



M

- Gruau à la banane, aux noix et à la cannelle
→ sérotonine + GABA
- Wrap au blé entier avec poulet, avocat et légumes
→ dopamine + énergie stable
- Saumon accompagné de patate douce et de brocoli
→ oméga 3 + relaxation

T

- Yaourt avec granola, baies et graines
→ intestin + sérotonine
- Salade de quinoa aux pois chiches et aux légumes
→ protéines + dopamine
- Poulet accompagné de riz complet et de légumes
→ équilibre + récupération

W

- Smoothie (banane, épinards, lait de noix, beurre de cacahuète)
→ magnésium + tryptophane
- Salade d'œufs avec pain complet et avocat
→ dopamine + satiété
- Poisson accompagné de légumes et de pommes de terre
→ repos + récupération

T

- Gruau aux pommes et à la cannelle
→ sérotonine
- Salade de lentilles à la feta et aux légumes
→ GABA + protéines
- Ragoût de légumes aux pois chiches
→ relaxation + fibres

F

- Œufs avec du pain complet grillé et de l'avocat
→ dopamine
- Soupe + pain complet
→ facilement digestible
- Pâtes (complètes) aux légumes et à l'huile d'olive
→ confort + équilibre