

	Ration	Propriétés		
Légumes de base	Feuilles de chêne	*		
	Batavia	*		
	Salade romaine	* <3		
	Salade cressonnette	* + vit, K, Mg, <3		
	Salade hussarde	* + vit, K, Mg		
	Salade Lolo Rossa	*		
	Salade Rougette	Quantité limitée	*	
	Salade Reine des glaces		*	
	Scarole		* + Ca	
	Sucrine	Quantité limitée	*	
	Mâche	4 pieds=18g	+ vit A, B, C	
	Mizuna			
	Feuillage	Chicorée		+ Ca
Endive		5 feuilles=45g	+ vit A	
Salade Frisée			+ Ca	
Salade Trévise			+ Ca	
+ Herbes du jardin		Achillée millefeuille		
		Berce commune		
		Bourrache		
		Bruyère		
		Camomille		
		Capucines		
		Gaillet Gratteron		
		Mouron des oiseaux		
		Pissenlit	1 gros pied=37g	+ vit A, B, C, Ca
	Plantain			
	Roses			
	Soucis			
	Trèfle			
+ Herbes aromatiques	Aneth	2 brins=7g	<3	
	Basilic		+ Vit K, Fer, <3	
	Cerfeuil		+ Ca	
	Ciboulette	Petite quantité/Rarement		
	Coriandre		+ Ca, <3	
	Estragon			
	Livèche		<3	
	Marjolaine			
	Menthe	3 brins=6g	+ Ca	
	Moutarde Rouge/Verte			
	Origan			
	Persil	2 gros brins=9g	+Vit A,C, diurétique	
	Romarin			
Sarriette				
Serpolet				
Thym				
Pimprenelle				
Verveine				

Feuillage (suite) + Occasionnellement	Epinards		+ Oxol., Mg, Fer, Ca, vit A, C	
	Blettes			
	Feuilles de betteraves	Petite quantité	+ vit A, C	
	Brocoli	1 fleur=20g (Petite qté)	+ vit A,B2, C, oxol.	
	Chou-Fleur	1 fleur=37g (Petite qté)	** + vit A,B,oxol. -Ca	
	Pak Choy	Petite quantité	** + vit C	
	Chou Bricolin	Petite quantité	** + vit C	
	Chou Frisé	Petite quantité	** + Ca	
	Choux de Bruxelles	1 chou=23g (Petite qté)	+ Vit B6, C -Ca	
	Chou Romanesco	1 fleur=37g (Petite qté)		
	Chou Vert	Petite quantité		
	Cresson	6g	+ Vit A, C, Ca. Diurétique	
	Haricots Verts	2-3	**	
	Feuilles de Navet			
	+ Autres légumes	Feuilles d'artichaut	3-4 feuilles	**
		Fanes de carottes		+ Ca,Fer, vit A,B1,B2,B6,C
		Céleri branche		+ Vit A,B,C. Diurétique, <3
		Cosses de petits pois		
		Feuilles de fraisier/fra		<3
		Feuilles de framboisier		<3
Feuilles de radis			** +Vit A,B2,C, Ca	
Feuilles de tournesols			**	
Ortie				
Poivron		Petite qté, rare, sans pépins		
Pois mangetout		Petite quantité		
Pourpier		10g		
Ronce/Feuille de mûrier				
Roquette				
Tat-soï			+ Ca, vit A,C,K	
Légumes racines/bulbes	Carotte	37g	+ vit A,B9,C, sucrée	
	Céleri rave	30g	Peu calorique, +fibre	
	Cerfeuil tubéreux	Petite quantité	**	
	Chou rave	Petite quantité		
	Fenouil	¼ de petit fenouil=40g	+K,Ca, vit A,B8,B9,C, peu calorique. Diurétique	
	Navet [Exceptionnel]	5 feuilles=10g ¼ de petit navet=20g	+ Ca	
	Panais [Racine]	1 rondelle=20g	+Ca,Mn,K,fibre, vit C, diurétique	
	Persil tubéreux		+ vit C	
	Rutabaga	20g	** - calories + vit C, amidon	
	Topinambour	30g	+K, vit C -Ca, peu calorique	

<u>Légumes été</u>			
	Melon	Enlever pépins + peau	+Vit A,B,C, rafraichissant
	Concombre	Enlever pépins	+Vit A,B,C, rafraichissant
	Courgette		
	Pastèque		
	Tomate	Pas de pépins,	

* : Ne doit pas être donné aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure

** : Voir plus de commentaires sur M&Cie

+ : Riche

- : Pauvre

K : Potassium différent de Vitamine K

Mg : Magnésium

Ca : Calcium

Mn : Manganèse