DietetiKa
Karine Bannery - Diététicienne

NEWSLETTER

Mai 2026

Le fruit du mois : la fraise

La fraise allie parfaitement plaisir et bienfaits nutritionnels pour une alimentation saine et équilibrée.
Comme tous les fruits rouges, elle est très riche en vitamine C (antioxydant, production de collagène, immunité,...).
Sa teneur en fibres favorise une digestion optimale et contribue au bien-être intestinal.
La fraise contient également des minéraux indispensables au bon fonctionnement du corps.



Salade fraises, basilic et mozzarella

Pour 4 personnes

400 g de fraises
2 boules de mozzarella
1 petit bouquet de basilic
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre balsamique

Couper les fraises et la mozzarella.
Ajouter les feuilles de basilic.
Assaisonner avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le poivre.

Astuce :
Ne laver les fraises qu'au moment de les manger, sinon elles se détériorent plus vite.

DietetiKa
Karine Bannery - Diététicienne

Le conseil du mois

Nourrir son microbiote



Le microbiote intestinal est l'ensemble des micro-organismes (bactéries, virus, champignons, etc.) qui vivent naturellement dans l'intestin. Il :

- aide à la digestion.
- participe au bon fonctionnement du système immunitaire.
- contribue à la production de certaines vitamines.

Pour en prendre soin :

- avoir une alimentation variée riche en fibres (fruits, légumes, céréales complètes).
- consommer des aliments fermentés (yaourt, kéfir···).
- limiter la consommation de produits ultratranformés et maintenir un mode de vie sain.

Mon mantra du mois



