

Carte de bingo d'aliments bons pour le cerveau

Cochez les cases correspondantes aux aliments que vous intégrez à votre menu de la semaine. Obtenez un bingo d'aliments bons pour le cerveau après avoir coché cinq cases d'une même ligne! Vous pouvez également opter pour compléter d'autres figures, comme un « contour » en consommant tous les aliments du périmètre de la carte ou une « carte pleine » en consommant TOUS les aliments qui se trouvent sur la carte.

Bonne chance!

Fruits	Légumes	Céréales	Noix et graines	Protéines saines
 Fraises	 Épinards	 Avoine	 Beurre d'amande	 Thon
 Pommes	 Chou frisé	 Pain de blé entier	 Graines de tournesol	 Yogourt faible en gras
 Bleuets	 Bok choy	Espace libre	 Pistaches	 Saumon
 Oranges	 Carottes	 Riz brun	 Noix de Grenoble	 Poitrine de dinde
 Bananes	 Brocoli	 Quinoa	 Graines de citrouille	 Lentilles