

BIEN MANGER : ALIMENTS À FAVORISER

DOPAMINE

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

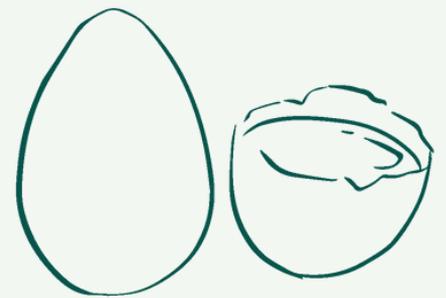
Yaourt nature 0%
de ferme bio



ACETYLCHOLINE

Œuf 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
Œuf
Muesli maison
Fondue Savoyarde
Flocons d'avoine
Mozzarella

Porc
Ricotta au lait
Blé complet
Riz complet
Lentilles
Haricots

