

Une assiette équilibrée pour un cerveau en bonne santé.

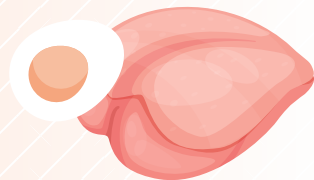
Pain complet plutôt que blanc



Fruits et Légumes de saison



volailles, oeufs de façon modérée, peu de viande rouge (pas plus qu'une fois par semaine)



oméga 3:
sardines, saumon,
thon, maquereau,
anchois

ail et oignon



noix,
amandes,
graines



huile d'olive



légumineuses



Apport calorique quotidien entre 1 800 et 2 500 calories par jour