



Brainfood – Genuss für die Sinne

Menü

Wildkräutersalat in leichter Vinaigrette dazu reichen wir geröstete Nüsse und Kerne

In Nüssen befindet sich reichlich Cholin. Das B-Vitamin ist die Vorstufe für den wichtigen Nervenbotenstoff Acetylcholin (Stichwort: Soja!) – ein Garant für volle Konzentration. Neben Omega-3-Fettsäuren enthalten viele Nüsse die Aminosäure Isoleucin, die ebenfalls das Denkvermögen steigert. Bitte nur ungeröstete und ungesalzene Nüsse verwenden

Zuckerschoten-Creme-Suppe mit Sojamilch

Sojaprodukte sind reich an leicht verdaulichem Eiweiß, Eisen, Magnesium und Zink. Außerdem enthalten sie Vitamin B1, B2 und B6. Ersetzt du Kuhmilchprodukte konsequent durch Sojamilch oder Sojajoghurt sorgst du für gute Denkleistung.

Gebratenes Filet vom Lachs auf kurz geschwenktem Babyspinat, Zitronenschaum und kleinen Kartoffeln

Er ist lecker und unglaublich nahrhaft. Aufgrund des hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren liefert Lachs dem Körper wertvolle Nährstoffe

oder

Cous-Cous mit frischem gebratenem Gemüse, Sojasauce und Kichererbsen

Je bunter dein Obstkorb und je farbenfroher dein Gemüseteller, desto besser für dich und dein Gedächtnis!

Parfait vom grünen Tee mit Fruchtkompott und frischer Minze

In grünem Tee sind Wirkstoffe enthalten, die ein Enzym unterstützen, das im Gehirn Gedächtnisverlust vorbeugt.