



Brainfood – les aliments qui dopent votre cerveau

Manger ne vous rendra pas plus intelligent. Mais plus performant. Et une alimentation équilibrée et adaptée peut protéger votre cerveau des maladies. Cette liste vous aide à trouver les bons aliments pour votre cerveau.

Hydrates de carbone	Sésame
Céréales complètes	Viande maigre
Avoine	Produits laitiers pauvres en graisses
Epeautre	Amandes
Blé	Cacahouètes
Riz complet	
Fruits	Vitamines
Légumes	<u>Vitamine A</u> : foie, beurre, fromage
	<u>Vitamine E</u> : huile végétale, carottes, fruits oléagineux
Acides gras	<u>Vitamine B1</u> : blé complet, légumes, fruits oléagineux
Saumon	<u>Vitamine B6</u> : légumineuses, poisson, bananes
Hareng	<u>Vitamine B12</u> : viande, poisson, œufs, choucroute
Maquereau	<u>Vitamine C</u> : fruits et légumes frais
Huile de colza	<u>Acide folique</u> : épinards, asperges, céréales
Huile de lin	
Noix	Sels minéraux
Epinards	<u>Calcium</u> : produits laitiers, pavot, épinards
	<u>Fer</u> : viande rouge, persil, sésame
Acides aminés	<u>Zinc</u> : germes de blé, pavot, sésame, huîtres
Œufs	<u>Magnésium</u> : fruits oléagineux, produits céréaliers, fruits secs
Poisson	<u>Lécithine</u> : jaune d'œuf, levure, soja, flocons d'avoine, poisson