



Version sucrée : smoothie gourmand

● Concoctez un smoothie non mixé avec 1 portion de céréales, 1 portion de noisettes ou d'amandes, 2 kiwis frais, 1 yaourt nature, des feuilles de menthe fraîches, 1 càs de miel-pays. Le kiwi est idéal car il contient de la vitamine C indispensable à l'effort intellectuel. La mangue ou la banane feront également l'affaire ! ● Vous pouvez ajouter des fruits secs ou un peu de cacao en poudre, des épices moulues (cardamome, cannelle, gingembre...).

Et aussi...



+ 1 tranche de pain complet

En moyenne, le pain complet est 2 fois plus riche en nutriments que le pain blanc. Son index glycémique faible permet de réguler la glycémie, son magnésium libère du stress.



+ 1 tisane

Il faut boire, boire et encore boire, de l'eau, des tisanes... La déshydratation affecte les processus mentaux comme la concentration.



+ 1 œuf à la coque

Les protéines des œufs sont mieux digérées quand elles sont ni trop cuites ni trop crues. La cuisson idéale de l'œuf est donc celle de l'œuf poché ou mollet.