

La dieta per la mente <i>Una giornata-tipo da seguire per mantenere il cervello giovane e in forma.</i>	
A cura di Leda Roncoroni , biologa nutrizionista e ricercatrice	
1	A colazione > Necessitiamo di energia e concentrazione per rilasciare energia gradualmente e risvegliare l'attenzione. Scegliete fra: - yogurt bianco o greco con mirtilli, fragole o lamponi (ricchi di antiossidanti) e un cucchiaino di semi di chia o di lino e fiocchi di cereali, oppure - una fetta di pane integrale tostato con un filo di olio EVO (extravergine di oliva) o con crema di mandorle; Aggiungendo un caffè o un tè verde per stimolare la concentrazione;
2	Come Spuntino (a metà mattina)> Fate un piccolo break per evitare cali di energia e dare al cervello nutrienti preziosi. Basta una manciata di noci o mandorle, oppure una mela;
3	A Pranzo: per una dose di equilibrio e buonumore meglio prediligere alimenti che saziano senza appesantire, per sostenere il cervello nel pomeriggio, senza provocare attacchi di sonnolenza. Provate con: • Insalata di farro o quinoa o grano saraceno con verdure colorate, pomodorini, rucola e ceci o lenticchie; Oppure: • pasta integrale con pesce azzurro, sgombrò o alici e un filo di olio EVO; Poi aggiungete: • Un contorno di verdure verdi ricche di vitamine e minerali (come spinaci, broccoli o cavolo riccio); e: • Frutta colorata di stagione.
4	Per Merenda (a metà del pomeriggio): serve dolcezza per stimolare la mente e una coccola che favorisca concentrazione e buonumore. Scegliete: un pezzetto di cioccolato fondente (70% o più) con qualche noce o una spremuta di agrumi oppure un frullato con frutta di stagione e semi oleosi.
5	A Cena: la regola è leggerezza e rigenerazione, perché il cervello la sera ha bisogno di alimenti che lo aiutino a ripararsi e prepararsi a una buona notte di sonno. Scegliete fra: • filetto di salmone o sgombrò al forno con patate dolci e verdure al vapore; • zuppa di legumi e cereali integrali come orzo o farro o miglio, condita con olio EVO; • insalata con avocado e semi di zucca, per fare il pieno di grassi buoni e magnesio. Senza dimenticare una porzione di frutta colorata di stagione.