

Sérotonine besoins journaliers 0.5 à 2 g par jour

Le taux indiqué est pour 100 g d'aliment

Morue	0.7g	Boeuf	0.13g
Gruyère	0.4g	Oeuf (pour 1 oeuf)	0.1g
Camembert	0.3g	Noix	0.09g
Fromage bleu	0.3g	Lentille	0.08g
Truite	0.3g	Huitre	0.07g
Thon en boite	0.3g	Haricot blanc	0.07g
Sardine en boite	0.3g	Pois chiche	0.07g
Crevette	0.3g	Lait	0.07g
Foie de veau (boeuf)	0.3 g	Chocolat noir	0.06g
Canard	0.2g	Persil	0.04g
Saumon sauvage	0.2g	Champignon	0.03g
Chèvre frais	0.2g	Pomme de terre	0.02g
Amande	0.2g	Riz	0.02g

GABA Besoins journaliers 0.5 à 2 g par jour

Le taux indiqué est pour 100 g d'aliment

Morue	9.3g	Chèvre frais	3g
Amande	6.8g	Canard	2.8g
Gruyère	6g	Graine de soja	2.3g
Fromage bleu	5g	Noix	1.8g
Camembert	4g	Boeuf	1.7g
Graine de tournesol	4g	Lentille	1.4g
Truite	4g	Pois chiche	1.4g
Thon en boîte	4g	Huitre	1g
Rôti de porc	3.9g	Oeuf (pour 1 oeuf)	0.8g
Saumon sauvage	3.7g	Lait	0.6g
Poulet	3.5g	Chocolat noir	0.6g
Foie de veau (boeuf)	3.4g	Pomme de terre	0.3g
Crevette	3.4g	Banane	0.15g

Dopamine Besoins journaliers 1 à 2g par jour

Le taux indiqué est pour 100g d'aliment

Morue salé	2.1g	Oeuf (pour 1 oeuf)	0.5g
Gruyère	1.7g	Boeuf	0.5g
Fromage bleu	1.7g	Graine de tournesol, courge	0.5g
Camembert	1.1g	Graine de soja cuite	0.45g
Foie de veau	1g	Amande	0.42g
Truite, thon	0.9g	Lentille, haricot blanc	0.24g
Blanc de poulet	0.94g	Huitre	0.22g
Saumon sauvage	0.85g	Pois chiche	0.22g
Rôti de porc	0.84g	Noix	0.21g
Sardine en boite	0.8g	Lait	0.14g
Saule	0.8g	Epinard	0.11g
Chèvre frais	0.7g	Riz	0.09g
Crevette	0.7g	Pomme de terre	0.06g

Acétylcholine Besoins journaliers 0.5 à 3g par jour

Le taux indiqué est pour 100g d'aliment

Lécithine de soja	3.5g	Tofu	0.1g
Foie de boeuf	0.42g	Porc	0.1g
Oeuf (pour 2 oeufs)	0.25g	Pois chiches	0.09g
Saumon rouge	0.22g	Haricot mungo	0.09g
Champignon shitake cru	0.2g	Beurre de cacahuète	0.09g
Isolat de proteine de soja	0.19g	Piment séché	0.08g
Farine de soja	0.19g	Graine de lin	0.07g
Germe de blé	0.17g	Noix, pistache, noix de cajou	0.07g
Pois vert	0.15g	Riz	0.07g
Bacon	0.13g	Quinoa, amarante	0.07g
Poulet	0.12g	Amande	0.05g
Dinde	0.12g	Chou-fleur, brocolis	0.04g
Tomate séchée	0.1g	Champignon shitake cru	0.02g