



Zutaten für ein fittes Gehirn

Nüsse
Blaubeeren
Brokkoli
Fisch
Aprikosen
Avocado
Dunkle Schokolade (in Maßen)
Hülsenfrüchte
Granatapfel

Lebensmittel, in denen Protein, ungesättigte Fettsäuren und viele Mikronährstoffen stecken, halten das Gehirn fit.

