DietetiKa
Karine Bannery - Diététicienne

NEWSLETTER

Avril 2026

Le légume du mois : l'asperge

L'asperge regorge de bienfaits nutritionnels. Elle est riche en antioxydants (lutte contre le vieillissement des cellules), en vitamines B9 (production des globules rouges, bon fonctionnement du système nerveux) et en fibres. L'inuline qu'elle contient est un pré-biotique qui assure l'équilibre de la flore intestinale. Son effet diurétique permet d'éliminer l'excès d'eau et les toxines.



Asperges rôties citron-parmesan

Pour 4 personnes

800 g d'asperges
3 c. à soupe d'huile d'olive
50 g de parmesan
1 citron

Cuire les asperges recouvertes d'huile d'olive 15 min au four à 180°C.
Ajouter le parmesan et des zestes de citron et faire légèrement gratiner.

Astuce :
Conserver les asperges debout dans un verre d'eau au frigo, comme un bouquet.

Le défi du mois

Sortir dehors au moins 5 mn par jour



Cela peut être :

- marcher autour du pâté de maisons
- s'asseoir sur un banc
- ouvrir la fenêtre et respirer profondément

En régulant votre rythme circadien (rythme biologique), la lumière du soleil peut améliorer votre sommeil. Le matin, la lumière du soleil élimine la mélatonine et contribue à réduire la somnolence.
S'exposer à la lumière du jour permet aussi d'améliorer l'humeur et la concentration.

Mon mantra du mois



