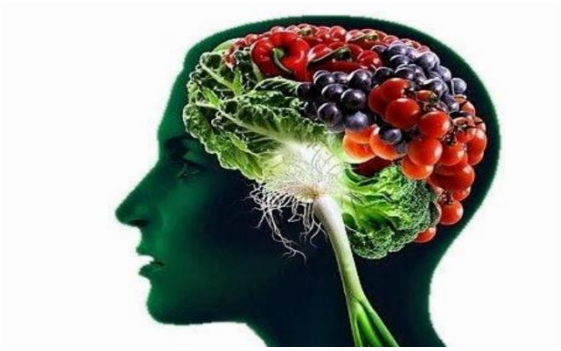
Comment nourrir les neurones?



Les aliments à privilégier sont :

A prioriser	- Œuf - Produits laitiers - Poissons gras - Noix de cajou, noisettes sauvages, amandes (arachides) - Banane - Ananas - Avocat
D'autres aliments	- Foie - Légumes secs (légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots secs...) - Brocolis, chou frisé, épinards - Riz complet, graines de seigle - Chocolat (attention à la caféine qu'il contient, surtout le chocolat noir) - Soja - Graines de courge - Graines de moutarde - Levure de Bière - Protéines de soja et algues - Cerises - Kiwi (riche en sérotonine)