

# The dossier



## Mémoire et concentration en période d'examen

Fiche mémo des aliments  
10 menus complets et rapides  
Liste des courses  
Quelques conseils



Boostez la mémoire et la concentration naturellement (pour vous ou vos enfants)

Parce que le cerveau aussi a besoin d'un bon carburant, j'ai conçu ce pack complet spécialement pour celles et ceux qui veulent soutenir leur performance mentale de façon naturelle, efficace... et savoureuse !

Que ce soit pour des étudiants en période d'examens, des parents actifs, des professionnels concentrés, ou simplement pour prendre soin de son cerveau au quotidien, ce guide est fait pour vous.

Ce que contient ce pack :

Une fiche mémo claire des meilleurs aliments low carb / IG bas pour la mémoire et la concentration

Un menu sur 10 jours, complet, équilibré, cétogène friendly

Des conseils de pauses, d'hydratation et d'activité physique pour rester lucide et aligné(e) toute la journée

## Fiche mémo : aliments pour la mémoire et la concentration

Spécial IG bas / low-carb / keto-friendly - Pour étudiants, professionnels et parents en mode performance.

### BONS GRAS POUR LE CERVEAU

- Avocat : bon gras + potassium
- Œufs entiers : riches en choline pour la mémoire
- Poissons gras (saumon, sardine) : omega 3 essentiels
- Graines de chia, lin : bons acides gras + fibres
- Huile MCT ou huile d'olive : énergie rapide pour le cerveau

### GLUCIDES INTELLIGENTS A IG BAS

- Framboises, myrtilles : antioxydants + peu sucrées
- Chocolat noir 85-90 % : magnésium + effet stimulant doux
- Légumes verts (brocoli, épinards, courgette) : vitamines B + fibres
- Olives, asperges, artichauts : bons pour le foie, clarté mentale

### MICRONUTRIMENTS CLÉS

- Magnésium (épinards, chocolat noir, amandes) : anti-stress naturel
- Zinc (graines de courge, œufs, fruits de mer) : booste la mémoire
- Vitamines B6, B9, B12 : essentielles au système nerveux et à la cognitif



## Bien choisir ses compléments alimentaires

### **Pourquoi ?**

Pour soutenir naturellement la mémoire, la concentration et la résistance au stress — en complément d'une bonne alimentation.

### **Les 4 règles d'or :**

#### **1. Choisir la bonne forme :**

- Magnésium bisglycinate ou malate
- Oméga-3 riches en EPA/DHA
- Vitamines B actives (ex : méthyl B12)
- Zinc bisglycinate

#### **2. Vérifier les doses :**

- Ni trop faibles (inefficaces)
- Ni excessives (irritantes)
- Adapter selon le stress, l'âge, l'alimentation

#### **3. Regarder les excipients :**

- Éviter colorants, arômes, dioxyde de titane
- Chercher des formules propres et bien dosées

#### **4. Privilégier la qualité :**

- Marques sérieuses, labellisées, avec tests
- Meilleur vaut 1 bon complément que 3 bas de gamme

### **Conseil final :**

Les compléments sont un soutien, pas un substitut.

Ils fonctionnent mieux dans une routine alimentaire équilibrée, low carb et riche en bons gras.  
Demandez des conseils à votre pharmacien/ nutrithérapeute

## Menu 10 jours - Mémoire et Concentration

Spécial IG bas / low-carb / keto-friendly - Pour étudiants, professionnels et parents en mode performance.

Voici ton menu sur 10 jours spécial mémoire et concentration dans un esprit kéto / low carb / IG bas, conçu pour des journées stables, productives et sans fringale :

Chaque jour comprend :

- un petit-déjeuner nourrissant,
- un déjeuner équilibré,
- un dîner léger et relaxant.

### Jour 1

- Petit-déjeuner : Omelette épinards fromage, café MCT/ thé
- Déjeuner : Saumon grille, courgettes, avocat
- Diner : Bouillon, œufs, olives

### Jour 2

- Petit-déjeuner : Yaourt grec, framboises, chia
- Déjeuner : Poulet rôti, haricots verts, brocoli
- Diner : Chili céto, salade verte

### Jour 3

- Petit-déjeuner : Smoothie avocat-lait coco-cacao
- Déjeuner : Boulettes viande ou tofu, épinards
- Diner : Œufs mimosa, concombre, olives

### Jour 4

- Petit-déjeuner : Pain nuage, beurre amande, thé
- Déjeuner : Cabillaud, courgettes curcuma
- Diner : Soupe courgette, œufs mollets

### Jour 5

- Petit-déjeuner : Pudding chia-coco-framboises
- Déjeuner : Burger céto, avocat, salade ( sans pain ou pain céto)
- Diner : Œufs cocotte, brocoli

## Menu 10 jours - Mémoire et Concentration

Spécial IG bas / low-carb / keto-friendly - Pour étudiants, professionnels et parents en mode performance.

### Jour 6

- Petit-déjeuner : Œufs brouillés, avocat, café gras / thé
- Déjeuner : Poulet curry coco, chou-fleur
- Diner : Salade thon, œufs, tomates

### Jour 7

- Petit-déjeuner : Yaourt grec, noix, cannelle
- Déjeuner : Steak haché, haricots verts
- Diner : Chou-fleur, œufs, graines

### Jour 8

- Petit-déjeuner : Omelette chèvre épinards, infusion
- Déjeuner : Tartare saumon-avocat, courgettes
- Diner : Soupe verte, œuf poché

### Jour 9

- Petit-déjeuner : Pain aux graines, œuf à la coque
- Déjeuner : Poulet, fenouil et brocoli
- Diner : Œufs durs, salade, noix

### Jour 10

- Petit-déjeuner : Smoothie coco-chia-cacao
- Déjeuner : Légumes verts + saumon
- Diner : Soupe légumes + œufs + amandes

## Conseils bien-être quotidiens

- Boire 1.5 à 2L d'eau par jour (eau, infusions, bouillon)
- Pause écran toutes les 60 à 90 minutes : respiration lente ou marche
- S'exposer à la lumière naturelle chaque matin
- 20 à 30 minutes d'activité douce : marche, étirements, yoga
- Dormir suffisamment : viser 7 à 9 heures de sommeil réparateur

## Rappel :

Consultez la fiche mémo intégrée en début de document pour garder les bons reflexes alimentaires en tête.

## Menu 10 jours - liste des courses

Spécial IG bas / low-carb / keto-friendly - Pour étudiants, professionnels et parents en mode performance.

### Produits frais / Viandes & Poissons

- 4 pavés de saumon
- 2 pavés de cabillaud
- 1 portion de tartare de saumon (ou faire maison)
- 4 cuisses de poulet
- 300 g de filet de poulet
- 250 g de steak haché (bœuf ou veau)
- 300 g de viande hachée pour boulettes
- 4 œufs/jour environ 40 œufs
- 150 g de bacon ou lardons qualité artisanale
- 1 bouillon de poulet maison (ou cubes qualité)

### Fruits & Légumes

- 4 avocats mûrs
- 4 courgettes
- 2 brocolis
- 1 fenouil
- 2 concombres
- 200 g d'épinards frais
- 200 g de jeunes pousses / salade verte
- 1 sachet d'asperges ou artichauts (frais ou bocal)
- 1 boîte de tomates (pour chili)
- 1 bouquet de romarin ou herbes fraîches
- 250 g de chou-fleur
- 100 g d'olives noires ou vertes
- 100 g de tomates cerises ou cocktail
- 100 g de myrtilles ou framboises fraîches ou surgelées

### Produits laitiers / substituts

- 2 pots de yaourt grec entier nature (sans sucre)
- 100 g de fromage de chèvre
- 100 g de fromage à tartiner type Philadelphia
- 1 petit beurre cru ou ghee
- Crème végétale (soja ou amande – pour curry ou soupe)

### Épicerie salée & sucrée

- 1 paquet de graines de chia
- 1 petit sachet de graines de courge
- 1 sachet d'amandes ou noix de Grenoble
- 1 petit pot de beurre d'amande
- 1 tablette de chocolat noir 85-90%
- 1 bouteille d'huile MCT ou huile de coco
- 1 bouteille d'huile d'olive extra vierge
- Épices : curcuma, paprika, cumin, curry, ail en poudre
- Herbes : herbes de Provence, thym, basilic séché

### Boissons & bases

- Lait de soja/ amande (non sucré)
- Eau minérale / infusions (romarin, gingembre, camomille...)
- Café bio ou déca
- Bouillon de légumes (maison ou cube sans additifs)

### Cétoproduits maison ou à faire

- Ingrédients pour pain nuage : œufs, fromage frais, levure
- Ingrédients pour pudding de chia : lait de coco, graines de chia
- Ingrédients pour smoothie coco / cacao / avocat
- Optionnel : pain céto aux graines (à faire ou acheter en magasin bio)

**Si possible préférez les aliments bio**