DietetiKa
Karine Bannery - Diététicienne

NEWSLETTER

Juillet 2026

Le fruit du mois : la pastèque

La pastèque est une mine de nutriments essentiels pour la santé : Vitamines A, B6 et C, pour renforcer le système immunitaire, protéger la peau et améliorer la vision, ainsi que des antioxydants comme le lycopène, qui donne à la pastèque sa couleur rouge et aide à lutter contre le vieillissement cellulaire.
Riche en eau, elle est désaltérante.



Salade pastèque, feta et menthe

Pour 4 personnes

- 600 g de pastèque
- 150 g de feta
- 1 citron
- Menthe

Couper la pastèque en cubes. Ajouter la feta émiettée, la menthe ciselée et le jus du citron.
Servir bien frais.

Astuce :
Une pastèque entamée doit être filmée et consommée en 2-3 jours au réfrigérateur.

DietetiKa
Karine Bannery - Diététicienne

Le conseil du mois

S'exposer au soleil



La vitamine D est une vitamine liposoluble qui agit comme une hormone, et a deux rôles principaux : elle aide l'intestin à mieux absorber le calcium et le phosphore, et elle mobilise le calcium osseux quand nécessaire.
Le calcium intervient dans la minéralisation de nos os en premier lieu, mais aussi la contraction musculaire, la coagulation sanguine, l'activation du système immunitaire,...
Notre alimentation peut constituer une source d'approvisionnement, notamment les poissons, œufs et fromages (vitamine D2).
Mais le soleil est un acteur clé dans la production de vitamine D. En effet, les rayons UV-B pénètrent la peau et déclenchent la synthèse de la vitamine D3 à partir du cholestérol.
Les rayons UV-B sont généralement plus présents entre 10h et 15h. Une exposition de 15 à 20 minutes en fin de matinée ou dans l'après-midi permet donc une synthèse optimale.

Mon mantra du mois



