DietetiKa
Karine Bannery - Diététicienne

NEWSLETTER

Novembre 2026

Le légume du mois : le chou kale

Le chou kale est un superaliment riche en :

- vitamines A, C, et K, ainsi qu'en calcium, fer et magnésium, essentiels pour la santé des os, la vision, et le renforcement du système immunitaire.
- antioxydants puissants qui aident à combattre les radicaux libres dans le corps, réduisant ainsi le risque de maladies chroniques.
- fibres, ce qui favorise une digestion saine.



Chips de chou kale

Pour 2 personnes

- Un bouquet de chou kale
- Huile d'olive
- Sel, épices

Préchauffer votre four à 180°C.
Laver et sécher les feuilles de chou kale. Enlever la tige centrale et couper les feuilles en morceaux.
Mélanger avec de l'huile et l'assaisonnement de votre choix (sel, herbes ou épices).
Disposer les feuilles sur votre plaque de cuisson.
Cuire pendant 10 mn jusqu'à qu'elles deviennent croustillantes !
Idéal à l'apéritif !

Astuce :
Masser les feuilles les rend plus tendres et digestes.

Le conseil du mois

Pratiquer la cohérence cardiaque



Le but de la cohérence cardiaque est de synchroniser son rythme cardiaque et sa respiration pour réduire le stress, apaiser le système nerveux et retrouver un équilibre émotionnel.

Le principe : appliquez la méthode 3-6-5 : pratiquez 3 fois par jour, à raison de 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.

Pour vous aider : la meilleure application gratuite de cohérence cardiaque est RespiRelax+, reconnue pour sa simplicité et son efficacité totale sans publicité ni abonnement.

Le saviez-vous ?

Pourquoi la mastication influence la satiété ?

Le cerveau met environ 15 à 20 mn pour enregistrer les signaux de satiété envoyés par le corps. Mâcher plus longtemps évite de trop manger avant que l'information n'arrive.
Une mastication prolongée stimule la sécrétion d'hormones satiétogènes et diminue la ghréline, l'hormone de la faim.
Par ailleurs, manger lentement et bien mastiquer fragmente les aliments et les mélange à la salive, ce qui facilite l'assimilation des nutriments et envoie des signaux de contentement.

