



Liste des fruits et légumes

Légumes/Fruits	Préparation	Rapport Ca :P
Abricots	Crus	0,71 : 1
Ananas	Crus	1,00 : 1
Aubergines	Crues	1,15 : 1
Aulx	Crues	1,14 : 1
Betteraves	Cuites	1,20 : 1
Brocolis	Crus	0,72 : 1
Carottes	Crues	1,23 : 1
Céleris en branches	Crus	1,40 : 1
Cerises	Crues	0,77 : 1
Chicorées	Crues	2,14 : 1
Choux de Bruxelles	Cuits	0,64 : 1
Choux de Chine	Crus	2,85 : 1
Choux verts/rouges	Cuits	2,61 : 1
Choux-fleurs	Crus	0,61 : 1
Ciboulettes	Crues	1,00 : 1
Citron	Crus	1,67 : 1
Cœurs d'artichauts	Cuits	0,66 : 1
Coings	Crus	0,63 : 1
Concombres	Crues	0,78 : 1
Coriandre	Crue	4,00 : 1

Légumes/Fruits	Préparation	Rapport Ca :P
Courgettes	Crues	0,78 : 1
Cressons	Crus	2,00 : 1
Dattes	Séchées	0,82 : 1
Dent de Lions	Crues	2,89 : 1
Echalottes	Crues	0,67 : 1
Endives	Crues	1,86 : 1
Epinards	Crus	1,80 : 1
Epinards de moutardes	Cuits	7,79 : 1
Farine de luzerne	Séchées	6,20 : 1
Feuilles de betteraves	Crues	4,42 : 1
Feuilles de salades	Crues	2,71 : 1
Fèves de Soja	Cuites	0,92 : 1
Figues	Crues	2,57 : 1
Figues sèches	Séchées	2,10 : 1
Fleurs d'hibiscus	Crues	7,52 : 1
Fraises	Crues	0,06 : 1
Framboises	Crues	1,80 : 1
Fucus vesiculosus	Séchés	8,10 : 1
Gingembres	Crus	0,57 : 1
Grapefruits	Crus	1,18 : 1
Haricots verts	Cuits	1,21 : 1
Kiwi	Crus	0,63 : 1
Mandarines	Crues	1,50 : 1
Mangues	Crues	0,95 : 1
Myrtilles	Crues	0.88 : 1

Légumes/Fruits	Préparation	Rapport Ca :P
Mûres	Crues	1,53 :1
Oranges	Crues	2,07 :1
Papayes	Crues	4,50 :1
Pastèques	Crues	0,73 :1
Pelures d'oranges	Crues	7,60 :1
Pelures de citrons	Crues	11,1 :1
Persils	Crus	3,40 :1
Poireaux	Crus	1,67 :1
Poires	Crues	1,06 :1
Pommes	Crues	0,85 :1
Prunes	Crues	1,00 :1
Radis	Crus	1,13 :1
Raisinets	Crus	0,75 :1

© Source : Die natürliche Aufzucht von Welpen mit Barf von Swanie Simon
 © Traduction : Viggo