

## Quelques aliments riches en ...

- **Magnésium**: céréales semi-complètes, légumineuses et soja, légumes verts, oléagineux, eaux minérales.
- **Acides gras oméga-3**: huile de colza bio en bouteille de verre, petits poissons gras (harengs, maquereaux, sardines, anchois non salés, crus, marinés, vapeur, pochés à feu éteint...).
- **Glucides lents** : pain semi-complet bio, flocons de céréales (mieux sans gluten), légumineuses (lentilles, pois, haricots, soja...), tubercules, courges, châtaignes.
- **CoQ10**: En théorie, l'organisme est en mesure de synthétiser la CoQ10 dont il a besoin et, par conséquent, les apports alimentaires en cette substance représentent une infime proportion des quantités de CoQ10 qui se trouvent dans le corps. Les viandes (bœuf, poulet,...), surtout abats (cœur, reins, foie), le poisson gras (sardines, maquereau,...) et les huiles de colza, de canola, de soya sont les meilleures sources de CoQ10. Les oléagineux, graines de sésame, œufs bios oméga-3, céréales complètes, légumineuses, légumes verts (épinards, brocolis, avocats, ...) en contiennent aussi.
- **Polyphénols – flavonoïdes**: thé (vert, roïbos, Matcha) ; fruits (++) jus de myrtille, cassis, smoothies de fruits rouges, elixir de grenade) ; légumes ; vins rouge ; chocolat noir