

# Aliments enrichis pour les oiseaux

Pour avoir une alimentation complète, saine et équilibrée, il est important d'offrir des aliments enrichies, un minimum de 3 fois par semaine. Pour les becs droits, les aliments enrichis sont offerts sur des pinces principalement qui maintiendront l'aliment pendant que l'oiseau le picosera. Les légumes et fruits doivent avoir la chair tendre pour faciliter l'ingestion. Prioriser les légumes et les feuillus qui comportent moins de sucre que les fruits. Pour les becs crochus ont favorise les salades qui permettent une plus grande variété, mais ils peuvent aussi être offert en brochette ou sur des pinces.

## Une bonne salade doit contenir au minimum :

- 1 féculent
- 1 source de protéine
- 2 à 3 légumes / légumes feuillus
- 1 à 2 fruits

### FÉCULENTS ET POUSSES

#### OFFERT CUIT :

- Pâtes aux légumes
- Pâtes diverses
- Riz (basmati, brun, sauvage, blanc)
- Couscous / Quinoa
- Avoine / Orge



#### OFFERT CRU :

- Colza
- Tournesol
- Blé dur
- Graines de chanvre
- Graines germées (luzerne, orge, cresson, pousse de radis, millet, )



### SOURCES DE PROTÉINES

#### OFFERT CUIT :

- Lentilles
- Haricots
- Pois chiche
- Pois cassés
- Toutes autres légumineuses



#### OFFERT CRU :

- Tofu (occasionnellement)
- Graines de citrouille
- Edamame
- Arachides
- Noix nature et crues (amande, pistache, noix de cajou, noix du Brésil, noisette, noix de Grenoble)



### LÉGUMES ET FEUILLUS

- Carotte râpée ou cuite
- Chou-fleur/Brocoli
- Betterave / Patate douce (cuites)
- Fève jaune ou verte
- Courgette / Concombre
- Courge (cuit)
- Poivron
- Petit pois vert
- Maïs



- Salade frisée, romaine ou printanière
- Feuille de pissenlit et pissenlit
- Bouquet fines herbes fraîches (persil, basilic, aneth, coriandre, etc.)
- Épinard
- Chou Kale
- Roquette
- Endive



### FRUITS

- Pomme/Poire
- Fraise/Framboise/Mûre/Bleuet
- Raisin sans noyau coupé
- Orange/Clémentine/Mandarine (pas trop souvent)
- Mangue
- Ananas
- Cantaloup
- Melon d'eau/Melon au miel

- Pêche
- Prune
- Banane



### À NE JAMAIS OFFRIR

- Avocat
- Frite
- Café
- Ail
- Chocolat
- Alcool
- Charcuterie
- Oignon
- Pomme de salade (ex.: iceberg)
- Légume ou fruit en conserve

### IMPORTANT

**TOUJOURS** rincer les aliments avant de les offrir aux oiseaux et préférez-les bio si possible.

**L'animatout**