

Vragenlijst oefening 3 neurotransmitters

Bekijk de lijst met voeding. Schrijf op hoe vaak en hoeveel je van de verschillende voeding per week eet. Zijn er dingen die je nooit eet? Of juist heel veel? Het beste is om van alles een beetje te eten. "Gevarieerd" noemen ze dat.

Neurotransmitter	Voeding	Hoe vaak	Hoe veel
<i>Dopamine</i>	eieren		
<i>Serotonine</i>	noten (amandelen, pinda's, cashew, enzo)		
<i>Endorfine</i>	bruin brood		
	lever		
	vlees		
	vis		
	melk		
	kaas, halloumi, paneer		
	yoghurt		
	groene groenten (broccoli, spinazie, andijvie, groene kool,		
	avocado		
	pindakaas		
	zaden/pitten (pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaadjes)		
	schaaldieren (mosselen, garnalen, enzo)		
	soya/tofu		
	appels		
	kikkererwten		
	bruine rijst		
	bananen		
	pasta		
	bonen		
	aardappelen		

Junior Campus Geluksdag

	pure chocolade		
	kip		
Conclusie: Wat zou je meer of vaker moeten eten?			