



## Forme

# Une lunch box aux «superaliments» pour booster ses performances intellectuelles

Ceux qui souhaitent rester productifs toute la journée seront bien inspirés d'éviter les déjeuners trop lourds. Une idée de lunch box légère et diététique.

Par Gwénola Froment

**H**yperriches en nutriments, ces «superaliments» sont issus du règne végétal (racines, graines, fruits, algues...). Utilisés comme condiments dans des recettes simples, ils stimulent vos performances. Comble de bonheur, on les trouve conditionnés en poudre. Une cuillère à café ajoutée à vos plats suffit à vous rendre alerte et bouillonnant d'idées.

### LA BONNE ADRESSE

Sol Semilla, 23, rue des Vinaigriers, 75010 Paris.  
[sol-semilla.fr](http://sol-semilla.fr)



### Un repas complet

Riz à l'**urucum** (extrait de fruit)

+

Ratatouille à la **caroube** (graine)

+

Lentilles au **nopal** (figuier de Barbarie)

=

Le plein de vitamines

### En boisson

Du jus de **kamath**, une microalgue sauvage bleue