



Les fruits et légumes pour votre oiseau



Recommandés		À ÉVITER
Brocoli	Abricot	Avocat
Carotte	Bleuet	Alcool/boisson gazeuse
Chou frisé	Cantaloup	Café/thé
Citrouille	Figues	Chocolat
Courge	Fraise	Laitue iceberg
Endive	Framboise	Litchie
Épinard	Mangue	Noyaux de fruits
Escarole	Papaye	Oignon
Fève		Patate crue
Navet (bons mais pauvres en vitamines)		Plants de tomates
Patate sucrée cuite	Céleri	Rhubarbe
Persil	Orange	Tabac
Piment	Pomme	Tout aliment très sucré/salé/gras
Salade	Raisin	Asperges cuites
Différents types de noix, pacane, amande.		
Note: ces deux listes ne sont pas exhaustives, il y a donc d'autres aliments qui peuvent être bons et d'autres qui peuvent être néfastes. Renseignez-vous adéquatement. Règle de base: les aliments les plus foncés sont les plus nutritifs		