



CERVEAU & ÉQUILIBRE



MENU ACTIVATEUR D'ACÉTYLCHOLINE

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DINER
JOUR 1	2 oeufs pochés avec 2 c.à.s de caviar ou du saumon	170 g de poulet grillé	225 g de salade César avec 60g de fromage
	60 g de céleri branche en salade avec 1 filet d'huile d'olive, sel et poivre	1 salade de chou à la sauge et aux raisins secs	170 g de saumon au raifort + 120g de couscous et 170g de brocolis
	1 tranche de pain complet		
	1 jus de raisin	1 orange et un thé vert	1 tisane
JOUR 2	225 g de céréales aux germes de blé + 120g de fruits rouges	225 ml de soupe au poulet avec 1 tranche de pain complet	225 g de boeuf ou de veau
	40 g de noix et d'amandes, 250 ml de lait écrémé ou de soja	Salade avec 225 g de légumes de couleurs variées et de tolu avec 1 filet d'huile d'olive et de sauce soja pauvre en sel	Légumes sautés, dont fèves relevés de curcuma
	125 ml d'orange pressé	1 verre d'eau avec 1 citron pressé	1 chocolat chaud allégé en calories

CE RÉGIME EST À SUIVRE....

3 jours par mois si votre carence est légère
3 jours par semaine si elle est modérée
6 jours par semaine si elle est importante.



CERVEAU & ÉQUILIBRE



MENU ACTIVATEUR D'ACÉTYLCHOLINE

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DINER
JOUR3	1 gaufre au pain complet ou sans blé (farine de sarrasin par exemple) + 1/2 c. à s. de beurre d'arachides et 60 g de fruits rouges	120 g de saumon fumé sur une tranche de pain complet et 1 c. à s. de fromage frais allégé	225 g d'agneau + 60 g de canne berges et d'amandes mixées avec 1 c. à S. d'huile d'olive et du romarin
	1 oeuf à la coque + 1 c. à s. d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, cumin, ail, poivre et basilic	Quelques feuilles de salade avec des tomates et de l'oignons	120g de riz complet + 170g de chou-fleur et de carottes cuits à la vapeur
	1 café à la cannelle	1 petit verre de jus de raisin	1 tisane épicées

	EN-CAS
EN-CAS	120 g de fèves de soja fraîches (edame) ou 1 tranche de tofu ou 1 oeuf dur avec 60 g de carottes ou 4 tiges de céleri branche avec 2 c. à s. de beurre de cacahuète ou 60 g de caviar ou de saumon sur une tranche de pain complet ou de seigle

CE RÉGIME EST À SUIVRE....

3 jours par mois si votre carence est légère
3 jours par semaine si elle est modérée
6 jours par semaine si elle est importante.