

CEREALES DEMI-COMPLETES (BLE, AVOINE, QUINOA, EPEAUTRE, SARRASIN...) - glucides à IG bas pour un apport d'énergie, vitamines de groupe B pour nourrir le système nerveux, fer, manganèse.

FRUITS ET BAIES SECS (FIGUES, POMMES, RAISINS, CRANBERRYS, GOJI...) -antioxydants, vitamine C.

CAFE – caféine aide à encoder des informations, antioxydants.

THE VERT -antioxydants (polyphénols), vitamine C.

LEGUMES CRUS (ENDIVES, TOMATES, CAROTTES,...) - alimentation vivante riche en vitamines et minéraux.

LEGUMES A FEUILLES VERT FONCE (SALADES, EPINARD...) - vitamines du groupe B, vitamine B9 - synthèse de neurotransmetteurs, fer, vitamine K améliore les fonctions cognitives.

GERMES DE BLE, LEVURE DE BIÈRE - vitamines E, B1, B6, B9, minéraux: zinc, selenium, magnésium, fer, chrome.

POISSON GRAS (SARDINES, SAUMON, MAQUEREAU...) - omega 3:acide gras qui entre dans la composition de la membrane de neurones.

LEGUMES CUITS COLORES (POIVRON, AUBERGINE, BROCOLIS, TOMATE, COURGETTE...) - antioxydants (caroténoïdes), vitamine A.

HUILE DE COLZA, DE LIN, DE NOIX...- omega 3 dont la DHA joue un rôle bénéfique dans le fonctionnement des neurones, vitamine E.

FRUITS FRAIS DE SAISON (FRUITS ROUGES, AGRUMES...) - antioxydants, vitamine C

OLEAGINEUX (AMANDES, NOISETTES, NOIX...) - vitamine E, omega 3 (noix), antioxydants, manganèse qui augmente la mémoire et réduit l'irritabilité nerveuse.

LEGUMINEUSES (LENTILLES, HARICOTS, POIS CHICHES...) - fer qui participe au transport de l'oxygène vers le cerveau.

TOFU LACTOFERMENTE - source de protéines, lactobacilles qui aident à synthétiser la vitamine C et du groupe B dont B12, vitamine K et la provitamine A.

GRAINES GERMEES(CHIA, LIN, SESAME, TOURNESOL, COURGE...) - magnésium, oligoéléments (zinc, selenium).

OEUFS - choline (vitamines de groupe B) qui permet la production acétylcholine - le neurotransmetteur associé à la mémoire.

CHOCOLAT NOIR – magnésium, vitamines de groupe B, polyphénols, héobromine - un stimulant cérébral.