

**Dieta semplificata Testudo hermanni
di Fabrizio Fioravanti**

***Composizione dieta testuggine comune o terrestre italiana
Testudo hermanni
(anche per Testudo graeca)***

ASSOLUTAMENTE NO:

- latte e derivati (deleterii nel breve periodo e letali a lungo termine);
- pane e farinacei (pasta, ecc.);
- carne, pesce e tutti i derivati animali;
- tutti gli avanzi della cucina.

NO:

- cavoli, cavoletti di Bruxelles, broccoli, cavolfiori, verza;
- legumi e semi di fagiolo, pisello, fava, soia;
- patata;
- pomodoro;
- carota;
- ravanello;
- zucche;
- cipolle, porri, ecc... ;
- spinaci Nuova Zelanda;
- melanzana;
- peperone;
- cetriolo;
- funghi;
- uva;
- ananas;
- banana.

POCO (la frutta pochissimo):

- insalata lattuga o romana;
- foglie di rucola (o rucetta);
- erba medica;
- trifoglio fresco o anche secco;
- ortica (meglio appassita);
- anguria;
- fichi d'India;
- fichi;
- melone, foglie e frutti;
- spinaci;
- bietola e barbabietola;
- prezzemolo;

- sedano;
- lamponi e more;
- arance e mandarini;
- fragole;
- albicocche;
- mele;
- pere;
- corniole.

SI:

- fieno (in estate) ma non proteico (ad es. non di leguminose)
- radicchio coltivato o selvatico (tutte le varietà);
- tarassaco o dente di leone;
- cicoria coltivata o selvatica (in particolare cicoria catalogna);
- indivia;
- insalata scarola;
- cime di rapa;
- finocchio;
- crespino comune o liscio, cicerbita, cardone;
- crespino spinoso;
- lattughino;
- lattugaccio;
- foglie (o pale) di fico d'India (previa asportazione degli spini);
- borracina;
- borragine;
- margherite;
- foglie di carota;
- foglie di melone;
- foglie giovani di gelso;
- foglie giovani di betulla;
- fiori e foglie di ibisco;
- viole;
- coste di cardi;
- crescita dei prati;
- ravizzone;
- alchemilla;
- borsa del pastore;
- portulaca;
- senecione;
- malva selvatica;
- piantaggine;
- foglie secche di limone;

N.B.: Le tartarughe sono animali che NON sanno cosa fa loro male o bene e tendono a

mangiare tutto quello che viene dato loro (anche cose dannose o mortali). Se le tartarughe sono abituate ad un tipo di dieta (anche sbagliato) sarà difficile abituarle ad un'alimentazione più sana; tuttavia è indispensabile per il loro benessere e per fornire con alimenti sani e bilanciati vitamine, fibre e calcio cui necessitano.

Fabrizio Fioravanti

Tartarugadoc.it