



ASSOCIATION AU MANÈGE ENCHANTE DES PERROQUETS

Lotissement Sainte-Brigitte n°89 avenue Deïs Brusç 83 600 FREJUS (France)

Tél : 04.94.95.84.50 Portable : 06.31.97.92.97

<http://www.perroquet-comportementaliste.org>

J.O. association 27/2006 parution du 08/07/2006 n° 1449 page 3370 n° siret : 491 757 472 00015

Les Bonnes Recettes du Perroquet Gourmand

Bien alimenter son perroquet est essentiel pour sa santé. En effet l'alimentation des perroquets doit être équilibrée pour qu'ils soient au mieux de leur forme. Donnez à manger à votre perroquet environ 6 fruits et 6 légumes, si possible Bio, par jour : une bonne nourriture c'est essentiel...

Notez cependant que des nutritionnistes ont remarqué une baisse du PH, donc une augmentation de l'acidité, de nos agrumes et de nos tomates. Sachant qu'une trop forte acidité peut causer de graves troubles digestifs à nos perroquets de compagnie, ces aliments sont à donner modérément et certainement pas tous les jours.

D'autre part le miel est à proscrire sauf celui, ou bien les produits en comportant dans la recette, qui est mis en vente spécialement pour psittacés. En effet, ce miel est testé par des nutritionnistes et ne contient pas de substances nocives pour nos oiseaux.

Voici donc quelques idées de compositions différentes pour la préparation des fruits et légumes pour nourrir son perroquet tous les jours !

Bien rincer à l'eau claire, couper en morceaux, enlever tous les pépins des fruits, et tous les noyaux.

Menu Perroquet Champêtre

- Choux-fleurs (*attention à la fermentation donc modération sur le dosage*)
- Melon (*sans les graines*)
- Concombre (*épluché*)
- Radis
- Pomme
- Orange sanguine

Menu Perroquet Mexicano

- Jeune pousse d'endives
- Carotte
- Piment
- Pamplemousse
- Banane
- Pomme

Ce document est gracieusement mis à votre disposition uniquement pour un usage non commercial

© AAMEDP 2007 tous droits réservés



ASSOCIATION AU MANÈGE ENCHANTE DES PERROQUETS

Lotissement Sainte-Brigitte n°89 avenue Deïs Brusç 83 600 FREJUS (France)

Tél : 04.94.95.84.50 Portable : 06.31.97.92.97

<http://www.perroquet-comportementaliste.org>

J.O. association 27/2006 parution du 08/07/2006 n° 1449 page 3370 n° siret : 491 757 472 00015

Menu Fraîcheur du Perroquet

- Betterave rouge cuite épluchée (*attention, elle colore les fientes, ne pas s'affoler c'est normal*)
- Endive (*ne pas en abuser, car irritante*)
- Pamplemousse
- Citron
- Pois chiche (*la veille, et toute la nuit, faire gonfler les graines sèches dans de l'eau, ensuite dès quelles sont tendre, bien rincer et c'est prêt à consommer*)
- Poire

Menu du Perroquet des bois

- Fraise
- Salade frisée
- Banane
- Pomme
- Endive
- Mandarine
- Tomate

Menu du Perroquet Gourmand

- Pomme
- banane
- Orange
- Betterave
- Maïs (*graines en boîte, bien rincer à l'eau plusieurs fois*)

Menu Tropical Parrot

- Banane
- Ananas
- Mangue
- Choux vert (*attention à la fermentation donc modération sur le dosage*)
- Cresson
- Tomate
- Poire

Ce document est gracieusement mis à votre disposition uniquement pour un usage non commercial

© AAMEDP 2007 tous droits réservés



ASSOCIATION AU MANÈGE ENCHANTE DES PERROQUETS

Lotissement Sainte-Brigitte n°89 avenue Deïs Brusç 83 600 FREJUS (France)

Tél : 04.94.95.84.50 Portable : 06.31.97.92.97

<http://www.perroquet-comportementaliste.org>

J.O. association 27/2006 parution du 08/07/2006 n° 1449 page 3370 n° siret : 491 757 472 00015

Menu Perroquet filou

- Salade verte
- Poireaux
- Concombre
- Banane
- Poivron (enlever les pépins et le blanc à l'intérieur)
- Orange+ Mandarine

Menu Jacko « le gentil Perroquet »

- Mâche
- Fenouille
- Carotte
- Banane
- Pomme
- Clémentine

Menu Parrot Express

- Carotte
- Banane
- Concombre
- Orange
- Choux vert (*attention à la fermentation donc modération sur le dosage*)

Menu Perroquet Chouchou

- Carotte
- Tomate cerise
- Petit piment du monde
- Poire
- Fenouil
- Pomme
- Orange

Ce document est gracieusement mis à votre disposition uniquement pour un usage non commercial

© AAMEDP 2007 tous droits réservés



ASSOCIATION AU MANÈGE ENCHANTE DES PERROQUETS

Lotissement Sainte-Brigitte n°89 avenue Deïs Brusç 83 600 FREJUS (France)

Tél : 04.94.95.84.50 Portable : 06.31.97.92.97

<http://www.perroquet-comportementaliste.org>

J.O. association 27/2006 parution du 08/07/2006 n° 1449 page 3370 n° siret : 491 757 472 00015

Menu Perroquet au Printemps

- Salade de mesclun
- Banane
- Melon
- Navet (*épluché*)
- Pomme
- Poire
- Concombre

Menu Complètement Perroquet

- Germe de soja
- Roquette
- Carotte
- Endive
- Orange
- Ananas
- Poire

Menu Perroquet -Orchestre

- Tendre pousse épinard
- Mâche
- Tomate cerise
- Poire
- Carotte
- Orange
- Pomme

Menu Perroquet Provençou

- Salade frisée
- Radis
- Carotte râpée
- Pomme
- Orange
- Raisin

Ce document est gracieusement mis à votre disposition uniquement pour un usage non commercial

© AAMEDP 2007 tous droits réservés



ASSOCIATION AU MANÈGE ENCHANTE DES PERROQUETS

Lotissement Sainte-Brigitte n°89 avenue Deïs Brusç 83 600 FREJUS (France)

Tél : 04.94.95.84.50 Portable : 06.31.97.92.97

<http://www.perroquet-comportementaliste.org>

J.O. association 27/2006 parution du 08/07/2006 n° 1449 page 3370 n° siret : 491 757 472 00015

Menu Royal Parrot

- Cœur de salade
- Kiwi
- Concombre
- Banane
- Radis
- Ananas
- Pomme

Menu Coco Perroquet des îles

- Chou vert (*attention à la fermentation donc modération sur le dosage*)
- Pomme
- Poire
- Poivron
- Épi de Maïs

Menu Big Perroquet

- Fraise
- Salade de pissenlit
- Fenouil
- Radis
- Tomate cerise
- Poireaux
- Pomme

Menu Equilibrance Parrot

- Ananas
- Melon
- Radis
- Chou rouge (*attention à la fermentation donc modération sur le dosage*)
- Poireaux
- Pomme
- Pamplemousse

Menu Perroquet du Soleil

- Banane
- Chou rouge (*attention à la fermentation donc modération sur le dosage*)
- Carotte
- Pomme
- Orange
- Poire

Ce document est gracieusement mis à votre disposition uniquement pour un usage non commercial

© AAMEDP 2007 tous droits réservés



ASSOCIATION AU MANEGE ENCHANTE DES PERROQUETS

Lotissement Sainte-Brigitte n°89 avenue Deïs Brusç 83 600 FREJUS (France)

Tél : 04.94.95.84.50 Portable : 06.31.97.92.97

<http://www.perroquet-comportementaliste.org>

J.O. association 27/2006 parution du 08/07/2006 n° 1449 page 3370 n° siret : 491 757 472 00015

Menu Sensations Parrot

- Banane
- Radis
- Endive
- Brocolis
- Poire
- Pomme

Menu Privilège Parrot

- Ananas
- Pamplemousse
- Raisin
- Banane
- Concombre
- Radis
- Poire
- Orange

Menu Perroquet Santana

- Melon
- Ananas
- Banane Petite banane des îles
- Radis noir
- Citron
- Poire

Menu Perroquette Fleurette

- Cœur de scarole
- Betterave rouge cuite épluchée
- Fraise
- Ananas
- Petite banane (mini)
- Pomme

Menu Amazone goulou

- Endive
- Melon
- Radis
- Carotte
- Poire
- Pomme
- Orange

Ce document est gracieusement mis à votre disposition uniquement pour un usage non commercial

© AAMEDP 2007 tous droits réservés



ASSOCIATION AU MANÈGE ENCHANTE DES PERROQUETS

Lotissement Sainte-Brigitte n°89 avenue Deïs Brusç 83 600 FREJUS (France)

Tél : 04.94.95.84.50 Portable : 06.31.97.92.97

<http://www.perroquet-comportementaliste.org>

J.O. association 27/2006 parution du 08/07/2006 n° 1449 page 3370 n° siret : 491 757 472 00015

Menu Parrot Starlette

- Endive
- Radis
- Ananas
- Melon
- Banane
- Pomme
- Tomate
- Poivron

L'histoire du Piment

Vous n'êtes pas sans savoir que nos amis les perroquets aiment le piment, c'est pourquoi, je vais vous parler du piment, son goût varie de légèrement piquant à extrêmement fort, après le sel, le piment est le condiment le plus employé dans le monde. Le piquant des piments est déterminé par le taux en capsaïcine, la plus grande concentration de capsaïcine se trouve dans l'enveloppe des graines.

- **Habañero** : Fort : Ce petit piment en forme de cloche, peut être rouge, orange ou jaune et le plus piquant des cinq. La couleur ne dit rien sur son piquant, c'est un piment très utilisé dans la cuisine mexicaine et surinamienne.
- **Yellow Pepper** : Ce piment jaune est de forme allongée, il est plus fort que le piment « ordinaire » rouge ou vert.
- **Red Fresno** : Ce piment dont la forme ressemble à celle du poivron est de force moyenne, son goût sucré est encore reconnaissable.
- **Piment Espagnol** : Celui-ci est rouge ou vert et se reconnaît à sa forme allongée. Il est moyennement fort et légèrement sucré. Le piment rouge est plus sucré que le vert.
- **Hot Wax** : Le Hot Wax est un petit jaune-blanc de forme ronde ramassée. Il est plus fort que le Jalopeño.
- **Jalopeño** : C'est le plus connu parmi les piments de l'Amérique du sud. Il est moyennement piquant.

Menu Solstice PARROT

- Banane rouge (équateur Bonita)
- Abricot
- Endive
- Tomate cerise
- Poivron
- Melon
- Raisin

Ce document est gracieusement mis à votre disposition uniquement pour un usage non commercial

© AAMEDP 2007 tous droits réservés



ASSOCIATION AU MANÈGE ENCHANTE DES PERROQUETS

Lotissement Sainte-Brigitte n°89 avenue Deïs Brusç 83 600 FREJUS (France)

Tél : 04.94.95.84.50 Portable : 06.31.97.92.97

<http://www.perroquet-comportementaliste.org>

J.O. association 27/2006 parution du 08/07/2006 n° 1449 page 3370 n° siret : 491 757 472 00015

Menu Tutti Fruits PERROQUET

- Pêche
- Melon
- Pastèque
- Tomate cerise
- Mangue
- Papaye
- Citron
- Salade

PETITE HISTOIRE C'EST QUOI LE LYCOPENE

Le lycopène est un pigment naturel de la famille des caroténoïdes, que l'on ne trouve que dans un petit nombre de végétaux, principalement les fruits et légumes de couleur rouge. La tomate et ses produits dérivés sont les sources de lycopène par excellence. Le lycopène est l'un des antioxydants les plus puissants. Il existe beaucoup d'arguments scientifiques qui mettent en avant les effets bénéfiques des tomates sur la santé. La tomate contient de nombreux autres composants nutritionnels qui peuvent agir en synergie. Cet excellent « légume-fruit » n'a pas encore livré tous ses secrets....

Vous l'aurez compris c'est bon pour nous, mais c'est excellent pour nos amis les perroquets.

Menu Coco PERROQUET

- Pêche
- Melon
- Raisin
- Poire
- Mangue
- Orange
- Poivron
- Brocoli

Menu Energie Parrot

- Radis noir
- Cœur de palmier
- Épis de maïs
- Ananas
- Carotte
- Kiwi
- Lentille
- Raisin

Ce document est gracieusement mis à votre disposition uniquement pour un usage non commercial

© AAMEDP 2007 tous droits réservés



ASSOCIATION AU MANÈGE ENCHANTE DES PERROQUETS

Lotissement Sainte-Brigitte n°89 avenue Deïs Brusç 83 600 FREJUS (France)

Tél : 04.94.95.84.50 Portable : 06.31.97.92.97

<http://www.perroquet-comportementaliste.org>

J.O. association 27/2006 parution du 08/07/2006 n° 1449 page 3370 n° siret : 491 757 472 00015

Menu Friand PERROQUET

- Pomme
- Melon
- Pastèque
- Tomate cerise
- Poire
- Petit pois
- Pois cassés
- Banane