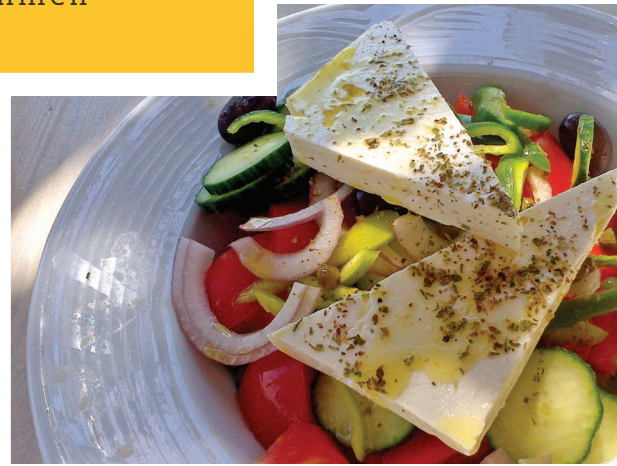


# Le Soleil

PREMIUM BRAINFOOD

Catering für Ihr Unternehmen



Le Soleil Premium Brainfood Catering  
für **schlaue Köpfchen** und **gute Laune**

Täglich frisch zubereitete Speisen

Ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe

Ausgewogen und leicht bekömmlich

Regionale und saisonale Produkte

Viele Speisen auch für **Veganer, Vegetarier**  
und Laktoseintolerante geeignet

**Le Soleil KochKunst**

Mag. Caroline Pirsch

Dreihackengasse 1-7  
Top 4, EG, 8020 Graz

+43 664 252 45 45

caroline.pirsch@le-soleil.at

**Bringen Sie die Sonne**  
in Ihren Berufsalltag

für Ihr Firmenmeeting  
Ihre gesunde Mittagspause  
Ihre Firmenfeier

Wir liefern unsere gesunden Leckerbissen zu allen Gelegenheiten direkt  
an Ihren Arbeitsplatz, **damit für Sie mehr Zeit zum Genießen bleibt.**

Alle Rezepte werden in Zusammenarbeit mit Frau Mag. (FH) Isabella Coc vom Food Balance Institut erstellt.

Besuchen Sie uns auf [www.le-soleil.at](http://www.le-soleil.at) und auf 

# Le Soleil

PREMIUM BRAINFOOD

Catering für Ihr Unternehmen

Le Soleil KochKunst

Mag. Caroline Pirsch

Dreihackengasse 1-7

Top 4, EG, 8020 Graz

+43 664 252 45 45

caroline.pirsch@le-soleil.at



## Was ist Brainfood?

### Brainfood bedeutet Nahrung fürs Gehirn!

Darunter versteht man Lebensmittel, die die Gehirnleistung optimal unterstützen, die Konzentration wachhalten und die Konzentrationsfähigkeit verbessern!

Wer täglich im stressigen Berufsalltag Höchstleistungen erbringt, muss besonders darauf achten, Körper und Geist mit der richtigen Kombination von Nährstoffen zu versorgen.

---

Nur ein richtig ernährtes  
Gehirn kann gute  
Gedächtnisleistungen liefern!

## Brainfood-Lebensmittel

- **Komplexe Kohlenhydrate**  
(Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen))
- **Eiweiß** (Mageres Fleisch und fettarme Milchprodukte, Hafer, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Garnelen, Nüsse und Vollkorngetreide)
- **Fette** (hochwertige Öle (z.B. Olivenöl))
- **Flüssigkeit** (mind. 1,5-2 Liter/Tag)
- **Nüsse, Mandeln, Samen**
- **Viele Gemüsesorten** (z.B. Avocado, Brokkoli, Karotten, Pilze, Spargel, Sprossen, Kopfsalat, Kohl, Spinat, Gurke, Sojabohnen, rote Zwiebeln)
- **Gewürze** (z.B. Koriander, Knoblauch, Paprikapulver & Chili)