




ASSOCIATION MARGUERITE & CIE

RECONNAISSANCE ET PROTECTION DU LAPIN DE COMPAGNIE

Menus simples pour 5 jours + Liste de courses ETE

 ASSOCIATION MARGUERITE & CIE		80% de végétaux variés	20% de salades
Jour 1	Matin 50g	- Menthe 10g - Thym frais 10g - Cresson 10g - Pousses de blé 10g	Batavia 10g
	Soir 50g	- Coriandre 10g - Roquette 10g - Fanes de radis 10g - Feuilles et branches de céleri branche 10g	Frisée 10g
Jour 2	Matin 50g	- Basilic 20g - Fanes de radis 5g - Feuilles et branches de céleri branche 10g - Epinards 5g	Romaine 10g
	Soir 50g	- Persil 15g - Thym frais 10g - Cosses de petit pois 5g - Cresson 10g	Frisée 10g
Jour 3	Matin 50g	- Menthe 10g - Fanes de radis 10g - Coriandre 10g - Roquette 10g	Batavia 10g
	Soir 50g	- Coriandre 10g - Cresson 10g - Feuilles et branches de céleri branche 15g - Cosses de petit pois 5g	Romaine 10g
Jour 4	Matin 50g	- Thym frais 10g - Menthe 10g - Epinards 10g - Fanes de radis 10g	Frisée 10g
	Soir 50g	- Coriandre 10g - Persil 10g - Feuilles et branches de céleri branche 10g - Pousses de blé 10g	Romaine 10g
Jour 5	Matin 50g	- Persil 10g - Roquette 10g - Menthe 10g - Cresson 10g	Batavia 10g
	Soir 50g	- Feuilles de céleri branche 15g - Thym 5g - Epinard 5g - Persil 15g	Romaine 10g

- Batavia
- romaine
- Frisée
- Roquette
- Menthe
- Coriandre
- Thym frais (pas le thym séché très riche en calcium)
- Basilic
- Persil
- Menthe
- Epinards
- Radis avec fanes
- Céleri branche
- Petits pois (la cosse pour le lapin uniquement, Attention en petite quantité et rarement car pas toujours bien digéré)
- Pousses de blé (à faire pousser dans une jardinière, facile réussir, graines en vente en magasin bio)
- Cresson