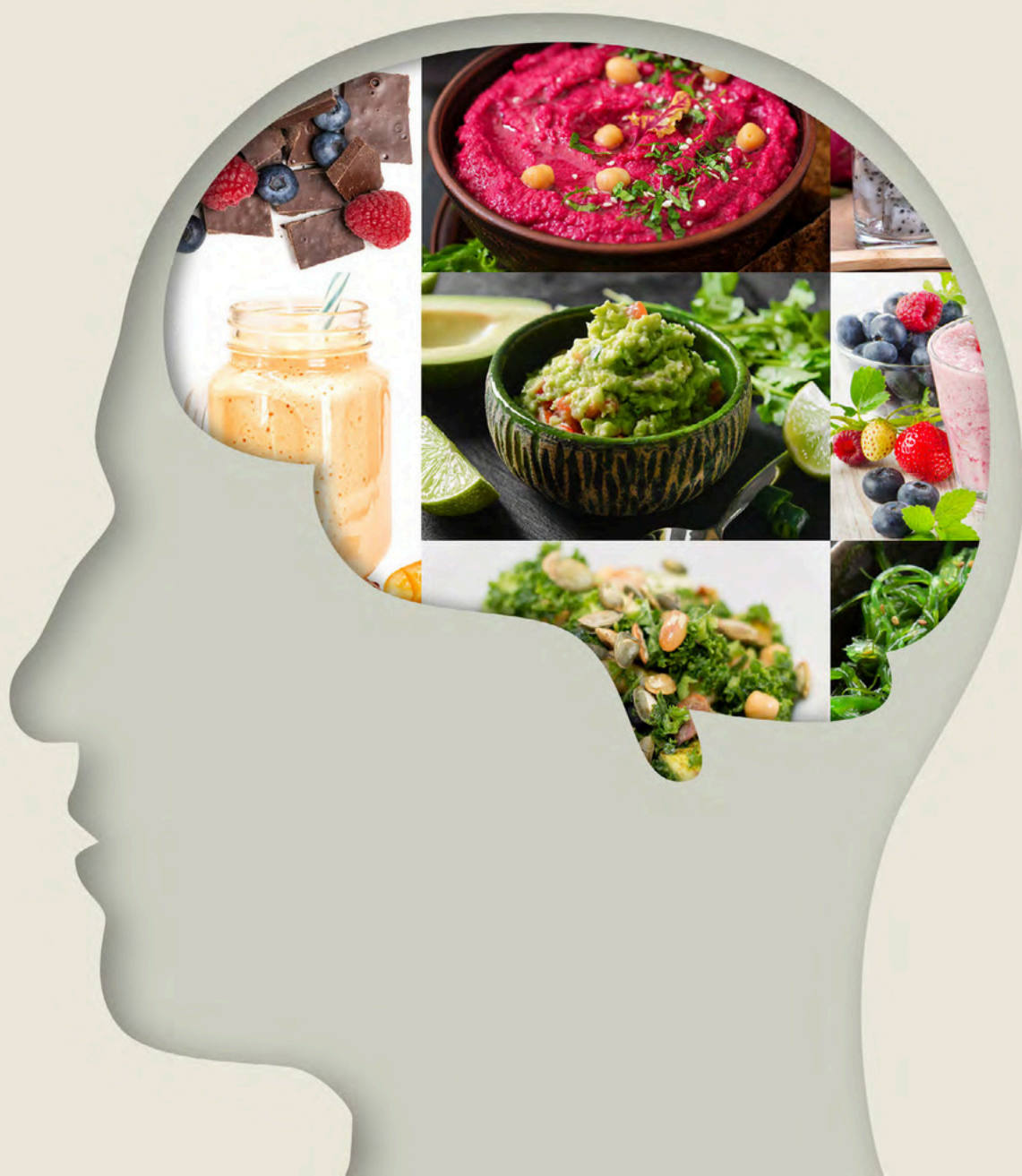


# 15 ENCAS ET SMOOTHIES

PRÊTS EN MOINS DE 10 MINUTES

POUR STIMULER VOTRE  
CERVEAU ET VOTRE  
MÉMOIRE



# Clause de non-responsabilité

Tous droits réservés. Aucune partie de ce contenu ne peut être reproduite ou transmise de quelque manière que ce soit sans autorisation écrite, sauf dans le cas de brèves citations utilisées dans des articles ou des critiques.

Ce contenu est destiné à servir de référence et non de manuel médical remplaçant les conseils de votre médecin ou se substituant à un traitement prescrit par celui-ci. Si vous êtes malade ou pensez avoir un problème de santé, nous vous encourageons vivement à consulter un professionnel de santé avant d'adopter l'une des suggestions présentées dans ce guide ou d'en tirer des conclusions.

Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, vous ne devez jamais modifier votre alimentation (en bien ou en mal) sans consulter votre médecin, car tout changement alimentaire peut affecter le métabolisme de ce médicament. Ce guide ainsi que les opinions de l'auteur sont fournis uniquement à des fins d'information et d'éducation.

L'auteur décline expressément toute responsabilité quant à tout dommage, perte ou risque, personnel ou autre, encouru directement ou indirectement à la suite de l'utilisation ou de l'application de tout contenu de ce guide.

# Contenu

---

1. Houmous de Betterave  
Page 7
2. Guacamole Revisité  
Page 9
3. Snack aux Algues et au Sésame  
Page 11
4. Pois Chiches Rôtis Épicés  
Page 13
5. Coupes de Fruit du Dragon  
Page 15
6. Yaourt de Coco  
Page 17
7. Chocolat et Baies Mélangées  
Page 19
8. Pudding de Chia  
Page 21

# Contenu

---

9. Salade de Chou Kale aux Graines de Courge

Page 23

10. Salade de Brocoli Cru

Page 25

11. Boisson Rafraîchissante au Citron Vert et à l'Avocat

Page 27

12. Gourmandise Mangue, Amande et Chocolat

Page 29

13. Boisson Verte Stimulante pour le Cerveau

Page 31

14. Berry Blaster

Page 33

15. Smoothie Matcha Réveil

Page 35



Ce que vous donnez à votre cerveau à manger a un impact considérable sur son fonctionnement. Si vous le nourrissez avec de la malbouffe, ses performances diminueront. En revanche, si vous lui apportez des aliments de haute qualité, riches en micronutriments essentiels, il fonctionnera de manière exponentiellement plus efficace. La vitesse cognitive augmentera, la mémoire et la capacité de rappel s'amélioreront, votre attention s'aiguïsera, et la circulation sanguine dans l'ensemble de votre système nerveux central sera optimisée.

Dans cet ebook, nous allons vous présenter certains des meilleurs snacks et smoothies que vous pouvez préparer en seulement quelques minutes, non seulement pour calmer votre faim, mais aussi pour donner à votre cerveau le coup de boost dont il a besoin.

Ces snacks et smoothies sont riches en macro et micronutriments essentiels qui contribueront à améliorer vos fonctions cérébrales, comme vous le constaterez grâce aux preuves scientifiques que nous partagerons.

Intégrez ces gourmandises à votre plan alimentaire hebdomadaire, et vous constaterez des améliorations allant de la cognition à l'attention, en passant par la mémoire.



# 1. Houmous de Betterave

---

Les betteraves sont de véritables aliments extraordinaires pour le cerveau ! Non seulement elles aident à réduire la pression artérielle et à améliorer la fonction cardiovasculaire (ce qui favorise la circulation vers votre cerveau), mais elles peuvent également augmenter la dilatation des vaisseaux sanguins afin d'accroître le flux sanguin dans votre cerveau. Une étude a même montré que les betteraves pouvaient accélérer le temps de réaction et améliorer les fonctions cognitives chez les personnes diabétiques.

Lorsqu'elles sont ajoutées au houmous, elles deviennent un ingrédient véritablement révolutionnaire. Le houmous est déjà, à lui seul, un aliment bénéfique pour le cerveau, grâce aux graisses insaturées, aux fibres et aux minéraux contenus dans les pois chiches.

C'est une collation délicieuse qui saura apaiser votre faim tout en maintenant votre cerveau à pleine performance tout au long de la journée.

# Ingrédients

---

Portion : 2 personnes

- 1/2 boîte de pois chiches cuits, égouttés et pelés
- 1 petite betterave, rôtie
- 1 citron vert
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de tahini
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge
- Sel et poivre
- 1 pincée de cumin moulu
- 1 pincée de coriandre
- 1 cuillère à soupe de pignons de pin



## Préparation

---

Épluchez la betterave rôtie, puis placez-la dans votre mixeur ou robot culinaire avec les pois chiches, l'ail, le tahini, les épices et l'huile d'olive. Prélevez le zeste de la moitié du citron vert et ajoutez-le au mélange, puis coupez cette moitié et pressez-en tout le jus. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse — ajoutez un peu plus d'huile d'olive si le mélange semble trop sec.

Une fois la préparation bien homogène, versez-la dans un bol et parsemez de pignons de pin en guise de garniture.



## 2. Guacamole Revisité

---

Les avocats ne sont pas seulement un légume absolument délicieux — ils sont aussi excellents pour votre cerveau.

Des recherches publiées en 2021 ont montré que les personnes âgées qui consomment régulièrement des avocats présentent de meilleures fonctions cognitives que celles qui n'en consomment pas. Dans cette étude, les participants mangeant des avocats ont obtenu de meilleurs résultats aux tests cognitifs, ainsi qu'au score global de cognition. Voilà une excellente raison d'ajouter davantage d'avocats à votre alimentation !

Ce guacamole est une recette classique savoureuse et éprouvée, du type que l'on retrouve dans de nombreux restaurants à travers le Mexique. Mais nous l'avons rendu encore meilleur pour votre cerveau en y ajoutant un ingrédient secret peu utilisé, mais extrêmement bénéfique.

Quel est cet ingrédient ? Les graines de sésame !

Les graines de sésame sont riches en composés actifs appelés lignanes, qui possèdent des propriétés neuroprotectrices, sont de puissants antioxydants et peuvent prévenir les dysfonctionnements cérébraux liés à l'âge. Elles sont également remplies de tyrosine, un acide aminé précurseur du neurotransmetteur dopamine, impliqué dans la mémoire et le fonctionnement cérébral. Délicieux et très bénéfique pour le cerveau.

## Ingrédients

---

*Portion : 2 personnes*

- 2 avocats moyens, ou 3 petits
- 2 citrons verts
- 1 tomate
- 1/2 oignon (rouge ou blanc)
- 1 piment jalapeño
- Sel et poivre, selon le goût
- Graines de sésame



## Préparation

---

Coupez les avocats en deux, retirez les noyaux et prélevez la chair à l'aide d'une cuillère. Écrasez-la à la fourchette jusqu'à obtenir une texture souple.

Coupez en dés la tomate, l'oignon et le piment jalapeño, puis incorporez-les à l'avocat écrasé. Pressez le jus des deux citrons verts, ajoutez sel et poivre selon votre goût, puis mélangez bien. Saupoudrez de graines de sésame sur le dessus et servez avec vos légumes croquants préférés.



### 3. Snack aux Algues et au Sésame

---

Les algues sont un ingrédient vraiment savoureux, utilisé dans les cuisines du monde entier. Elles sont également très bénéfiques pour le cerveau, pour une raison simple : elles sont riches en iode.

L'iode joue un rôle crucial dans le développement du cerveau. Des études ont montré qu'un manque d'iode pendant la grossesse peut entraîner un sous-développement cérébral chez le nourrisson, avec des conséquences durables sur la cognition. \_

La recherche suggère également que l'apport d'aliments riches en iode aux enfants peut aider à compenser la diminution des capacités cognitives causée même par une carence légère en iode.

L'iode est aussi nécessaire à la production des hormones thyroïdiennes, étroitement liées au fonctionnement du cerveau.

En intégrant ce snack d'algues à votre alimentation hebdomadaire, vous augmentez votre apport en iode et améliorez vos fonctions cognitives.

## Ingrédients

---

*Portion : 2 personnes*

- 60 grammes d'algues wakame séchées
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- Un morceau de gingembre de la taille d'un poing
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe de mirin
- 3 cuillères à soupe de sauce soja faible en sodium
- Flocons de piment rouge, selon le goût



## Préparation

---

Placez les algues séchées dans un bol d'eau pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient réhydratées.

Pendant ce temps, épluchez et râpez le gingembre dans un bol. Dans le même bol, mélangez le mirin, la sauce soja et le vinaigre de riz pour préparer la vinaigrette. Ajoutez une pincée de flocons de piment rouge.

Versez le mélange sur les algues réhydratées, ajoutez les graines de sésame et mélangez bien. Dégustez ce snack rafraîchissant à tout moment de la journée !



## 4. Pois Chiches Rôtis Épicés

---

Les pois chiches sont excellents pour votre cerveau grâce à leur forte teneur en magnésium. Le magnésium favorise la relaxation et la dilatation des vaisseaux sanguins dans votre cerveau, ce qui augmente le flux sanguin dans l'ensemble de celui-ci. Ce minéral joue également un rôle essentiel dans la transmission des messages cérébraux, garantissant que les signaux électriques circulent plus efficacement et transmettent les commandes de votre cerveau à tout votre système nerveux central.

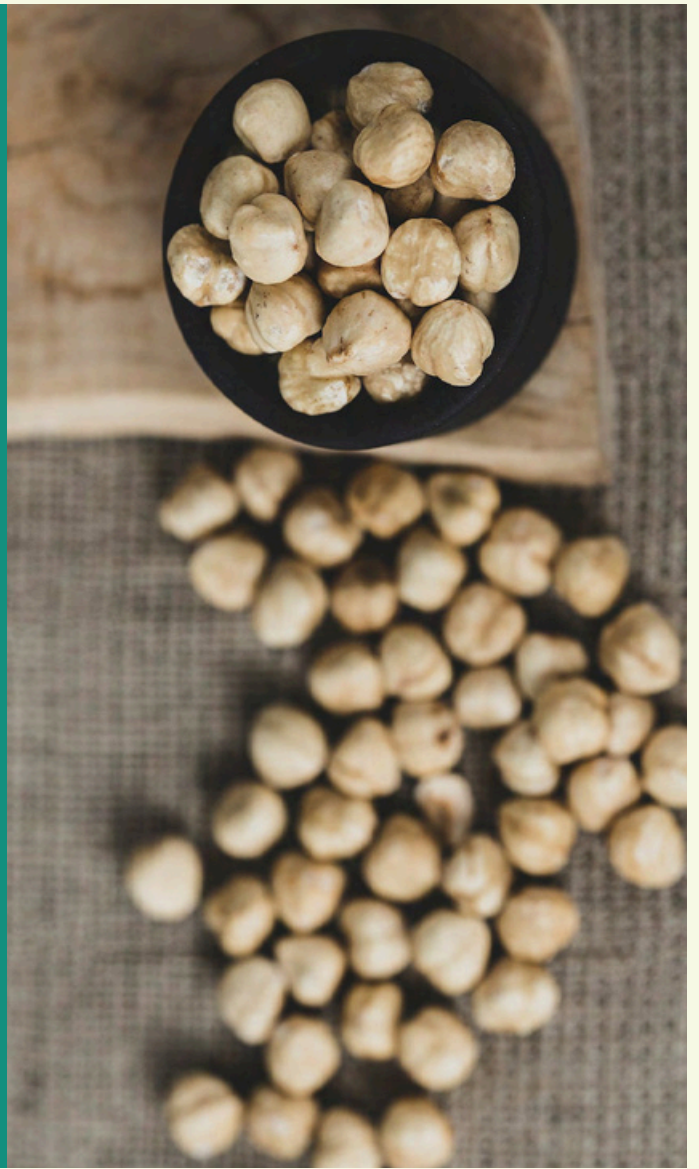
Cette petite collation savoureuse constitue une excellente alternative aux amandes rôties ou aux cacahuètes salées, idéale à emporter pour calmer une petite faim ou pour grignoter quelque chose de salé à tout moment de la journée.

# Ingrédients

---

*Portion : 3 personnes*

- 1 boîte de pois chiches, égouttés et pelés
- Le jus d'un citron vert
- Poudre de piment
- Cumin
- Coriandre
- Paprika
- Sel
- Poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



## Préparation

---

Versez les pois chiches dans un bol, puis ajoutez le jus de citron vert, l'huile d'olive et les épices. Ajustez la quantité d'épices selon vos préférences.

Disposez les pois chiches assaisonnés sur une plaque de cuisson plate et enfournez dans un four préchauffé à 220 °C. Faites rôtir pendant 10 minutes.

Laissez refroidir et dégustez !



## 5. Coupes de Fruit du Dragon

---

Le fruit du dragon (également appelé pitaya) est un excellent aliment pour le cerveau. Il est particulièrement riche en micronutriments tels que la vitamine C, le fer, le magnésium et la vitamine E, tous essentiels au bon fonctionnement cérébral. Il contient également de puissants antioxydants capables de lutter contre l'inflammation et de protéger le cerveau contre le stress oxydatif et les dommages causés par les radicaux libres. Mieux encore, les nutriments du fruit du dragon peuvent stimuler la production de globules rouges, favorisant ainsi le transport d'oxygène et de nutriments vers votre cerveau.

Cette délicieuse collation à base de fruit du dragon intègre également la noix de coco, reconnue pour réduire l'inflammation, diminuer la résistance à l'insuline, fournir de l'énergie aux neurones et améliorer la mémoire et le rappel. Le meilleur dans tout cela ? C'est une collation incroyablement rapide et facile à préparer, accessible à tous.

# Ingrédients

---

*Portion : 2 personnes*

- 2 fruits du dragon
- 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée



## Préparation

---

Coupez les fruits du dragon en deux et utilisez une cuillère pour en prélever la chair.

Coupez-la en gros dés et placez-les dans une coupe.

Saupoudrez de noix de coco râpée sur le dessus et dégustez !



## 6. Parfait au Yaourt de Coco

---

Le yaourt de coco est un délicieux produit végétalien, fabriqué à partir de lait de coco et de probiotiques, qui font fermenter le lait de coco de la même manière que le yaourt traditionnel. Il est très bénéfique pour le cerveau, car il contient très peu de graisses saturées et est riche en antioxydants et en acides gras insaturés favorables au cerveau.

Les graisses du lait de coco sont riches en triglycérides à chaîne moyenne (TCM), que le cerveau transforme en corps cétoniques pour les utiliser comme carburant. Ce type de carburant à base de graisses serait susceptible d'améliorer le fonctionnement cérébral, bien que les recherches reliant directement les TCM à une meilleure cognition soient limitées.

De plus, le fait qu'il soit végétalien en fait une excellente option pour toute personne souhaitant adopter une alimentation plus saine et axée sur les plantes. Et comme vous le verrez ci-dessous, lorsqu'il est préparé correctement, il constitue une collation extrêmement savoureuse !

# Ingrédients

---

*Portion : 1 personne*

- 1 tasse de yaourt de coco
- 1/2 tasse de myrtilles fraîches
- 1 cuillère à soupe d'amandes concassées



## Préparation

---

Saupoudrez les myrtilles et les amandes sur le yaourt, mélangez légèrement et dégustez !



## 7. Chocolat et Baies Mélangées

---

Saviez-vous que le chocolat noir est un aliment incroyablement bénéfique pour la santé ? Des recherches ont lié ses antioxydants (dont les flavonols, les catéchines et les polyphénols) à une réduction du cholestérol, à une baisse de la pression artérielle et à une meilleure santé cardiovasculaire. Les flavonols du chocolat pourraient également offrir d'incroyables bienfaits pour le cerveau, notamment une amélioration des performances cognitives grâce à une meilleure oxygénation cérébrale.

Voilà une excellente raison d'intégrer davantage de chocolat dans votre plan alimentaire hebdomadaire !

Cette collation constitue une délicieuse gourmandise pour le milieu de la journée ou un dessert après le repas. Et le meilleur dans tout cela ? Elle nécessite quasiment aucune préparation.

# Ingrédients

---

*Portion : 1 personne*

- 3 carrés de chocolat noir (plus de 85 % de cacao)
- 3 onces de myrtilles
- 2 onces de framboises
- 2 à 3 grosses fraises



## Préparation

---

Coupez les fraises en petits morceaux. Mélangez tous les fruits dans un bol et servez-les avec les carrés de chocolat pour une collation ou un dessert absolument délicieux.



## 8. Pudding de Chia

---

Les graines de chia font partie de ces aliments qui améliorent indirectement le fonctionnement de votre cerveau. Leurs principaux bienfaits sont directement liés à leur forte teneur en fibres, qui favorise la santé de votre système digestif et améliore l'élimination des déchets. Cependant, en nourrissant les bactéries bénéfiques de votre intestin, le chia peut aider à stimuler la production de sérotonine et d'autres neurotransmetteurs similaires. En d'autres termes, il améliore la connexion « intestin-cerveau » et contribue au bon fonctionnement global de votre organisme.

Les graines de chia sont également riches en acides gras oméga-3 et en autres graisses insaturées saines pour le cœur. Préparez ce pudding avec du lait de coco riche en TCM, des noix et des fraises pleines d'antioxydants pour une collation vraiment savoureuse.

# Ingrédients

---

*Portion : 1 personne*

- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 1/2 tasse de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de noix concassées
- 3 onces de fraises



## Préparation

---

Versez les graines de chia dans un bocal avec le lait de coco. Mélangez bien pour que tout soit homogène, puis laissez reposer au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures — ou toute la nuit pour un résultat optimal.

Au moment de déguster, coupez les fraises en tranches et mélangez-les avec les noix concassées.



## 9. Salade de Chou Kale aux Graines de Courge

---

Le chou kale est riche en antioxydants et en micronutriments, ce qui explique pourquoi lui (et tous les légumes à feuilles foncées) figure en tête de liste des aliments à consommer absolument. Cependant, ce qui rend le kale particulièrement spécial, c'est qu'il contient un nutriment appelé lutéine.

Des recherches ont identifié la lutéine comme étant essentielle à l'amélioration des fonctions cognitives, notamment chez les personnes âgées. Les seniors qui consomment des niveaux élevés de lutéine tendent à présenter un fonctionnement cérébral comparable à celui des jeunes adultes — en d'autres termes, ce puissant nutriment pourrait littéralement « rajeunir » votre cerveau.

Préparer cette salade de kale avec des graines de courge double les bienfaits. Les graines de courge sont riches en zinc, magnésium et cuivre, tous essentiels à un fonctionnement cognitif sain et efficace.

Les antioxydants présents dans les graines de courge contribuent également à réduire les dommages causés par les radicaux libres dans le cerveau et le corps. En résumé, c'est une collation qui stimule le cerveau et qui est à la fois saine et savoureuse.

## Ingrédients

---

*Portion : 1 personne*

- 1 à 2 poignées de chou kale, haché
- 2 cuillères à soupe de graines de courge
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de tahini
- 1 gousse d'ail, écrasée
- Sel et poivre, selon le goût



## Préparation

---

Préparez la vinaigrette citron-tahini en fouettant les cinq derniers ingrédients dans un petit bol.

Parsemez les graines de courge sur le chou kale frais, versez la vinaigrette citron-tahini par-dessus et dégustez. Les antioxydants présents dans les graines de courge contribuent également à réduire les dommages causés par les radicaux libres dans le cerveau et le corps.

En résumé, c'est une collation qui stimule le cerveau et qui est à la fois saine et savoureuse.



## 10. Salade de Brocoli Cru

---

Le brocoli est considéré comme un « aliment pour le cerveau » car il est riche en antioxydants tels que les flavonoïdes et la vitamine C, mais également en composés particuliers appelés glucosinolates. Notre corps transforme les glucosinolates en isothiocyanates, connus pour réduire le risque de maladies neurodégénératives et améliorer la cognition de manière générale.

Préparer cette salade avec des graines germées (comme les graines de tournesol, par exemple) renforce encore ses bienfaits. Les graines sont déjà excellentes pour le cerveau grâce à leur forte teneur en graisses insaturées et en TCM. Les faire germer maximise leur apport en nutriments et facilite leur digestion.

Essayez cette salade comme repas de midi, et vous verrez que vous aurez envie d'y revenir encore et encore.

# Ingrédients

---

*Portion : 1 personne*

- 4 onces de fleurettes de brocoli cru
- 2 onces de graines germées de votre choix
- Vinaigrette au citron frais et à l'huile d'olive
- Sel et poivre, selon le goût



## Préparation

---

Coupez les fleurettes en petits morceaux.

Ajoutez les graines germées. Assaisonnez avec la vinaigrette, mélangez et dégustez.



## 11. Boisson Rafraîchissante au Citron Vert et à l'Avocat

---

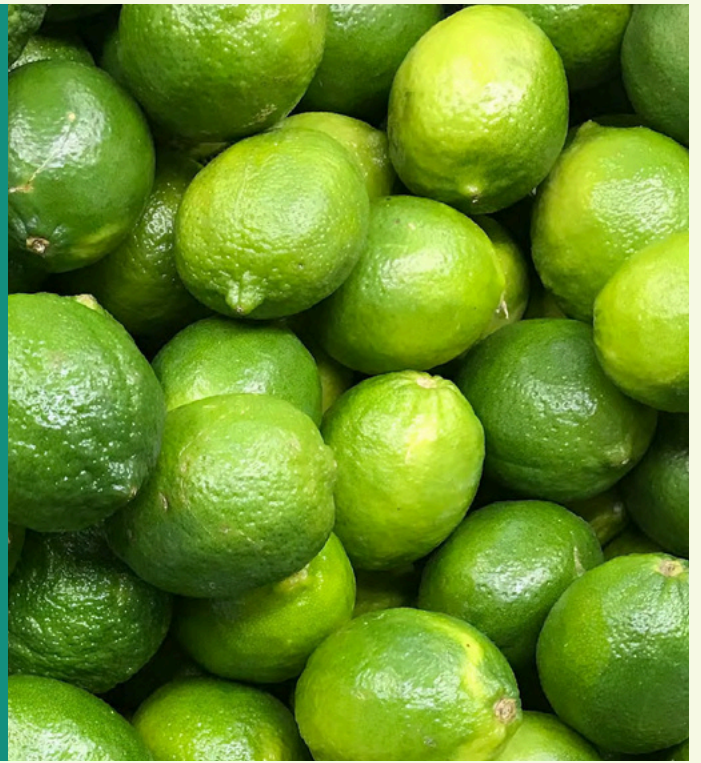
Cette boisson est parfaite pour vous rafraîchir lors d'une chaude journée ! Elle offre tout le piquant d'une délicieuse limonade, tout en apportant la richesse crémeuse — et les bienfaits pour le cerveau — de l'avocat. Buvez-la nature pour savourer pleinement l'alliance complexe des saveurs de citron vert et d'avocat.

# Ingrédients

---

*Portion : 1 personne*

- 4 citrons verts
- 1 avocat
- 1 tasse d'eau
- Glace



## Préparation

---

Pressez le jus des citrons verts dans un mixeur. Ajoutez 1 tasse d'eau. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et prélevez la chair que vous mettez dans le mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse, ajoutez de la glace et mixez par pulses pour réduire les gros morceaux de glace.

Servez dans le récipient de votre choix, avec ou sans paille, et profitez d'une boisson bien rafraîchissante.



## 12. Gourmandise Mangue, Amande et Chocolat

---

Vous avez déjà vu plus haut à quel point le chocolat noir (grâce à ses antioxydants) et les noix (grâce à leurs TCM) sont bénéfiques pour le cerveau. Il ne vous manque plus que la mangue.

Les mangues sont riches en antioxydants capables de protéger contre les radicaux libres et de préserver le cerveau des dommages oxydatifs. Elles contribuent également à protéger l'ADN, en limitant les dégâts au niveau cellulaire. Plus spécifiquement pour le cerveau, des recherches ont montré que les mangues peuvent préserver les fonctions cognitives et maintenir la santé et l'intégrité des neurones.

Cela pourrait non seulement favoriser une récupération plus rapide après un AVC, mais aussi s'avérer utile pour prévenir le déclin cognitif lié à l'âge et certaines maladies neurodégénératives comme Alzheimer.

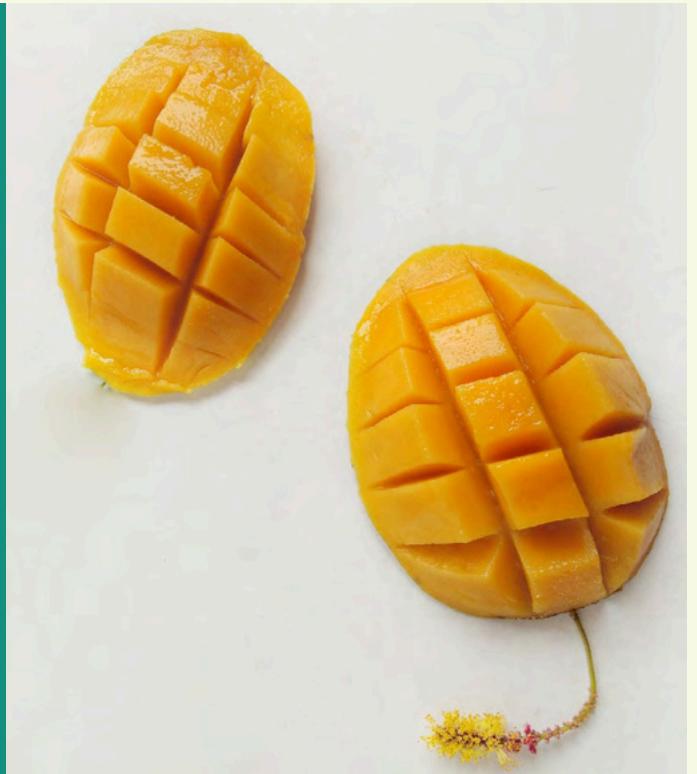
Assemblez ces ingrédients incroyables dans un smoothie, et vous obtiendrez une recette que vous aurez plaisir à préparer encore et encore.

## Ingrédients

---

*Portion : 1 personne*

- 2 mangues (de préférence congelées)
- 1 carré de chocolat noir (ou 1 cuillère à café de cacao non sucré)
- 1 grosse cuillère à soupe de beurre d'amande
- 1 1/2 tasse de lait de coco



## Préparation

---

Mettez tous les ingrédients dans votre mixeur, mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et savourez !



## **13. Boisson Verte Stimulante pour le Cerveau**

---

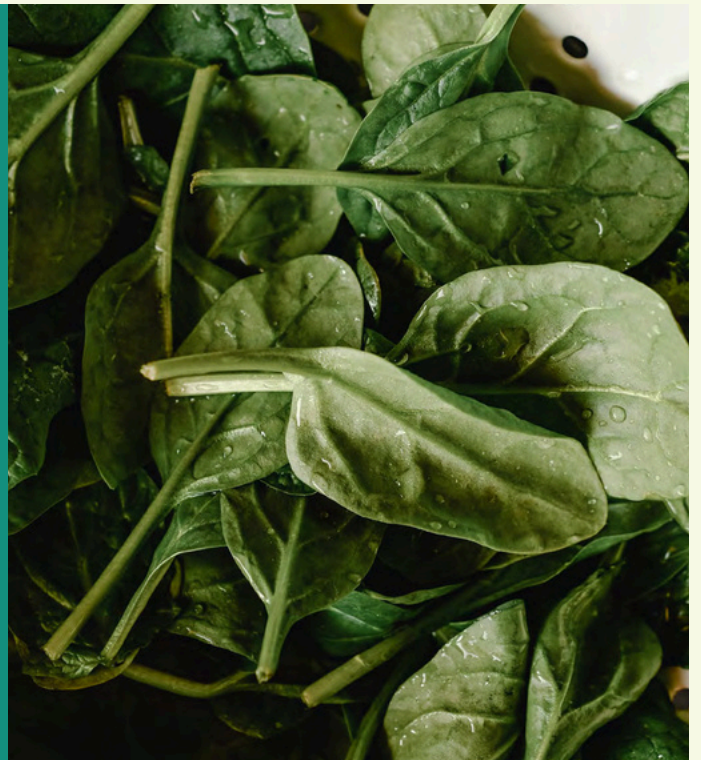
Cette boisson verte est riche en antioxydants grâce au chou k̄ale et aux épinards, deux aliments exceptionnels pour le cerveau. La vitamine C contenue dans le jus de citron vert joue un rôle crucial dans le maintien d'un cerveau en bonne santé, tandis que le jus de pomme verte apporte juste une touche de douceur pour en faire un smoothie vraiment savoureux.

# Ingrédients

---

*Portion : 2 personnes*

- 1/2 bouquet d'épinards
- 1/2 bouquet de chou kale
- 4 citrons verts
- 2 pommes vertes



## Préparation

---

Épluchez et épépinez les pommes vertes, puis mettez-les dans le mixeur avec les épinards et le chou kale. Pressez le jus des citrons verts, ajoutez une tasse d'eau et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez quelques glaçons et mixez une dernière fois pour les réduire en petits morceaux. Dégustez bien frais.



## 14. Berry Blaster

---

Ce smoothie est irrésistible : les baies lui apportent beaucoup de saveur, tandis que le lait de coco le rend riche et crémeux. L'ajout de beurre d'amande garantit qu'il contient les nutriments bénéfiques pour le cerveau dont vous avez besoin pour stimuler vos fonctions cérébrales après une longue journée de travail ou d'études.

# Ingrédients

---

*Portion : 2 personnes*

- 2 onces de myrtilles, de framboises et de fraises
- 1 1/2 tasse de lait de coco
- 1 grosse cuillère à soupe de beurre d'amande
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine crus



## Préparation

---

Versez tous les ingrédients dans le mixeur et mélangez bien.  
Ajoutez de la glace et servez.



## 15. Smoothie Réveil au Matcha

---

L'ingrédient clé de ce délicieux smoothie est le thé vert, qui offre d'incroyables bienfaits pour le cerveau. Les antioxydants, la caféine et la L-théanine contenus dans le thé vert ont été associés à une amélioration de la mémoire, de l'attention et des capacités cognitives, ainsi qu'à une réduction de l'anxiété.

Ces trois nutriments agissent ensemble pour donner à votre cerveau un coup de boost agréable et stimulant.

Consommez ce smoothie dès le matin pour vous sentir plus frais et alerte tout au long de la journée.

# Ingrédients

---

*Portion : 2 personnes*

- 2 cuillères à café de thé vert matcha
- 1 tasse de myrtilles congelées
- 2 bananes
- 2 tasses de lait d'amande



## Préparation

---

Mixez d'abord le lait d'amande et la poudre de matcha pour qu'ils soient parfaitement combinés. Mixez ensuite les bananes et les myrtilles jusqu'à obtenir une texture lisse. Servez sur des glaçons.

# Conclusion

---

Une collation ou un smoothie sain ne sert pas seulement à calmer la faim en milieu de journée — il peut également offrir un véritable coup de boost à la fois pour votre corps et pour votre cerveau.

Les calories apportent un regain d'énergie, mais vous fournissez également à vos « moteurs internes » des nutriments de haute qualité qui accéléreront votre métabolisme, favoriseront la perte de graisse et maintiendront votre cerveau en pleine activité.

En intégrant ces recettes à votre menu hebdomadaire, vous êtes pratiquement assuré de vous sentir mieux chaque jour.

# RESSOURCES

---

1. <https://faculty.washington.edu/chudler/jfood.html>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31553287/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4425174/>
4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24858657/>
5. <https://www.cnbc.com/2022/10/08/harvard-nutritionist-to-parents-feed-your-kids-these-foods-to-keep-their-brains-strong-and-sharp.html>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8551489/>
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6682928/>
8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10828176/>
9. [https://www.reuters.com/article/us-iodine-deficiency  
idUSTRE59T4FO20091030](https://www.reuters.com/article/us-iodine-deficiency/idUSTRE59T4FO20091030)
10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3733856/>
11. <https://www.cedars-sinai.org/blog/brain-food-brain-building-chickpea-sandwich.html>
12. <https://primehealthdenver.com/coconut-oil-for-alzheimers/#:~:text=Coconut%20oil%20improves%20memory%20by,of%20coconut%20oil%20for%20dementia%3F>
13. <https://www.scientificamerican.com/article/is-coconut-oil-good-for-brain-health/>
14. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/jaha.116.005162#d3e3715>
15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7760676/>
16. <https://centrespringmd.com/5-superfood-seeds-for-better-brain-health/>

# RESSOURCES

---

17. <https://www.forbes.com/sites/daviddisalvo/2017/07/26/science-just-gave-you-a-brain-boosting-reason-to-eat-kale/>
18. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19476337.2020.1778092>
19. <https://www.regionalneurological.com/foods-for-brain-health>
20. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11767405/>
21. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2649700/>
22. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28899506/>