

## Légumes autorisés

Chaque animal de compagnie étant différent, l'un peut aimer un fruit ou un légume que l'autre détestera.

Quels que soient les légumes que vous décidez d'ajouter à la ration de votre animal, vous devriez toujours **les peler et les cuire (à l'eau ou au micro-ondes)** avant de les lui donner.

Pensez aussi à **retirer les éventuelles graines**, présentes notamment dans les courgettes. Il pourrait moins bien les digérer.

L'idéal est de couper les légumes en dés, et non de les mixer, car cela oblige l'animal à mâcher.

Pour compléter son alimentation, **15 %** de sa ration journalière en légumes suffisent amplement.

- **Courgettes** : les courgettes sont d'excellents légumes pour la santé, surtout lorsque votre chouchou est constipé.
- **Carottes** : bouillie, la carotte est très bonne car elle est hautement digestible. Elle contient également des fibres et des vitamines (**donnez une carotte crue à votre chien, il la mastiquera avec bonheur**).
- **Haricots verts**
- **Concombre** : le concombre a l'avantage d'être très pauvre en calories. Il est aussi gorgé d'eau, ce qui est idéal pour hydrater l'animal.
- **Petits pois** : bien cuits et bouillis, les petits pois sont riches en protéines végétales et en magnésium.
- **Citrouille, courge et potiron** : ces aliments, une fois bouillis, sont très digestibles. Ils peuvent être utilisés dans le cas d'une constipation chez votre compagnon à quatre pattes.
- **Patate douce**

Pensez toujours à **introduire ces nouveaux aliments petit à petit**. Un changement brutal dans l'alimentation de votre animal pourrait avoir diverses conséquences telles que des troubles digestifs plus ou moins importants.

## Légumes interdits

Certains légumes sont à **bannir de l'alimentation**, principalement en raison du sucre qu'ils renferment, ou encore de fibres fermentescibles ou d'acides oxaliques.

Certains légumes sont même toxiques et peuvent entraîner de graves conséquences :

- **Épinards**
- **Lentilles**
- **Betteraves (sucrées)**
- **Poireau**
- **Choux et navets** : diarrhées, troubles digestifs
- **Oignon et ail** : vomissements, anémie, tachycardie
- **Pommes de terre crues** (endommagement l'appareil urinaire)

## Peut-on donner des fruits ?

Vous pouvez tout à fait **donner des fruits** mais, comme pour les légumes, ne choisissez pas les premiers fruits qui vous tombent sous la main.

Certains sont très dangereux pour nos animaux de compagnie !

Voici quelques fruits très bons pour eux :

- **Fraises** : riches en vitamine C et fibres et très peu caloriques.
- **Pastèque** : ce fruit très peu calorique est aussi gorgé d'eau. Vous pouvez également utiliser l'écorce de la pastèque.
- **Melon** : comme la pastèque, ce fruit est riche en eau.
- **Pomme** : la pomme est riche en vitamines C et A. Enlevez bien les pépins et la peau.
- **Poire** : c'est aussi un encas très sain. Enlevez la peau et les pépins, comme pour la pomme.

En revanche, voici certains fruits à **ne jamais donner** :

- **Avocat** : inflammation du pancréas
- **Raisin frais et sec** : troubles intestinaux, dégradation des reins
- **Cerises** : attention aux noyaux, vomissements, diarrhée
- **Noix de macadamia** : attaque systèmes nerveux et digestifs, os