

Les végétaux frais

Sources:

<https://companionah.ca/wp-content/uploads/sites/92/2019/10/Herbivorous-Lizard-Nutrition.pdf>

Les feuilles constituent la base de l'alimentation de la majorité des lézards végétariens (folivores). Ceci étant dit, tous les feuillages ne sont pas égaux d'un point de vue nutritif. Il est important d'offrir une bonne diversité de feuillages pour que l'alimentation du lézard soit la plus complète possible.

Ratio Ca :P :

Le ratio cible pour les reptiles herbivores est de 1.5-2.0:1 Il est important de nourrir principalement avec des végétaux possédant le bon ratio Ca:P pour assurer la bonne santé de l'animal.

Anti-nutriments :

Certains végétaux contiennent des molécules qui interfèrent avec l'assimilation de certains nutriments, les rendant inaccessibles à l'assimilation et utilisation par le métabolisme de l'animal. Voici une liste d'anti-nutriments à éviter le plus possible dans l'alimentation de l'animal :

- Glucosinolates :

Nuisent à l'absorption de l'iode. Nuit au fonctionnement de la glande thyroïde, peut en causer l'élargissement. Retrouver en grande concentration dans les crucifères (genre *Brassica*) : Bok Choy, Brocoli, Chou de Bruxelles, choux, Chou-fleur, Chou frisé, Rutabaga, Épinard, Navet.

- Oxalates :

Retrouvé chez plusieurs plantes, en particulier celles du genre *Oxalis*. **Ils se lient au calcium alimentaire, empêchant son absorption**. Celles-ci incluent : Betterave et feuilles de betterave, Brocoli, Carotte, Coriandre, Chou frisé, Poire, Épinard, Fraise, Bette à carde, Tomate.

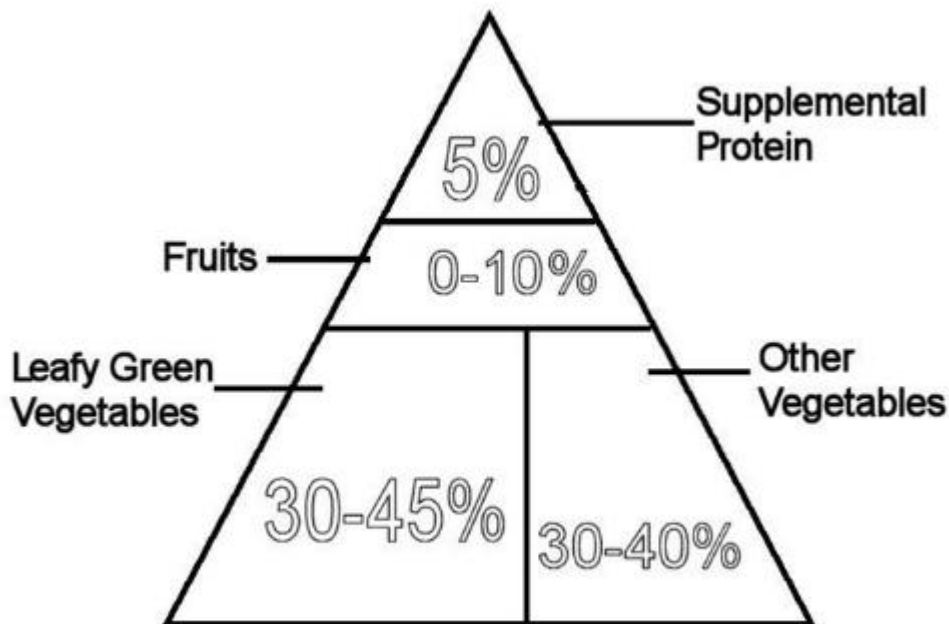
- Phytates :

Composé servant de réserve de phosphore chez les plantes. **Ils se lient au Calcium , Zinc, Fer et autres minéraux, les rendant inutilisables par l'organisme**. Ils interfèrent aussi avec la digestion des protéines. Les

légumineuses et les grains contiennent typiquement une teneur élevée en phytates.

- Tanins :

Les tannins rendent les protéines inutilisables pour l'organisme. Les plantes en teneur élevée en tanins incluent : Banane, Carotte, Raisin, Oignon, Épinard.



La pyramide ci-dessus est pour aider la planification des repas journaliers pour la majorité des lézards herbivores. Les aliments de base (à offrir régulièrement) sont marqué par un astérisix (*). Chaque catégorie du menu doit contenir au moins 1 aliment de base (2-4 est meilleur). Idéalement, offrir 2-4 aliments de chaque catégorie à tous les jours (à l'exception des fruits)

Feuillages verts (30-45%): Les végétaux vert foncé qui sont riches en calcium devraient constituer le gros de l'alimentation.

Roquette, Bok choy, choux cavalier*, feuilles de pissenlits*, endive, Chicorée*, kale, feuilles de moutarde*, chou de nappa, persil, bette à carde, rapini, laitue romaine, feuilles de navet*, cresson*.

Arugula, bok choy, *collard greens, *dandelion greens, endive, *escarole (chicory), kale, *mustard greens, nappa cabbage, parsley, Swiss chard, rapini, romaine lettuce, *turnip greens, *water cress.

Autres végétaux (30-40%): Les autres végétaux complètent le contenu nutritionnel de l'alimentation. Choisissez au moins 1 légume vert et 1 rouge, orange ou jaune pour donner à tous les jours.

Courge poivrée*, Courge butternut*, Manioc doux*, carotte, haricot vert*, courge kabocha*, panais, citrouille, gombo*, courge spaghetti, pois mange-tout*, patate douce, haricots jaunes*, zucchini.

*Acorn squash, *butternut squash, *cassava (yucca root), carrot, *green beans, *kabocha squash, parsnip, pumpkin, *okra, spaghetti squash, *snap peas, *snow peas, sweet potato, *wax beans, zucchini.

Fruits:

La disponibilité des fruits est saisonnière en nature, et donc, ne devrait pas constituer une partie importante de la diète en captivité. Ils peuvent être utilisés pour ajouter de la couleur et de la saveur à la diète, mais le fort contenu en eau peut aussi diluer les nutriments du reste de la diète. Les fruits marqués d'un (*) sont plus convenables que les autres.

Pomme, abricot, banane, poivron (n'importe quel couleur), baies, cerises, dattes, figes*, kiwis, mangues*, melons (plusieurs variétés), papayes*, pêches, poires, prunes, feuilles de figue de barbarie* (sans épines et sans peau).

Apple, apricot, banana, bell pepper (any color), berries, cherries (pitted), dates, *figs, kiwi, *mango, melon, *papaya, peach, pears, plum, *prickly pear cactus pads (de-spined and skinned).

Protéine supplémentaire:

Les lézards exclusivement herbivores (comme l'iguane vert) ont besoin de protéines végétales. La protéine animale (viande, volaille, poisson, œuf, insecte et autre invertébré) ne devrait jamais être donnée à ses animaux. Les diètes contenant de la protéine animale peuvent causer de sérieux problèmes de santé comme l'insuffisance rénale. La meilleure source de protéine végétale est le foin de luzerne moulue. Il est aussi très riche en calcium.



www.magazoo.com
Téléphone: (514) 593-5538

Strict herbivores (such as Green Iguanas) need plant-based protein. Animal protein (meat, poultry, fish, egg, insects and other invertebrates) should never be fed to these animals. Diets with animal protein can lead to serious health problems like kidney failure— but we do not know how much is needed to do the damage! The best readily available source of plant protein is ground alfalfa hay. It is also very high in calcium. High-quality alfalfa hay can be ground into a powder with a coffee bean grinder or food processor, which can then be sprinkled on the salad. Note that alfalfa sprouts have a very poor nutrient content compared to mature hay and they cannot be used as a substitute