




ATTENTION : TOUS CES LEGUMES DOIVENT ETRE DONNES CRUS ET SANS PEPINS!

	<p>Aneth Herbe très appréciée des lapins, peut être remplacée par du fenouil sauvage ou les feuilles du fenouil. 1 ration = 2 brins = 7g</p>
	<p>Feuilles d'artichaut Probiotique naturel. Uniquement les feuilles extérieures de la partie que nous consommons. Ne donnez ni le fond, ni les "poils" qui le recouvrent, ni les feuilles de l'intérieur. Les feuilles du pied d'artichaut peuvent aussi être consommées s'il s'agit d'une espèce non piquante. Taux de calcium : 45mg/100g. Une ration = 3-4 feuilles maxi</p>
	<p>Basilic Riche en vitamine K et fer. Très apprécié des lapins. Taux de calcium : 120-150mg/100g.</p>
	<p>Blé ou herbe à chat Peut être cultivée en intérieur</p>
	<p>Betterave (bulbe) Comestible mais peut rendre malades certains lapins plus fragiles, peut provoquer des gaz ou diarrhées chez certains lapins. La betterave fourragère est elle aussi comestible mais elle est très riche et ne doit être donnée qu'en petite quantité occasionnellement. Riche en oxalates, fer, calcium et vitamine C et glucose.</p>
	<p>Blettes ou bettes Les feuilles comme les cardes blanches sont comestibles. Les feuilles doivent être bien vertes. Riche en oxalates et vitamines A, B6, E, B9, K et C. Comme le chou il doit être donné en petite quantité. Ne doit pas être donné aux lapins qui ont des problèmes digestifs ou urinaires chroniques. Taux de calcium: 80-100mg/100g.</p>



Brocoli

Fleurs et feuilles, la variété rouge est comestible elle aussi. Riche en vitamine A, B2, C et oxalates. Moyennement riche en calcium. Comme tous les choux il doit être donné en petite quantité.



Carotte

A considérer comme un fruit chez le lapin ayant tendance à grossir car très riche en sucre (jusqu'à 4%). Les carottes nouvelles sont légèrement moins caloriques (en vieillissant la carotte se charge en sucre). Riche en vitamine A, B9, C. Une alimentation trop riche en carottes peut provoquer des problèmes digestifs chez certains lapins. 1 ration = 1 petite carotte = 37g



Céleri branche

Feuilles et branches

Attention : si votre lapin a des problèmes de molaires sectionnez les branches en tronçons de 3cm de long car il aura du mal à sectionner lui-même les longues fibres et cela peut causer des problèmes digestifs. Riche en vitamine A, B et C. C'est un légume considéré par le lapin comme une véritable gourmandise. C'est aussi un bon diurétique. 1 ration = 30g



Céleri rave

Feuilles et racine. Peu calorique, riche en fibres. Taux de calcium: 43-60mg/100g
1 ration = 30g



Cerfeuil

Riche en calcium



Chicorée

Riche en calcium. A éviter si le lapin souffre de problèmes urinaires chroniques.



Chou

Riche en vitamines C

Attention, les feuilles doivent être bien vertes sinon elles sont toxiques.

Peut provoquer des ballonnements chez certains lapins.

Comme tous les choux il doit être donné en petite quantité. Taux de calcium: 92 mg/100g

	<p>Chou-fleur Fleurs et feuilles. Riche en vitamine A, B et oxalates. Pauvre en calcium. Attention, les feuilles doivent être bien vertes sinon elles sont toxiques. Peut provoquer des ballonnements chez certains lapins. Le cœur est à éviter chez les lapins fragiles, donnez plutôt les feuilles. C'est un légume généralement apprécié des lapins. 1 ration = 1 fleur = 37g</p>
	<p>Ciboulette En petite quantité et rarement car fait partie de la famille de l'oignon et de l'ail qui sont toxiques</p>
	<p>Coriandre Très appréciée des lapins. Riche en calcium. Oxalates : 10mg/100g. calcium : 64mg/100g</p>
	<p>Cosses de pois Attention ne pas donner les pois qui eux sont toxiques. C'est un légume qui rebute un peu au début mais le lapin s'y fait rapidement. Taux de calcium: 23mg/100g</p>
	<p>Cresson Riche en vitamines A et C, riche en calcium, à donner en petite quantité. Propriétés diurétiques. 1 ration = 6g</p>
	<p>Endive Riche en vitamines A, peu nutritive. Très appréciée des lapins, c'est un bon légume pour débuter l'introduction des légumes dans le régime alimentaire. A éviter chez le lapin ayant des problèmes urinaires chroniques. 1 ration = 5 feuilles = 45g</p>
	<p>Epinard Uniquement les feuilles bien vertes (pousses ou feuilles) riche en oxalates, magnésium, fer et vitamines A et C et calcium. Comme le chou il doit être donné en petite quantité. Ne doit pas être donné aux lapins qui ont des problèmes digestifs ou urinaires chroniques. Taux de calcium : 50-125mg/100g.</p>
	<p>Estragon</p>



Fanes de carottes

Riches en calcium, fer et vitamines A B1 B2 B6 et C.



Fenouil

Tout se mange, le bulbe comme le feuillage. Les lapins adorent le feuillage du fenouil qui a un délicieux goût d'aneth. Riche en potassium, calcium et vitamine A, B8 et B9C, peu calorique et diurétique. Peut être donné aux lapines gestantes et allaitantes, car il favorise la lactation. Taux de calcium: 100-110mg/100g. 1 ration = 1/4 de petit fenouil = 40g



Feuilles de betterave

Attention, les feuilles doivent être bien vertes sinon elles sont toxiques.

Riche en Vitamine A et calcium, à donner en petite quantité.



Feuille de fraisier

C'est un aliment très apprécié !



Feuille de framboisier

C'est un aliment très apprécié !



Feuilles de radis

Le radis est à éviter car il peut provoquer des ballonnements chez certains lapins, mais les feuilles sont comestibles et sans danger.

Attention, les feuilles doivent être bien vertes sinon elles sont toxiques.



Haricots verts

Ne pas donner de haricots verts aux lapins qui ont un système digestif fragile, ils peuvent les rendre malades. A donner en petite quantité (2-3). Taux de calcium : 50-65mg/100g



Mâche

Bien nettoyer car la mâche contient beaucoup de sable. Riche en vitamine A, B, C

Taux de calcium : 35mg/100g

1 ration : 4 pieds =18g



Marjolaine



Menthe

Riche en calcium
Taux de calcium : 210mg/100g
Ration = 3 brins = 6g



Navet rose ou blanc, rave

Feuilles sans problème mais racine en quantité limitée, pas plus d'une fois par semaine. Feuilles riches en calcium. Racine moyennement riche.
1 ration = 5 feuilles = 10g



Origan



Persil

A préférer au persil frisé car il est plus riche en vitamines. Le persil doit être consommé bien frais sinon il est toxique (quand il jaunit) riche en vitamines A et C. Propriétés diurétiques. 1 ration = 2 gros brins = 9g de persil. Ne doit pas être donné aux lapines gestantes et allaitantes, car il coupe parfois la lactation.



Pissenlit sauvage ou cultivé

Elément de base du régime du lapin de garenne. Toutes les parties sont comestibles : feuilles, fleurs et racines. Riche en vitamines A et C et en calcium, Diurétique. L'effet diurétique compense la richesse en calcium. Il peut être donné régulièrement mais en raison de son effet diurétique il ne peut pas représenter à lui seul la base de l'alimentation. Il doit être mélangé à d'autres plantes afin de composer une ration équilibrée. L'effet diurétique du pissenlit peut apporter une aide dans le traitement des infections urinaires, en revanche il est déconseillé en cas d'affection rénale. Les urines sont souvent assez rouges après la consommation de pissenlit, c'est tout à fait normal. Taux de calcium : 140-160mg/100g 1 ration = 1 gros pied = 37g






Poivron

Ne doit pas être donné de manière régulière ni en grande quantité. C'est juste un petit "plus" pour varier" le menu. Il faut bien sûr retirer les pépins et la partie intérieure blanche qui est indigeste. Taux de calcium : 9mg/100g

		<p>Pourpier Taux de calcium : 79mg/100g 1 ration : 10g de pourpier</p>
		<p>Romarin</p>
		<p>Ronces ou feuilles de mûrier</p>
		<p>Roquette</p>
		<p>Salade Ne doit pas être donné aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure</p>
		<p>Salade Frisée Riche en calcium comme toutes les chicorées. Ne doit pas être donné aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure. Taux de calcium : 55mg/100g.</p>
		<p>Thym</p>
		<p>Topinambour Il peut être plus ou moins jaune ou rose selon les espèces. Riche en potassium et vitamine C pauvre en calcium, peu calorique mais nutritif. Idéal pour les lapins qui ont tendance à grossir. Ils contiennent 76% d'eau et sont donc idéal en complément du foin, ils participent à une bonne hydratation. Les feuilles sont elles aussi comestibles mais elles doivent être données en petites quantités, ce n'est pas un fourrage et elles deviennent toxiques si elles sont données en grande quantité ou très souvent. On peut se contenter de le laver et de le brosser si ça forme est trop complexe pour permettre de l'éplucher. Taux de calcium : 10-15mg/100g 1 ration: 30g</p>
		<p>Ainsi que : Asperge cultivée crue, probiotique naturel</p>

Légumes à ne donner que pendant les périodes de fortes chaleurs pour favoriser l'hydratation (pensez à retirer les pépins qui sont toxiques) :

	<p>Concombre Rafraichissant, riche en vitamines A, B, C. Préférez les mini concombres plus riches en chair et plus pauvre en pépins. Taux de calcium: 20mg/100g</p>
	<p>Courgette</p>
	<p>Melon Rafraichissant, riche en vitamines A, B, C. Retirez la peau et les pépins. Taux de calcium: 8mg/100g</p>

- Pastèque
- Tomate (sauf les parties vertes, les feuilles, les tiges et les pépins)

Contenu simplifié provenant du site margueritecie.com qui comporte de nombreux conseils bons à prendre. Des légumes ont été enlevés de la liste carte introuvables en Nouvelle-Calédonie. D'autres y figurent mais se trouvent difficilement car dépendent de l'importation.

Synthétisé par [Lespetitespeluchesducaillou](#).