

# Les Fondamentaux du cueilleur

**Une prise alimentaire** = un seul aliment consommé (mono-aliment)

**Une journée** = 4 à 6 prises alimentaires

**Les catégories alimentaires** naturelles du cueilleur :

1. les permanents : disponibles toute l'année (légumes)
2. les saisonniers : disponibilité alternée (saisonniers courte durée et saisonniers longue durée)
3. les aléatoires : disponibilité rare et imprévisible (protéines animales de terre, de mer, et sucres très concentrés)

**Plan des prises alimentaires** d'une journée de cueilleur :

2 permanents, 2 saisonniers, 1 aléatoire