



ZONE TDAH INC.

SE COMPRENDRE • S'OUTILLER • REPRENDRE LE CONTRÔLE

DES SOLUTIONS CONCRÈTES POUR MIEUX VIVRE AVEC LE TDAH

Une alimentation pensée pour le cerveau TDAH

L'objectif de ces repas n'est pas de suivre un régime strict, mais de créer une structure alimentaire qui aide le cerveau TDAH à fonctionner de façon plus stable au quotidien.

Une personne vivant avec un TDAH peut être plus sensible aux variations d'énergie, aux baisses de concentration, aux envies impulsives de sucre ou aux périodes où l'organisation devient plus difficile. C'est pourquoi ces menus sont construits autour de principes simples :

1. Stabiliser l'énergie toute la journée

Chaque repas contient une combinaison de protéines, de bons gras et de glucides de qualité afin d'éviter les grands écarts d'énergie qui peuvent affecter la concentration et l'humeur.

2. Donner au cerveau les nutriments dont il a besoin

Les repas favorisent les aliments riches en protéines, oméga-3, vitamines et minéraux : œufs, poissons, viandes, légumineuses, noix, légumes et aliments peu transformés.

3. Réduire la fatigue décisionnelle

Pour plusieurs personnes avec un TDAH, le défi n'est pas de savoir quoi faire, mais de réussir à le faire chaque jour. Ces repas sont donc conçus avec des aliments accessibles, simples à préparer et faciles à répéter.

4. Favoriser la satiété et le contrôle des impulsions

Un repas riche en protéines et en fibres aide à rester rassasié plus longtemps et peut diminuer les envies soudaines de grignotage ou de sucre.

5. Garder le plaisir au centre

Une bonne alimentation doit rester agréable. Ces menus évitent la monotonie en proposant de vrais repas : plats réconfortants, cuisine familiale et options plus gourmandes, tout en conservant un équilibre adapté aux besoins d'une personne TDAH.

Pour une personne avec un **TDAH**, l'objectif d'un plan alimentaire n'est pas de « guérir » le TDAH, mais plutôt d'aider à avoir une **énergie plus stable**, moins de variations de concentration, et moins de fringales qui peuvent accentuer l'impulsivité. L'idée principale : **protéines + fibres + bons gras à chaque repas**, avec des glucides de qualité bien répartis.

Ajustement à faire selon votre poids :

Petit ajustement pour optimiser le TDAH :

Si vous remarquez que vous avez encore une baisse d'énergie vers **14 h - 16 h**, on pourrait augmenter légèrement :

- les protéines du dîner,

- les bons gras (avocat, noix, huile d'olive),
- ou ajouter une collation planifiée avant la baisse.

Ajustement à faire selon votre budget :

La qualité des ingrédients peut être adaptée selon le budget de chacun. Il n'est pas nécessaire de choisir les viandes les plus coûteuses pour obtenir les bénéfices recherchés. L'important est de maintenir un apport suffisant en protéines et de choisir des aliments nutritifs qui peuvent être intégrés facilement dans la routine quotidienne.

Semaine 1

Jour 1

Voici des exemples de journées équilibrées :

Au réveil (dans l'heure après le lever)

Objectif : éviter le pic de fatigue et de distraction en matinée

- 1 grand verre d'eau
- Petit-déjeuner :
 - 2 à 3 œufs (ou yogourt grec riche en protéines)
 - 1 tranche de pain complet ou ½ tasse de gruau
 - Fruits rouges ou un fruit entier
 - Quelques noix (amandes, noix de Grenoble)

Pourquoi : les protéines au matin peuvent aider à maintenir une énergie plus constante.

Collation matin (si faim ou baisse d'attention)

- Yogourt grec nature + quelques noix
 - ou
 - Fromage + pomme
 - ou
 - Barre protéinée faible en sucre
-

Dîner

Construire l'assiette comme ceci :

- ½ assiette : légumes
- ¼ assiette : protéines
 - poulet, poisson, viande maigre, tofu, légumineuses
- ¼ assiette : glucides lents
 - riz brun, quinoa, patate douce, pain complet

Exemple :

- Saumon
 - Quinoa
 - Brocoli et légumes variés
 - Huile d'olive ou avocat
-

Après-midi (moment souvent difficile avec le TDAH)

C'est souvent là que l'énergie et la concentration chutent.

Choisir une collation qui combine protéines + bons gras :

- Amandes + fruit
- Œuf dur + légumes
- Houmous + crudités
- Shake protéiné sans beaucoup de sucre

Éviter de prendre seulement du sucre (biscuits, jus, bonbons), car ça peut donner un « boost » rapide suivi d'une chute.

Souper

- Protéine :
 - poisson, viande, volaille, tofu
- Beaucoup de légumes
- Petite portion de glucides si besoin :
 - patate, riz, légumineuses

Exemple :

- Poitrine de poulet
 - Légumes grillés
 - Patate douce
-

Avant le coucher (optionnel)

Si faim :

- Fromage cottage
 - Yogourt grec
 - Petite poignée de noix
-

Les éléments particulièrement intéressants pour le TDAH :

- ✓ **Oméga-3** : saumon, sardines, noix de Grenoble, graines de lin
- ✓ **Protéines suffisantes** : aide à la satiété et à la stabilité énergétique
- ✓ **Magnésium** : noix, graines, légumes verts
- ✓ **Fer et zinc** : viande, fruits de mer, légumineuses

À limiter :

- boissons sucrées
- déjeuner très riche en sucre (céréales sucrées, pâtisseries)
- longues périodes sans manger si cela déclenche des compulsions

Jour 2

Déjeuner (plus riche en protéines)

Assiette déjeuner salée

- 2 à 3 œufs (omelette ou œufs brouillés)
- 2 à 3 tranches de bacon sans nitrites **ou** 75-100 g de jambon de qualité **ou** dinde fumée
- 1 tranche de pain complet ou ½ avocat
- Légumes :
 - épinards
 - champignons
 - poivrons
- 1 fruit (petits fruits idéalement)

Pourquoi : un déjeuner plus riche en protéines peut aider à réduire les variations d'énergie et les envies de sucre chez certaines personnes.

Collation matin (si besoin)

- Yogourt grec nature
ou
- Noix + fromage

Dîner

Bol bœuf et légumes

- 150-200 g de bœuf haché maigre ou steak en lanières
- ½ tasse de riz brun ou patate douce
- Grande portion de légumes :
 - brocoli
 - carottes
 - courgettes
- 1 filet d'huile d'olive

Collation après-midi

Option concentration

- 1 boîte de thon ou saumon sur craquelins de grains entiers
ou
- Shake protéiné + quelques noix

Souper

Poulet style maison

- 150-200 g de poulet rôti
- Légumes grillés
- Lentilles ou haricots rouges (½ à 1 tasse)

Avant coucher (au besoin)

- Fromage cottage avec quelques noix
ou
- Yogourt grec nature

Jour 3

Déjeuner

Bol énergie TDAH

- $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt grec nature (ou skyr)
- $\frac{1}{3}$ tasse de gruau
- 1 poignée de petits fruits (bleuets, fraises, framboises)
- 1 c. à soupe de graines de chia ou de lin moulues
- 15-20 amandes ou noix de Grenoble

Option café : idéalement après avoir mangé quelque chose, surtout si le café augmente l'anxiété ou la nervosité.

Collation matin (si nécessaire)

- 1 pomme ou une poire
 - 1 morceau de fromage ou une poignée de noix
-

Dîner

Bol poulet-méditerranéen

- 150 à 200 g de poulet grillé
 - $\frac{1}{2}$ tasse de quinoa ou riz brun
 - Grande portion de légumes :
 - concombre
 - tomates
 - poivrons
 - épinards
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive ou quelques tranches d'avocat
-

Collation après-midi (moment critique pour plusieurs personnes TDAH)

Shake stable énergie

- 1 portion de protéine en poudre (ou lait riche en protéines)
 - 1 banane petite
 - 1 c. à soupe de beurre d'arachide naturel
 - Eau ou lait sans sucre
-

Souper

Saumon et légumes

- 150 à 200 g de saumon (ou autre poisson)
 - Patate douce moyenne ou légumineuses
 - Légumes verts :
 - brocoli
 - haricots verts
 - asperges
 - Un filet d'huile d'olive
-

Avant coucher (seulement si faim)

- Fromage cottage ou yogourt grec nature
ou
- Petite poignée de noix

Jour 4

Déjeuner (protéiné)

Déjeuner style steak & œufs

- 2 œufs entiers + 2 blancs d'œufs (optionnel)
- 100 à 150 g de steak maigre en lanières **ou** rosbif tranché
- ½ avocat
- Légumes sautés :
 - épinards
 - champignons
 - poivrons
- 1 petit fruit (bleuets, fraises ou pomme)

Alternative plus rapide :

- Wrap de grains entiers avec œufs, viande de dinde et fromage.
-

Collation matin (si faim)

- 1 poignée de noix de Grenoble ou amandes
 - un fruit
-

Dîner

Bol style mexicain équilibré

- 150-200 g de poulet ou dinde hachée
 - ½ tasse de haricots noirs
 - ½ tasse de riz brun
 - Laitue, tomates, poivrons, oignons
 - Un peu de salsa
 - Quelques tranches d'avocat
-

Collation après-midi

Anti-coup de fatigue

- Fromage cottage ou yogourt grec
 - graines de chia ou noix

Ou :

- 2 œufs durs + crudités
-

Souper

Bœuf et légumes

- 150-200 g de steak, rôti de bœuf ou bœuf haché maigre
 - Grande portion de légumes :
 - brocoli
 - haricots verts
 - salade verte
 - 1 portion de glucides lents :
 - patate douce
 - quinoa
 - lentilles
-

Avant coucher (si nécessaire)

- Yogourt grec nature
ou
- Petite poignée d'amandes

Jour 5

Déjeuner (protéiné)

Omelette viande et légumes

- 3 œufs
- 100 g de dinde fumée, jambon maigre ou saucisse de poulet de qualité
- Fromage (petite portion, optionnel)
- Légumes :
 - épinards
 - champignons
 - poivrons
 - oignons
- 1 tranche de pain complet **ou** ½ avocat
- 1 fruit (petits fruits ou pomme)

Objectif : viser environ 30-40 g de protéines pour bien partir la journée.

Collation matin (au besoin)

- Yogourt grec nature
 - quelques noix de Grenoble
-

Dîner

Saumon et quinoa

- 150-200 g de saumon
- ½ à 1 tasse de quinoa
- Grande portion de légumes :
 - brocoli
 - asperges
 - salade verte
- Huile d'olive ou vinaigrette maison

Bonus TDAH : le saumon apporte des oméga-3, intéressants pour la santé du cerveau.

Collation après-midi

Option anti-crash

- Shake protéiné :
 - protéine en poudre
 - lait ou boisson sans sucre
 - beurre d'arachide naturel
 - quelques petits fruits

Ou :

- Fromage + noix
-

Souper

Boulettes de bœuf maison

- 150-200 g de bœuf haché maigre
 - Sauce tomate maison
 - Légumes :
 - courgettes
 - salade
 - brocoli
 - Petite portion de pâtes de grains entiers **ou** lentilles
-

Avant coucher (si faim)

- Fromage cottage avec cannelle
ou
- Yogourt grec nature

Jour 6

Déjeuner (protéiné – style déjeuner de travail)

Wrap déjeuner complet

- 2 à 3 œufs brouillés

- 100 g de poulet effiloché, dinde ou jambon maigre
- Un peu de fromage râpé
- Épinards et poivrons
- 1 tortilla de grains entiers

À côté :

- 1 fruit (pomme ou petits fruits)
 - Café si désiré
-

Collation matin (si nécessaire)

- 1 poignée d'amandes ou noix de Grenoble
 - un morceau de fromage

Dîner

Assiette steak et patate douce

- 150-200 g de steak maigre ou rôti de bœuf
 - 1 patate douce moyenne
 - Grande portion de légumes :
 - brocoli
 - haricots verts
 - salade verte
 - Un filet d'huile d'olive
-

Collation après-midi (moment critique TDAH)

Collation concentration

- 2 œufs durs
ou
 - Boîte de thon avec craquelins de grains entiers
 - eau
-

Souper

Poulet style méditerranéen

- 150-200 g de poulet grillé
- ½ tasse de pois chiches ou lentilles

- Salade :
 - laitue
 - concombre
 - tomates
 - olives
 - huile d'olive
-

Avant coucher (optionnel)

- Yogourt grec nature
ou
- Fromage cottage + quelques noix

Jour 7

Steak, œufs et accompagnements

- 150 g de bœuf haché maigre
- 3 œufs
- ½ avocat
- Champignons sautés
- Asperges grillées
- 1 tranche de pain au levain ou grains entiers
- Petits fruits

Café après le repas si désiré

Collation matin – Gourmande

Bol protéiné

- Yogourt grec entier
 - Noix de Grenoble
 - Graines de chia
 - Bleuets et framboises
 - Cannelle
-

Dîner – Style restaurant

Option luxe : Fruits de mer + accompagnement différent

Assiette saumon-crevettes

- 150 g de saumon sauvage
- 100 g de crevettes à l'ail
- Purée de patate douce maison à l'huile d'olive ou beurre
- haricots verts
- Salade fraîche :
 - roquette
 - avocat
 - noix
 - vinaigrette huile d'olive/citron

Points forts:

- Oméga-3 du saumon
 - Protéines élevées
 - Glucides plus lents avec la patate douce
-

Collation après-midi – Anti-baisse d'énergie

Plateau rapide

- Fromage de qualité
- Noix
- Pomme ou poire

Souper – Repas récompense

Côte de bœuf style steakhouse

- 200 g de côte de bœuf ou filet mignon
- Pommes de terre rôties au four (portion modérée)
- Légumes grillés :
 - brocoli
 - champignons
 - courgettes
- Salade verte avec huile d'olive

Dessert :

- Chocolat noir 85 %
- Quelques fraises

Voici une menu varié

Semaine 2

Jour 1 – Classique réconfortant

Déjeuner

Œufs brouillés façon maison

- 3 œufs
- 2 tranches de jambon ou dinde
- Pommes de terre sautées (petite portion)
- Fruits rouges ou pomme

Dîner

Chili de bœuf économique

- Bœuf haché maigre
- Haricots rouges
- Tomates
- Poivrons
- Épices
- Un peu de fromage râpé dessus

Souper

Cuisses de poulet rôties

- Cuisses de poulet ou poitrine
 - Légumes rôtis
 - Patates au four
-

Jour 2 – Style méditerranéen

Déjeuner

Omelette jambon-fromage

- 3 œufs
- Jambon
- Fromage
- Épinards ou champignons

Dîner

Wraps de poulet

- Tortilla de grains entiers
- Poulet
- Crudités
- Sauce yogourt maison

Souper

Pâtes protéinées à la viande

- Pâtes de blé entier
 - Sauce tomate maison
 - Bœuf haché
 - Parmesan
 - Salade
-

Jour 3 – Cuisine québécoise améliorée

Déjeuner

Déjeuner campagnard

- 2-3 œufs
- Bacon (occasionnel)
- Fromage
- Fruits

Dîner

Pâté chinois version

- Viande hachée

- Maïs
- Purée de pommes de terre
- Grande salade à côté

Souper

Saumon au four

- Filet de saumon (ou truite)
 - Légumes verts
 - Pommes de terre grelots
-

Jour 4 – Style asiatique maison

Déjeuner

Sandwich déjeuner protéiné

- Pain complet
- Œufs
- Fromage
- Dinde

Dîner

Bœuf sauté légumes

- Lanières de bœuf
- Brocoli
- Carottes
- Sauce soja légère
- Nouilles de blé entier

Souper

Soupe repas

- Bouillon
 - Poulet effiloché
 - Légumes
 - Lentilles ou pois chiches
-

Jour 5 – Style italien

Déjeuner

Œufs + saucisse de qualité

- 3 œufs
- Saucisse de poulet ou porc
- Fruits

Dîner

Lasagne maison protéinée

- Bœuf haché
- Fromage cottage ou ricotta
- Sauce tomate
- Salade

Souper

Boulettes de viande ou pièce de viande

- Bœuf haché ou steak, ou file mignon
 - Sauce tomate
 - Légumes grillés
 - Pain complet
-

Jour 6 – Économique sportif

Déjeuner

Bol déjeuner

- Œufs
- Patates
- Fromage
- Jambon ou viande restante

Dîner

Salade repas au thon

- Thon en conserve
- Œufs durs
- Légumes

- Avocat (si budget)
- Vinaigrette huile d'olive

Souper

Poulet BBQ maison

- Poulet entier rôti
 - Légumes
 - Pommes de terre
-

Jour 7 – Petit luxe accessible

Déjeuner

Brunch maison

- Omelette 3 œufs
- Fromage
- Champignons
- Jambon
- Fruits

Dîner

Burger santé maison

- Steak haché 100-150 g
- Pain complet
- Fromage
- Légumes
- Pommes de terre au four

Souper

Casserole fruits de mer économique

- Crevettes surgelées (ou poisson blanc)
- Légumes
- Sauce crémeuse légère
- Pommes de terre ou pain complet

Aliments à limiter et moments où les éviter

Au déjeuner (le moment le plus important)

✗ À éviter surtout le matin :

- Céréales déjeuner très sucrées
- Viennoiseries (croissants, muffins, beignes)
- Pain blanc avec confiture seulement
- Jus de fruits
- Café sucré avec beaucoup de sirop/crème
- Smoothies principalement composés de fruits sans protéines

Pourquoi :

Le matin, un gros apport de sucre sans protéines peut donner :

- un boost rapide d'énergie;
- une baisse de concentration quelques heures plus tard;
- plus de fringales en avant-midi.

À privilégier :

Protéines + fibres :

- œufs
- viande ou poisson
- yogourt grec
- noix
- fruits entiers

Collation du matin

✗ À limiter :

- Barres granola très sucrées
- Biscuits
- Chocolat au lait
- Bonbons
- Boissons énergétiques

Pourquoi :

Ces aliments donnent souvent une énergie courte et peuvent amplifier le cycle :

« fatigue → sucre → énergie rapide → fatigue ».

Dîner

✗ À éviter régulièrement :

- Repas préparés très transformés
- Fast-food fréquent
- Frites seules sans protéines
- Pâtes blanches avec seulement une sauce légère
- Repas très riches en glucides sans légumes ni protéines

Exemples :

- grosse portion de pâtes blanches + pain + dessert sucré;
- sandwich avec pain blanc et peu de viande.

Pourquoi :

Un dîner trop riche en glucides rapides peut provoquer la fameuse baisse d'énergie de l'après-midi.

Collation après-midi (moment critique TDAH)

C'est souvent le moment où les mauvaises décisions arrivent.

✗ À éviter :

- Café très sucré
- Boissons gazeuses
- Chocolat en grande quantité
- Chips
- Biscuits
- Bonbons
- Pâtisseries

Pourquoi :

La fatigue mentale de fin de journée augmente souvent l'envie de récompense rapide.

Meilleurs choix :

- noix
 - fromage
 - œufs durs
 - yogourt grec
 - shake protéiné
-

Souper

✕ À limiter :

- Repas très lourds en friture
- Desserts très sucrés en grande quantité
- Gros repas de restauration rapide
- Alcool en excès

Pourquoi :

Un repas trop lourd ou très sucré le soir peut nuire à :

- la qualité du sommeil;
 - la récupération;
 - l'énergie du lendemain.
-

⚠ Aliments à surveiller toute la journée

Sucre ajouté :

- boissons gazeuses
- jus
- friandises
- desserts industriels
- céréales sucrées

Produits ultra-transformés :

- chips
- repas congelés très transformés
- charcuteries de mauvaise qualité en grande quantité
- aliments avec longues listes d'ingrédients

Excès de caféine :

- trop de café;
 - boissons énergétiques;
 - café tard dans la journée.
-

Règle simple pour un cerveau TDAH :

Avant de manger quelque chose, se demander :

« Est-ce que cet aliment va m'aider à avoir de l'énergie encore dans 2 heures, ou seulement pour les 15 prochaines minutes? »

Les aliments qui aident le plus la stabilité sont généralement :

- ✓ protéines
- ✓ légumes
- ✓ fruits entiers
- ✓ noix et graines
- ✓ bons gras
- ✓ glucides complexes

La préparation des repas : un allié important pour le cerveau TDAH

Pour une personne vivant avec un TDAH, l'organisation quotidienne peut parfois représenter une charge mentale importante. Même avec un bon plan alimentaire, devoir réfléchir chaque jour à quoi cuisiner, acheter les ingrédients, préparer les repas et gérer le nettoyage peut devenir une source de stress et de fatigue décisionnelle.

Une stratégie efficace consiste à réserver quelques heures, par exemple un dimanche aux deux semaines ou lors d'une journée de congé, pour préparer plusieurs repas en grande quantité.

L'objectif est de cuisiner à l'avance :

- plusieurs portions d'un même repas;
- différentes recettes pour varier les choix;
- des portions individuelles faciles à réchauffer.

Les portions peuvent ensuite être congelées et utilisées au besoin durant les journées plus occupées.

Cette méthode apporte plusieurs avantages :

✓ Réduction de la charge mentale

Les décisions alimentaires sont déjà prises. Il suffit de choisir une portion et de la réchauffer.

✓ Moins de stress quotidien

La préparation des repas ne devient plus une tâche urgente à accomplir chaque jour.

✓ Meilleure constance alimentaire

Avoir des repas prêts diminue les risques de choisir des options rapides mais moins nutritives lorsque la fatigue ou le manque de temps se fait sentir.

✓ Meilleure gestion du budget

Cuisiner en plus grande quantité permet souvent de réduire les coûts, d'acheter certains aliments en format économique et de limiter le gaspillage.

Pour une personne TDAH, simplifier l'environnement est souvent une des meilleures stratégies de réussite. La préparation des repas transforme une tâche quotidienne répétitive en une seule étape planifiée, ce qui libère de l'énergie mentale pour d'autres priorités.

L'objectif n'est pas la perfection, mais de rendre les bons choix plus faciles à faire.

Guide des portions quotidiennes adaptées au TDAH

L'objectif de ces recommandations est de fournir au cerveau un apport régulier en nutriments afin de favoriser une énergie stable, une meilleure satiété et une routine alimentaire plus facile à maintenir.

Les besoins peuvent varier selon l'âge, le sexe, le niveau d'activité physique, le métabolisme et les objectifs personnels.

Poids corporel	Protéines / jour	Légumes / jour	Fruits / jour	Bons gras / jour	Glucides de qualité / jour
50-60 kg	80-110 g	3-5 portions	1-2 portions	2-3 portions	2-4 portions
60-75 kg	100-130 g	4-6 portions	1-3 portions	3-4 portions	3-5 portions
75-90 kg	120-160 g	5-7 portions	1-3 portions	3-5 portions	3-6 portions
90-110 kg	140-190 g	5-8 portions	2-3 portions	4-6 portions	4-7 portions
110 kg et +	160-220 g	6-8 portions	2-4 portions	4-6 portions	Selon activité

Repère simple pour composer une assiette

 **Protéines** : 1 à 2 paumes de main

 **Légumes** : 2 poings ou plus

 **Glucides de qualité** : 1 poing (à ajuster selon activité)

 **Bons gras** : 1 pouce (huile, noix, avocat)

Priorité pour une personne TDAH

Si une journée est plus difficile et qu'il faut simplifier, prioriser dans cet ordre :

1.  Protéines suffisantes
2.  Légumes et fibres
3.  Hydratation
4.  Bons gras
5.  Glucides de qualité

Une journée imparfaite avec une bonne structure reste beaucoup plus bénéfique qu'un plan parfait impossible à maintenir.

Conclusion

Adopter une alimentation mieux adaptée au TDAH ne signifie pas viser la perfection. Ce sont les petits gestes répétés chaque jour qui font la différence : des repas équilibrés, une bonne préparation, une routine simple et des choix réalistes selon votre mode de vie.

Si cuisiner chaque semaine ou trouver de nouvelles idées de repas vous semble difficile, sachez qu'il existe des outils pour vous simplifier la vie.

Mealime est une application que nous apprécions particulièrement. Elle permet de planifier facilement vos repas de la semaine, de générer automatiquement une liste d'épicerie, d'adapter les recettes selon vos préférences alimentaires et de réduire le gaspillage alimentaire et de commander les aliments à même l'application. Son interface est simple, rapide et particulièrement utile pour les personnes qui souhaitent diminuer la charge mentale liée à la planification des repas.

En utilisant une application comme Mealime, vous passez moins de temps à vous demander « **Qu'est-ce qu'on mange ce soir?** » et plus de temps à mettre en place une routine durable. Pour plusieurs personnes vivant avec un TDAH, cette réduction de la fatigue décisionnelle peut faire une réelle différence dans le maintien de bonnes habitudes.

Nous vous invitons également à découvrir les autres applications et outils recommandés sur le site de **ZoneTDAH Inc.**. Chacune a été sélectionnée dans le but de vous aider à simplifier votre quotidien, améliorer votre organisation et développer des habitudes durables.

Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'être parfait pour progresser. Chaque repas préparé, chaque bonne décision et chaque petite amélioration représentent un pas de plus vers une meilleure qualité de vie.

Toute l'équipe de ZoneTDAH Inc. vous souhaite beaucoup de succès dans votre démarche vers une alimentation plus simple, plus saine et adaptée à votre réalité.