

DIETA MIND

10 alimente bune pentru creier

Aliment	Frecvență recomandată
Legume cu frunze verzi	≥ 6 porții/ săptămână
Alte legume	≥ 1 porție pe zi
Nuci	≥ 5 porții pe săptămână
Fructe de pădure	≥ 2 porții pe săptămână
Leguminoase	> 3 mese pe săptămână
Cereale integrale	≥ 3 porții pe zi
Pește, fructe de mare (fără prăjire)	≥ 1 dată pe săptămână
Pui, curcan de țară (fără prăjire)	≥ 2 ori pe săptămână
Ulei de măsline	ca sursă primară de ulei
Vin	1 pahar pe zi (opțional, pentru polifenoli, nu e recomandat, a fost omis ulterior, dacă nu consumi alcool, nu e cazul să începi)

5 alimente de evitat

Aliment	Limită recomandată
Carne roșie și produse derivate	< 4 mese pe săptămână
Unt, margarină	< 1 lingură pe zi
Brânză	< 1 porție pe săptămână
Dulciuri	< 5 porții pe săptămână
Fast food / prăjeli	< 1 dată pe săptămână