

BIEN MANGER :

# ALIMENTS À FAVORISER

## DOPAMINE

Canard  
Chocolat  
Dinde  
Flocons d'avoine  
Germe de blé  
Gibier  
Muesli Maison  
OEuf  
Porc  
Poulet  
Ricotta  
Lait entier

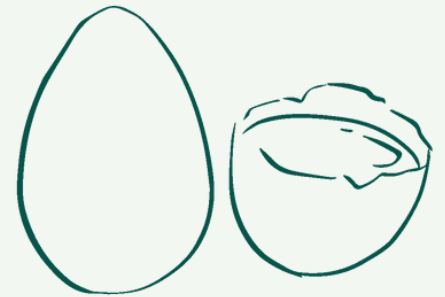
Yaourt nature 0%  
de ferme bio



## ACETYLCHOLINE

OEuf jaune  
Foie de boeuf  
Foie de poulet  
Foie de dinde  
Pignons de pin  
Amandes  
Noix de  
macadamia  
Cacao

Brocolis  
La cardamome  
Germe de blé  
Porc  
Boeuf haché  
maigre



## GABA

Amandes  
Brocolis  
Avoine complet  
Epinard (Favoriser  
le cru)  
Banane  
Foie de boeuf  
Blé complet  
Flétan  
Riz complet  
Son de riz

Son de riz  
Lentilles  
Noix  
Pomme de terre  
Produits fermentés



## SEROTONINE

Avocat  
Volaille  
Lait de brebis  
Canard  
OEuf  
Muesli maison  
Fondue Savoyarde  
Flocons d'avoine  
Mozzarella

Porc  
Ricotta au lait  
Blé complet  
Riz complet  
Lentilles  
Haricots

