

Tiré du livre
Manger pour garder un cerveau jeune
 de Louise Thibault

**CALCULATEUR POUR BIEN MANGER
 ET GARDER UN CERVEAU JEUNE**

ALIMENTS	POINTAGE PAR PORTION	MON SCORE
<p>Poissons (1 portion = 75 g / 2 ½ oz ; 125 ml / ½ tasse de poisson cuit) :</p> <p>Saumon de l'Atlantique, hareng de l'Atlantique, saumon coho, sardines de l'Atlantique ou du Pacifique, truite arc-en-ciel, caviar (1 c. à soupe), saumon rose, saumon sockeye, saumon kéta, maquereau bleu de l'Atlantique</p>	20 points	
<p>Légumes (1 portion = 125 ml / ½ tasse de légumes frais, en conserve, surgelés, ou de légumes feuillus cuits ; ou 250 ml / 1 tasse de légumes feuillus crus ; ou 175 ml / ¾ tasse de haricots rouges cuits) :</p> <p>Cresson, chou vert frisé, épinard, asperge, chou de Bruxelles, luzerne germée, fleurs de brocoli, betterave, haricot rouge</p> <p>Autres légumes</p>	15 points 10 points	
<p>Fruits (1 portion = 1 fruit frais moyen ou 125 ml / ½ tasse de fruits frais, en conserve ou surgelés ; ou ½ avocat) :</p> <p>Bleuet, mûre, canneberge, fraise, framboise, prune rouge, avocat, orange, raisin rouge, poivron rouge</p> <p>Autres fruits</p>	15 points 10 points	
	MON SCORE TOTAL	