l'hiver



Persil

Ration : riche en calcium : 2 gros brins \simeq 9g. Ne pas donner à une lapine gestante car il stoppe les montées de lait

Saison : printemps, été, automne



Pissenlit

Ration : riche en calcium : 1 pied \simeq 37g

Toutes les parties sont comestibles : racines, feuilles et fleurs

Saison : toute l'année



Pois mangetout ou pois gourmands

Ration : en petites quantités

Saison : été



Poivron

Ration : occasionnellement en petites quantités

Les pépins et la partie intérieure blanche sont indigestes

Saison : été



Pourpier

Ration : riche en calcium \simeq 10g

Saison : toute l'année



Romarin

Ration : en petites quantités

Saison : printemps, été, automne



Roquette

Saison : printemps, été, automne



Rutabaga

Ration : en petites quantités \simeq 20g

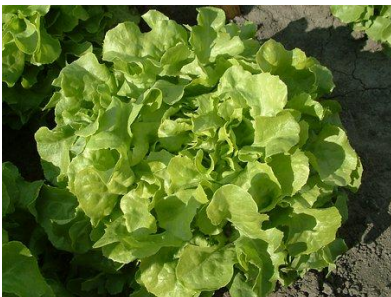
Saison : hiver



Salade batavia

Ration : ne pas donner aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure

Saison : toute l'année



Salade feuille de chêne

Ration : ne pas donner aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure

Saison : toute l'année



Salade frisée

Ration : ne pas donner aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure

Saison : automne, hiver, printemps



Salade hussarde

Ration : ne pas donner aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure

Saison : toute l'année



Salade lollo rossa

Ration : ne pas donner aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure

Saison : toute l'année



Salade reine des glaces

Ration : ne pas donner aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure

Saison : toute l'année



Salade romaine

Ration : riche en fibres

Ne pas donner aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure

Saison : toute l'année



Salade rouge

Ration : ne pas donner aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure

Saison : toute l'année



Salade scarole

Ration : ne pas donner aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure

Saison : automne, hiver, printemps



Salade sucrine

Ration : ne pas donner aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure

Saison : toute l'année



Sarriette

Saison : été, automne



Serpolet

Saison : été, automne



Tétragone ou épinard d'été

Ration : en petites quantités

Saison : printemps, été



Thym

Ration : en petites quantités sinon il devient toxique

Saison : été, automne



Topinambour

Ration : \simeq 30g

Saison : automne, hiver



Trévisse (chicorée)

Ration : riche en calcium

Saison : automne, hiver



Verveine

Saison : printemps, été



III. LES LEGUMES RICHES EN EAU A DONNER UNIQUEMENT EN CAS DE FORTES CHALEURS

⚠️ Il faut toujours retirer les pépins qui sont toxique ⚠️



Concombre



Melon



Pastèque



Tomate

Uniquement la chair

Les feuilles, les tiges et les pépins sont toxiques

IV. LES FRUITS COMESTIBLES



⚠️ Il faut toujours retirer les graines, noyaux et pépins qui sont toxique ⚠️



Abricot



Airelle



Ananas



Banane



Canneberge



Carambole



Cerise



Clémentine



Fraise



Framboise



Groseille



Kiwi



Mandarine



Mangue



Mûre



Myrtille



Nectarine



Orange



Papaye



Pêche



Pomme



Poire



Prune



Raisin