

Légumes Autorisés



Aneth
Basilic
Cèleri
Cèleri rave
Cerfeuil
Endive
Estragon
Fane de carotte
Fenouil (feuille et bulbe)
Feuille de fraisier
Feuille de framboisier
Feuille de murier
Livèche
Mâche
Marjolaine
Menthe
Mizuma
Moutarde
Navet (feuilles)
Origan
Ortie blanche
Persil
Persil racine
Pissenlit (fleur, feuille, racine)
Pourpier
Pousse de betterave et blette
Romarin
Ronce
Roquette
Salade batavia vert et rouge
Salade cressonnette
Salade feuille de chene
Salade hussarde
Salade frisée
Salade lolo rossa
Salade multi feuille
Salade reine des glaces
Salade romaine
Salade scarole
Sarriette
Serpolet
Thym
Topinambour (bulbe)

Légumes à limiter



Betterave
Blette
Brocoli + feuilles
Carotte
Cerfeuil tuberculeux (bulbe)
Chicoré
Choux (vert uniquement)
Choux de Bruxelles
Choux fleur (feuilles)
Ciboulette
Concombre (sans pépins)
Coriandre
Cosse de pois (pas le pois)
Courgette (sans pépins)
Cresson
Épinard
Feuille d'artichaut
Feuille de radis
Feuille de tournesol
Haricot vert
Navet (racine)
Panais (racine)
Poivron
Rutabaga
Salade rougette
Salade sucrine
Tomate (sans feuille, sans pépins)
Treffle

Légumes interdits



Ail
Avocat
Champignon
Chou blanc
Chou chinois
Citrouille et autres courges
Concombre amer
Feuilles de cerfeuil tuberculeux
Haricot de lima
Laitue
Manioc
Millet
Noisette
Oignon
Oseille
Patate douce
Poireau
Pois fève etc
Pomme de terre
Pousse de bambou
Radis
Rhubarbe
Salade ice berg
Sauge
Soja
Zest de citron

Fruits (sans pépins)

Abricot	Kiwi	Pêche
Banane -	Mangue	Poire
Carotte	Melon	Pomme
Cerise -	Mure	Prune
Clémentine	Myrtille	
Fraise	Orange	
Framboise	Papaye	
Groseille	Pastèque	

Plus en détail :



Aneth

Herbe très appréciée des lapins, peut être remplacée par du fenouil sauvage ou les feuilles du fenouil.

1 ration = 2 brins = 7g

Taux de calcium : 178-208/100g.

Saison : Printemps, été, automne, hiver



Feuilles d'artichaut

probiotique naturel(fructo-oligosaccharides). 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.

Saison : Fin de l'été et automne

Taux de calcium : 45mg/100g.

Une ration = 3-4 feuilles maxi



Avoine ou herbe à chat

Riche en vitamine K et fer.

Saison : Toute l'année, peut être cultivée en intérieur



Basilic

Riche en vitamine K et fer. Très apprécié des lapins.

Taux de calcium : 120-150mg/100g.

Saison : Eté



Basilic sauvage/ montagnard

Même propriétés



Basilic cannelle

Mêmes propriétés

Saison : Eté



Basilic pourpre

Mêmes propriétés

Saison : Eté



Blé ou herbe à chat

Saison : Toute l'année, peut être cultivée en intérieur



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.

Saison : été, automne



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.

Saison : été, automne, hiver

Taux de calcium :80-100mg/100g.



Blettes italiennes

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.

Saison : été, automne, hiver

Taux de calcium :80mg/100g.



Blattes, cardes ou poirées de couleurs

Cette variété est souvent préférée à la variété blanche.

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 : 80mg/100g.

Saison : été, automne



Brocoli

Fleurs et feuilles, la variété rouge est comestible elle aussi.

riche en vitamine A, B2, C et oxalates.

Moyennement riche en calcium

Taux de calcium : 42-48mg/100g. Oxalates : 190mg/100g

1 ration = 1 fleur = 20g

Comme tous les choux il doit être donné en petite quantité.

Saison : automne, hiver



Brocoli feuille - Rapini - brocoli italien ou chinois - Cimarappa

Les feuilles ainsi que le bourgeon central qui ressemble à une fleur de brocoli classique sont comestibles.

riche en vitamine A, C, k et oxalates.

Moyennement riche en calcium.

Comme tous les choux il doit être donné en petite quantité.

Saison : toute l'année



Carotte-Ruebli

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.

Taux de calcium : 30mg/100g. Oxalates : 500mg/100g

1 ration = 1 petite carotte = 37g

	<p>Saison : toute l'année</p> <p>Carotte rouge</p> <p>idem . Saison : toute l'année</p>
	<p>Carotte jaune du doubs</p> <p>idem mais encore plus sucrée. Saison : toute l'année</p>
	<p>Carotte pourpre</p> <p>idem mais encore plus sucrée. Saison : toute l'année</p>
	<p>Céleri branche</p> <p>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. Taux de calcium :41-44mg/100g. Oxalates 190mg/100g</p>

1 ration = 30g
Saison : été, automne
Article complémentaire : [Les grosses fibres du céleri branche](#)



Céleri rave

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



Cerfeuil

Riche en calcium
Saison : printemps, été, automne



Cerfeuil tubéreux

Le feuillage est toxique mais la racine peut être consommée en petite quantité.
Saison : automne



Chicorée de Catalogne (catalogna frastiagliata)

Riche en calcium. A éviter si le lapin souffre de problèmes urinaires chroniques.
Saison : printemps, été, automne



Chicorée Castellfranco

Riche en calcium. A éviter si le lapin souffre de problèmes urinaires chroniques.
Saison : automne, hiver



Chicorée grumolo verde - chicorée amère

Riche en calcium. A éviter si le lapin souffre de problèmes urinaires chroniques.
Saison : automne, hiver



Chicorée pain de sucre

Riche en calcium. A éviter si le lapin souffre de problèmes urinaires chroniques.
Saison : automne, hiver



Chou de Shangai Bok choy/ Shanghai pak choi

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

Saison : été, automne



Chou de pékin Pé-tsaï

Riche en vitamines C

Attention, les feuilles doivent être bien vertes sinon elles sont toxiques. Ne pas acheter ce type de chou en supermarché car ils sont trop pâles et non aucun intérêt nutritif pour le lapin. Le chou photographié est un chou bio qui a poussé en plein air. Ses feuilles sont épaisses comme des blettes, d'un vert bien foncé et très croquantes. Evitez de donner la partie blanche qui n'a pas d'intérêt.

Comme tous les choux il doit être donné en petite quantité.

Taux de calcium : 77 mg/100g

Saison : toute l'année mais en particulier automne/hiver



Chou branche ou chou à vache ou chou bricolin

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 : 40mg/100g

Saison : printemps et automne



Chou frisé (kale) Ferderkohl ou chou frisé autrichien

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

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 : 98-140mg/100g. Oxalates : 20mg/100g

Saison : automne et hiver



Chou de Bruxelles

Riche en vitamines B6 et C . Pauvre en Calcium

Attention ne pas donner la branche sur laquelle ils poussent, elle est toxique.

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

Comme tous les choux il doit être donné en petite quantité(1 par repas maxi car il détruit certains nutriments d'autres légumes)

Taux de calcium : 26-35mg/100g

1 ration = 1 chou = 23g

Saison : automne, hiver



Chou fleur blanc-Blumenkohl

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 coeur est à éviter chez les lapins fragiles, donnez plutôt les feuilles. C'est un légume généralement apprécié des lapins.

Taux de calcium :20mg/100g. Oxalates : 150mg/100g

1 ration = 1 fleur = 37g

Saison : printemps, automne, hiver



Chou fleur vert

Fleurs et feuilles.
Mêmes caractéristiques que le chou fleur blanc
Saison : printemps, automne, hiver



Chou fleur orange

Fleurs et feuilles.
Mêmes caractéristiques que le chou fleur blanc
Saison : automne, hiver



Chou fleur violet

Fleurs et feuilles.
Mêmes caractéristiques que le chou fleur blanc
Saison : printemps, automne, hiver



Chou frisé-groenkool

Uniquement les feuilles bien vertes jamais de feuilles jaunies. Si votre lapin doit avoir un régime pauvre en calcium, donnez lui les feuilles centrales les plus blanches.
Riche en vitamine C, riche en calcium
Comme tous les choux il doit être donné en petite quantité.
Les feuilles vertes(à l'extérieur) ne doivent pas être données aux lapins qui ont des problèmes digestifs ou urinaires chroniques.
C'est un légume très apprécié.
Taux de calcium : 98-140mg/100g. Oxalates :

	<p>20mg/100g 1 ration = 1 petite feuille ou 1/2 grande feuille = 14g Saison : automne, hiver</p>
	<p>Chou rave (chou navet en Belgique, colrave, kohlrabi ou chou pomme en Suisse)</p> <p>Comme tous les choux il doit être donné en petite quantité. Le bulbe ainsi que les feuilles sont comestibles. Les variétés verte et rouge sont comestibles mais les lapins préfèrent la verte. Saison : automne</p>
	<p>Chou rave violet</p> <p>Mêmes caractéristiques que la version verte. Saison : automne</p>
	<p>Chou romanesco</p> <p>Comme tous les choux il doit être donné en petite quantité. S'utilise comme le chou fleur. Saison : automne</p>



Chou vert cabus

Comme tous les choux il doit être donné en petite quantité.
Saison : automne



Chou vert nouveau

Comme tous les choux il doit être donné en petite quantité.
Saison : printemps



Chou vert

Comme tous les choux il doit être donné en petite quantité.
Saison : toute l'année



Ciboulette

en petite quantité et rarement car fait partie de la famille de l'oignon et de l'ail qui sont toxiques
Saison : printemps, été



Coriandre

très appréciée des lapins. Riche en calcium.
Oxalates : 10mg/100g. calcium : 64mg/100g
Saison : printemps, été, automne



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
Saison : été



Cresson

riche en vitamines A et C, riche en calcium, à donner en petite quantité. Propriétés diurétiques.
Taux de calcium : 160-210mg/100g. Oxalates : 310mg/100g
1 ration = 6g
Saison : printemps



Cresson de jardin

riche en vitamines A et C, riche en calcium, à donner en petite quantité. Propriétés diurétiques.
Taux de calcium : 160-210mg/100g. Oxalates : 310mg/100g
1 ration = 6g
Saison : printemps



Cresson alénois

riche en vitamines A et C, riche en calcium, à donner en petite quantité
Taux de calcium : 200-210mg/100g. Oxalates : 310mg/100g
Saison : printemps



Endive-chicon-Brünsli

riche en vitamines A, peu nutritive. Très appréciée des lapins, c'est un bon légume pour débiter l'introduction des légumes dans le régime alimentaire. A éviter chez le lapin ayant des problèmes urinaires chroniques.
Oxalates : 110mg/100g. Taux de calcium : 50mg/100g.
1 ration = 5 feuilles = 45g
Saison : automne, hiver



Endive carmine

Même qualités que la variété blanche.
Saison : automne, hiver



Epinard-Spinat

Uniquement les feuilles bien vertes(pousses ou feuilles)
riche en oxalates, magnesium, 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. Oxalates : 970mg/100g
Saison : printemps, été, automne



Epinard géant d'hiver

Uniquement les feuilles bien vertes
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.

Saison : automne, hiver



Epinard géant

Uniquement les feuilles bien vertes
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.

Saison : hiver, printemps



Estragon

Saison : printemps, été



Fanes de carottes

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

Saison : printemps, été, automne



Fenouil-Fenchel-venkel

Tout se mange, le bulbe comme le feuillage.
Dans le commerce on ne trouve malheureusement que le bulbe, c'est bien dommage car les lapins adorent le feuillage de 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
Saison : printemps, été, automne



Fenouil pourpre

Riche en potassium, calcium et vitamine A, B8 et B9C.
Saison : printemps, été, automne



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.
Oxalates : 610mg/100g
Saison : printemps, été, automne



Feuille de fraisier

C'est un aliment très apprécié !
Saison : printemps, été, automne



Feuille de framboisier

C'est un aliment très apprécié !
Saison : printemps, été, automne



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.
Riche en vitamine A, B2, C et calcium
Taux de calcium : 22mg/100g
Saison : printemps, été, automne



Feuilles de tournesol

Les feuilles sont entièrement comestibles (choisissez des graines au rayon légumes et pas au rayon fleurs si possible). Les pétales sont eux aussi comestibles, mais évitez de donner les fleurs entières, votre lapin ferait une orgie de graines ce qui pourrait provoquer des troubles digestifs. (au pire ne pas dépasser 10 graines par lapin)
Saison : printemps, été, automne



Haricots verts-Bohnen

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
Saison : été, automne



livèche

Famille du céleri, très appréciée !
Saison : printemps, été, automne



Mâche-salade de blé-Nuessli-Rampon

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
Saison : hiver, printemps



Mâche rouge

Bien nettoyer car la mâche contient beaucoup de sable.
Riche en vitamine A, B, C
Taux de calcium : 35mg/100g
Saison : hiver, printemps



Marjolaine

Saison : printemps, été



Menthe

Riche en calcium

Taux de calcium : 210mg/100g

Ration = 3 brins = 6g

Saison : toute l'année mais en particulier printemps, été



Mizuna

Saison : toute l'année



Moutarde rouge

Saison : toute l'année

Taux de calcium : 104mg/100g



Moutarde

Saison : toute l'année

Taux de calcium : 104mg/100g



Moutarde violette dentelée

Saison : toute l'année

Taux de calcium : 104mg/100g



Navet rose ou blanc, rave (Suisse)

Feuilles sans problème mais racine en quantité limitée, pas plus d'une fois par semaine.

Feuilles riches en calcium. Racine moyennement riche.

Taux de calcium : 32-48mg/100g .Oxalates : 210mg/100g

1 ration = 1/4 de petit navet = 20g

Taux de calcium des feuilles : 105-136mg/100g. Oxalates : 50mg/100g

1 ration = 5 feuilles = 10g

Saison : printemps automne hiver



Navet rond jaune d'or

Mêmes caractéristiques que le navet rose ou blanc



origan

Saison : été



Ortie blanche

Ne pique pas contrairement à l'ortie sauvage.
Saison : printemps



Panais-Pastinaken

racine uniquement.
Légume racine de la même famille que la carotte. Il est lui aussi très riche.
Riche en vitamine C, potassium, manganèse, fibres. Moyennement riche en calcium
Taux de calcium : 37-41mg/100g. Oxalates : 70mg/100g
1 ration = 1 rondelle = 20g
Très nutritif. Diurétique. Peut remplacer la carotte l'hiver.
Saison : automne, hiver. Ne pas en donner à la fin de l'hiver, il devient très fibreux et extrêmement dur.



Persil plat-Petersil

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.
Taux de calcium : 122-245mg/100g. Oxalates : 1700mg/100g
1 ration = 2 gros brins = 9g de persil
Ne doit pas être donné aux lapines gestantes et allaitantes, car il coupe parfois la lactation.
Saison : printemps, été, automne



Persil racine-Petersilwurzel

Racine et feuillage sont comestibles
Riche en vitamine C



Pissenlit sauvage ou cultivé-Dents de lion-Löwenzahn

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 de pissenlit = 37g

Saison : toute l'année mais particulièrement beau au printemps



Pissenlit blanc

Mêmes caractéristiques

Saison : toute l'année mais particulièrement beau au printemps. il est moins riche en calcium.



Pois mangetout ou pois gourmands

En petite quantité uniquement.
Saison : été



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
Saison : été



Pourpier-Portulak

Taux de calcium : 79mg/100g
1 ration : 10g de pourpier

Saison : toute l'année



Pousses de betterave ou de blette

Saison : été, automne



Racine de pissenlit

Bien laver et sécher



Romarin

Saison : printemps, été, automne



Ronces ou feuilles de mûrier

Saison : printemps, été



Roquette sauvage

Saison : été, automne



Roquette plein champs

Saison : été, automne



Roquette cultivée-Ruccola

Saison : été, automne



Rutabaga à collet rose - chou navet

Pauvre en calories, riche en vitamine C, un complément idéal pour l'hiver en petite quantité. Ce légume est riche en amidon et ne doit pas être donné aux lapins qui souffrent déjà de crottes molles chroniques et qui ont une alimentation riche (granulés). Le feuillage est comestible mais peu recommandé.

Taux de calcium :47-53mg/100g

Une ration = 20g

Saison : hiver



Rutabaga à collet vert

Mêmes caractéristiques que le rutabaga à collet rose

Saison : hiver



Salade Batavia

Saison : printemps, été, automne
Ne doit pas être donné aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure



Salade Batavia rouge

Saison : printemps, été, automne
Ne doit pas être donné aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure



Salade cressonnette marocaine

riche en vitamines, potassium, magnésium.
Appartient à la famille de la laitue et non à celle du cresson. Elle ressemble à de la feuille de chêne, en plus croquante, les lapins adorent!
Ne doit pas être donné aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure
Saison : été



Salade Feuille de chêne-Eichblatt

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



Salade hussarde

riche en vitamines, potassium, magnésium.
Appartient à la famille de la laitue. Elle ressemble à de la feuille de chêne, en plus croquante, les lapins adorent!
Ne doit pas être donné aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure
Saison : printemps, été, automne



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.



Salade lolo rossa

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



Salade multi-feuille

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



Salade multi-feuille rouge

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



Salade Reine des glaces

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



Salade Romaine

L'une des salades préférées des lapins car elles est bien croquante.

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

Taux de calcium : 20mg/100g. Oxalates : 300mg/100g

Saison : printemps, été, automne



Salade rougette (laitue d'hiver)

L'une des salades préférées des lapins car elles est bien croquante.

C'est une variété de laitue, elle doit donc être donnée en quantité limitée.

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

Saison : automne, Hiver



Salade Scarole- Endivien

Riche en calcium et vitamine A
Ne doit pas être donné aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure
Saison : printemps, été, automne



Salade Sucrine (laitue d'hiver)

C'est une variété de laitue, elle doit donc être donnée en quantité limitée. Ne pas acheter en supermarché car ils vendent sous l'appellation sucrine des coeurs de laitue sans aucune valeur nutritive. La sucrine doit être bien verte et croquante.
Ne doit pas être donné aux lapins qui ne sont pas habitués à la verdure
Saison : automne, Hiver



Sarriette

Saison : été, automne



Serpolet

appelé aussi thym citron
Saison : été, automne



Tat-soï (pousses de)

Uniquement les feuilles bien vertes
Riche en calcium, vitamines A, C et K, doit être donné en petite quantité



Tétragone ou épinard d'été

Uniquement les feuilles bien vertes
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
Saison : printemps, été



Thym

Saison : été, automne



Thym citron

Saison : été, automne



Topinambour-Topinambur

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

Saison : automne/hiver



Topinambour violet

Mêmes caractéristiques.

Saison : automne/hiver



Topinambour blanc

Mêmes caractéristiques que le topinambour blond ou rose.

Saison : automne/hiver



trévis (chicorée)

Riche en calcium
Saison : automne/hiver

Ainsi que :

Asperge cultivée crue, probiotique naturel(fructo-oligosaccharides)
Carotte fourragère

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

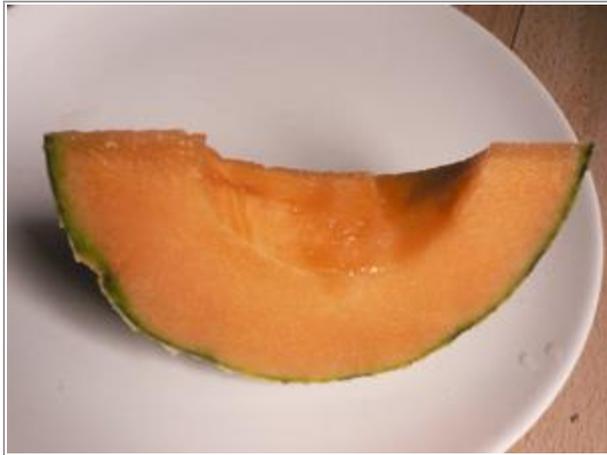


Concombre

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



Courgette



Melon

Rafraichissant, riche en vitamines A, B, C.
Retirez la peau et les pépins.
Taux de calcium :8mg/100g

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

Légumes à ne donner en aucun cas car leur toxicité est disproportionnée par rapport à l'apport nutritif :

- Soja (risque de stase intestinale)
- Manioc (risque de stase intestinale et empêche l'assimilation des nutriments)
- Avocat
- Haricot de Lima(empêche l'assimilation des nutriments)
- Millet(empêche l'assimilation des nutriments)
- Pousses de bambou (empêche l'assimilation des nutriments)
- Laitue(peut être donnée pour dépanner uniquement)
- Zest de citron
- Chou blanc (risque de fermentation)
- Chou chinois pe-tsaï du commerce(aucun intérêt nutritif, risque de problème digestif)
- Noisettes (problèmes digestifs)
- Oignons(toxique)
- Pomme de terre(peut causer de gros problèmes digestifs, parfois mortels)
- ail(toxique)
- Rhubarbe(toxique)
- Patate douce (empêche l'assimilation des nutriments)
- Pois-fève etc (problèmes digestifs)
- Oseille (problèmes digestifs)
- Sauge (certaines variétés sont toxiques, la sauge rouge entre autres, dans le doute c'est donc une herbe aromatique à éviter. Elle enraye la montée de lait, il ne faut donc absolument pas en donner aux lapines gestantes et allaitantes)
- Concombre amer
- Poireau(le vert du poireau n'est pas toxique en petite quantité mais ce n'est pas un aliment de choix pour le lapin qui d'ailleurs n'aime généralement pas ça)

Liste des fruits comestibles :

Tout comme les céréales, les fruits ne doivent pas faire partie du régime alimentaire de votre lapin. Ils sont trop riches en sucre. Les fruits ne sont pas pour autant toxiques et lorsqu'ils sont de saison votre lapin peut en grignoter un petit morceau en friandise exceptionnelle. C'est à

dire pas plus d'un petit morceau 1 à 2 fois par semaine. En revanche, pas question d'en proposer dans la gamelle de votre lapin à la place ou en complément de la verdure. Pas question non plus de proposer un fruit entier.

Attention : retirez les graines, pépins ou noyaux doivent être retirés.

- Abricot (ouvre l'appétit, très nutritif)
- Airelle/canneberge
- cerises (seulement en petite quantité, peut entraîner des troubles digestif)
- fraises (fruits et feuilles)
- fraises des bois (fruits et feuilles)
- framboises(fruits et feuilles)
- Groseilles (fruits et feuilles)
- kiwi
- mangue
- mûres (fruits et feuilles)
- myrtilles
- Orange(clémentine, mandarine etc) riche en vitamine C
- papaye (riche en vitamines)
- pêches
- pomme
- poires
- prunes
- raisin (uniquement frais, jamais sec)

Cette liste n'est pas exhaustive, elle rassemble les fruits de base que l'on peut trouver facilement.

L'ananas est comestible lui aussi mais il peut irriter la bouche des lapins, il n'est donc pas conseillé comme gourmandise fréquente.

En ce qui concerne les quantités, limitez-vous à un quartier pour les gros fruits (pommes poire etc) et à 2-3 pour les framboises, myrtilles, cerises...

En ce qui concerne les fraises une à la fois suffit, mais vous pouvez aussi donner le feuillage qui est presque aussi apprécié que le fruit.

Comme pour les légumes, il faut commencer par faire un test avec un petit morceau avant d'en donner en plus grande quantité.

La banane est trop très nutritive pour les lapins et peut occasionner des problèmes digestifs. Plus elle est mûre, plus elle est riche en sucre. Elle est donc à proscrire que ce soit en rondelles fraîches ou sous forme de fruit séché! La banane rend certains lapins accros et les détourne des bons aliments. Pour un lapin une rondelle de banane c'est un peu l'équivalent d'une part de pizza pour nous. A réserver aux lapins qui ont besoin d'aliments caloriques)