



# Les fruits et légumes



## CE QUI PEUT ÊTRE DONNÉ TOUS LES JOURS

- Aneth
- Artichaud (uniquement feuilles extérieures)
- Basilic
- Bette
- Carottes (feuilles)
- Céleri branche
- Céleri rave
- Cerfeuil
- Chicon
- Chicorée
- Coriandre
- Estragon
- Fenouil
- Fraisier (feuilles)
- Framboisier (feuilles)
- Herbe
- Herbe à chat
- Mâche
- Menthe
- Navet (feuilles uniquement)
- Origan
- Ortie
- Persil
- Pissenlit
- Pourpier
- Radis (uniquement les feuilles)
- Romarin
- Ronces
- Roquette
- Thym
- Thym citron
- Topinambour
- Verveine

## CE QUI PEUT ÊTRE DONNÉ AVEC MODÉRATION

- Asperge verte
- Betterave (uniquement les feuilles)
- Brocolis
- Capucine
- Chou de Shangai (Pak Choi)
- Chou frisé
- Chou de Bruxelles
- Chou fleur (préférer les feuilles)
- Chou rave
- Chou Romanesco (préférer les feuilles)
- Concombre
- Courgette
- Cresson
- Epinards
- Haricots vers
- Melon
- Pastèque
- Poivron
- Salade Batavia
- Salade feuille de chêne
- Salade frisée
- Salade romaine
- Salade scarole
- Tomate (que la chair)
- Trèfle





## LES FRIANDISES : EN TRÈS PETITE QUANTITÉ, UNE À DEUX FOIS PAR SEMAINE

- Abricot
- Airelles
- Banane
- Carotte
- Cerises
- Fraises
- Framboises
- Groseilles
- Kiwi
- Mangue
- Mûres
- Myrtilles
- Nectarines
- Panais
- Papaye
- Pêches
- Pommes
- Poires
- Prûnes
- Raisins

## A NE PAS DONNER

- Agrumes
- Ail
- Avocat
- Pousses de bambou
- Champignons
- Ciboulette
- Laitue
- Manioc
- Mesclun
- Noisettes
- Oignons
- Oseille
- Patate douce
- Poireaux
- Pommes de terre
- Rhubarbe
- Sauge
- Tomate (feuilles, tige, pépins)
- Soja

