Foods / Nutrients Suggested for Tourette's Syndrome

www.conditionalpublications.com

	Magnesium	Vitamin A	Vitamin C	Vitamin E	Selenium	Lecithin	Amino Acids	Omega-3	Probiotics	Zinc	B1	B2	B3	Pantothenic Acid	B6	Folate	Tryptophan
Legumes	Y					Y (Kidney beans, black beans, peanuts, soy beans)	Y (Chickpeas, black beans, pinto beans, soy beans)			Y (Chickpeas)	Y (Peas)				Y (Soy beans, peanuts)	Y (Peas, chickpeas)	Y (Beans, soy beans, peanuts)
Whole grains	Y						Y				Y	Y (Rice)	Y (Wheat flour)	Y	Y (Bread, brown rice)		Y (Brown rice)
Broccoli	Y	Y	Y			Y								Y		Y	
Spinach		Y		Y	Y					Y						Y	
Brussels sprouts			Y			Y										Y	
Squash / Winter squash	Y	Y		Y (Butternut squash)													
Nuts and seeds	Y			Y (**Almonds**, **sunflower seeds**)	Y (Brazil nuts)		Y (**Almonds, walnuts, sunflower seeds**)	Y (**Walnuts**)		Y (Pumpkin seeds, cashews)							Y
Kale		Y	Y														
Sweet potato		Y		Y													
Potatoes														Y	Y		
Porridge														Y	Y		
Cocoa powder / chocolate	Y									Y							
Lentils							Y										
Leafy veg	Y																
Carrots		Y															
Asparagus																Y	
Apricots		Y															
Bananas																Y	
Dates																Y	
Peppers																	
Oranges			Y														
Grapefruit			Y														
Strawberries			Y														
Guava			Y														
Kiwi			Y														
Avocado				Y													
Wheat germ				Y													
Palm oil				Y													
Olive oil				Y													
Flaxseed Oil								Y									
Hemp								Y									
Sauerkraut									Y								
Tempeh									Y								
Kimchi									Y								
Miso									Y								
Kombucha									Y								
Pickles									Y								
Lamb										Y							
Mushrooms										Y							
Tomatoes														Y			
Dairy						Y			Y (**Yogurt**, kefir)	Y (**Yogurt**)		Y	Y		Y	Y	
Eggs		Y			Y	Y					Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Poultry					Y		Y			Y			Y	Y	Y	Y (Turkey)	
Beef					Y		Y			Y			Y	Y			
Pork							Y						Y	Y	Y		
Fish					Y										Y	Y	
Liver																Y	