

## Les fruits et légumes pour votre oiseau

<b>RECOMMANDÉS</b>		<b>À ÉVITER</b>
Brocoli Carotte Céleri Chou frisé Citrouille Courge Endive Épinard Escarole Fève Navet (bons, mais pauvres en vitamines) Patate douce cuite Persil Piment Salade Différents types de noix, pacane, amande	Abricot Bleuet Cantaloup Figs Fraise Framboise Mangue Papaye Orange Pomme Raisin	Avocat Alcool/boisson gazeuse Café/thé Chocolat Laitue iceberg Litchi Noyaux de fruits Oignon Patate crue Plants de tomates Rhubarbe Tabac Tout aliment très sucré/salé/gras Asperges cuites
<p><b>Note</b> : ces 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.</p> <p><b>Règle de base</b> : les aliments les plus foncés sont les plus nutritifs.</p>		