**HRANOM PROTIV DEPRESIJE**

PREPORUČUJE SE:

RIBA, LOSOS, SRDELA, PASTRVA

PLODOVI MORA, ŠKOLJKE, SIPE, LIGNJE

ANANAS

BANANE

JABUKE

GRAH, GRAŠAK, MAHUNE, LEĆA

CRVENA PAPRIKA BABURA

ORASI, BADEMI, KIKIRIKI, SUNCOKRET

ČEŠNJAK

CJELOVITE ŽITARICE, MEKINJE, ZOBENA KAŠA

MILIJEKO

TOFU

PILETINA

CJELOVITA HRANA

TAMNA ČOKOLADA (70% KAKAA)

MASLINOVO ULJE

IZBJEGAVATI:

ALKOHOL

SLATKO

SLANO

CRVENO MESO

KOFEIN