

SOPK

ALIMENTATION



L'une des causes principales du SOPK est le déséquilibre hormonal causé par un excès d'androgènes (hormones mâles) dont la testostérone. Notre alimentation constitue l'une des sources principales pouvant contribuer à ce déséquilibre et aggraver les symptômes; pour traiter ces symptômes il faut généralement aller à la racine du problème par une alimentation anti-inflammatoire pour aider à réduire l'inflammation et la résistance à l'insuline.

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

- Consommer des sources d'oméga 3 et protéines à chaque repas pour réduire l'inflammation et équilibrer la glycémie.
- Consommer des aliments riches en fibres: Ces aliments contribuent à lutter contre la constipation et favoriser l'élimination d'oestrogènes. On les retrouve autant dans les légumes que les fruits: poire, patate douce, haricots, graines de lin, agrumes, avoine, légumes verts etc
- Privilégier des aliments riches en fer: L'anémie est une conséquence courante du SOPK. Il est donc important de manger davantage d'aliments riches en fer tels que les betteraves, les légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles), et les légumes verts.
- Adopter une alimentation variée, équilibrée et colorée. Plus vous consommez de fruits et légumes variés, plus votre flore intestinale devient riche et équilibrée.
- Saupoudrer vos aliments d'épices anti-inflammatoires: L'inflammation est un facteur qui peut exacerber les douleurs liées au SOPK. Le curcuma et le gingembre sont des épices qui aident à réduire l'inflammation.
- Consommer des plantes anti-inflammatoires en infusion (ortie, moringa, chardon marie, pissenlit, camomille, mélisse, hibiscus, thé vert...).



LES ALIMENTS À ÉVITER

- La viande rouge: Elle est inflammatoire et peut accentuer la douleur. Elle contient aussi des hormones synthétiques (utilisées dans l'élevage conventionnel) qui contribuent au déséquilibre hormonal.
- Les produits laitiers: Le lait, fromage, yaourt à base de lait de vache, ou de chèvre sont inflammatoires et contiennent des hormones. Cela a tendance à accentuer les douleurs, les saignements abondants et le déséquilibre hormonal, accentue également l'acné.
- Les sucres, sodas et glucides raffinés (pain blanc, pâtes, riz blanc, pâtisseries à base de farine raffinée): ils sont inflammatoires, peuvent augmenter la glycémie et accentuer la résistance à l'insuline.
- Les aliments transformés (charcuterie, chips, pizza, biscuits, aliments en conserve...): ils contiennent bien souvent des additifs chimiques, du sucre et des produits laitiers ajoutés.



PANCAKES AUX BANANES ET AVOINE (SANS GLUTEN)

INGRÉDIENTS

- 2 1/4 tasses de flocons d'avoine
flocons d'avoine sans gluten si désiré
- 1 tasse de noix de cajou aux
amandes ou à la vanille non
sucrée
- 2 grosses bananes mûres
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop
d'érable pur
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille pur
- 1 1/2 cuillères à café de levure chimique
- huile de coco ou beurre de pâturage pour
la cuisson
- 1 gros oeuf
- 1/4 cuillère à café de sel de mer

1. Placez les flocons d'avoine dans le blender et mélangez à puissance élevée pendant 30 secondes à 1 minute pour créer une texture semblable à de la farine. Ensuite, ajoutez le reste des ingrédients dans le blender et mélangez à puissance maximale pendant environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient complètement mélangés.

1. Faites chauffer une plaque chauffante, ou une grande poêle à feu moyen-doux et faites fondre une cuillère à café ou deux d'huile de noix de coco.

1. Une fois que la poêle, ou la plaque chauffante est chaude, versez ou versez 1/4 tasse de pâte dans la poêle. Cuire 2-3 minutes des deux côtés et servir chaud avec des bananes supplémentaires, des fruits supplémentaires, des noix, du beurre de noix, ou du sirop d'érable.

NUTRITION

PORTION : 2 CRÊPES | CALORIES : 170 KCAL | GLUCIDES : 21 G | PROTÉINES : 4 G | MATIÈRES
GRASSES : 9 G | CHOLESTÉROL : 23 MG | SODIUM : 73 MG | FIBRE : 3 G



CHILI VÉGÉTARIEN AUX HARICOTS BLANCS FUMÉS (À LA MIJOTEUSE)

INGRÉDIENTS

- 4 carottes pelées et coupées en petits dés
- 1 poivron rouge en petits dés
- 2 boîtes de haricots blancs égouttés et rincés
- 28 onces de tomate concassée
- 4 oz de piments verts en dés
- 4 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe de chipotle en sauce adobo de la boîte
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe de poudre de chili
- 1 cuillère à soupe de paprika fumé
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 cuillère à café de sel



1. Ajouter tous les ingrédients dans une grande mijoteuse et bien mélanger.

2. Fermez le couvercle et faites cuire à puissance élevée pendant 6 heures ou à basse température pendant 8 heures. Servir chaud avec vos garnitures préférées

NUTRITION

PORTION : 1 BOL | CALORIES : 164KCAL | GLUCIDES : 31,7 G | PROTÉINES : 7.8G | MATIÈRES GRASSES : 2G | SODIUM : 724 MG | FIBRE : 9.2G | SUCRE : 11,1G

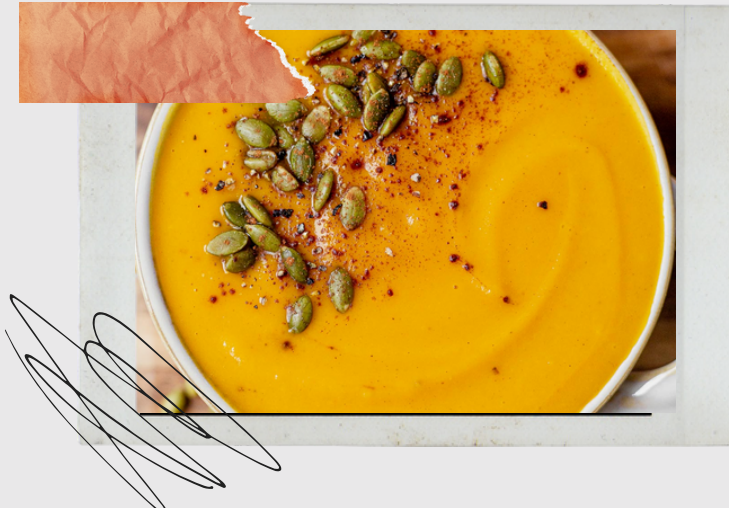
POTAGE À LA COURGE AUTOMNALE

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 petit oignon jaune coupé en dés
- 1 petite courge musquée pelée et hachée (6-7 tasses)
- 3 carottes pelées et hachées (1 à 1/2 tasse)
- 4 tasses de bouillon de légumes ou de bouillon
- 1 tasse de jus de pomme non sucré
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de curry en poudre
- 1/8 cuillère à café de muscade
- 1 cuillère à café de sel casher
- 1/2 tasse de purée de citrouille
- 2 cuillères à soupe de beurre végétalien à l'huile de noix de coco ou de beurre nourri à l'herbe
- 1/4 tasse de crème de noix de coco (peut remplacer le fromage à la crème)
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- Garnitures : graines de citrouille grillées
poivre noir concassé frais ou épices supplémentaires

1. Ajoutez l'huile d'olive dans une grande marmite à feu moyen-élevé, puis ajoutez l'oignon coupé en dés et faites revenir pendant 2-3 minutes. Ajoutez la courge, les carottes, le bouillon de légumes et le jus de pomme.
2. Portez-les tous à ébullition à feu vif, puis baissez le feu et laissez mijoter à découvert pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que la courge et les légumes soient tendres à la fourchette.
3. Ajoutez la purée de citrouille, l'huile de noix de coco, la crème de noix de coco, la cannelle, la muscade, le sel et le sirop d'érable et mélangez le tout.
4. Utilisez blender pour mélanger le tout jusqu'à consistance lisse et crémeuse.

PORTION : 1G | CALORIES : 219KCAL | GLUCIDES : 36,6 G | PROTÉINES : 2,6 G | MATIÈRES GRASSES : 6,6G |
CHOLESTÉROL : 10MG | SODIUM : 629 MG | FIBRES : 6G | SUCRE : 16,6G



Avis important

Les informations contenues dans ce guide sont à but informatif uniquement et ne visent pas à diagnostiquer, ni traiter une maladie. Veuillez consulter un professionnel agréé de la santé (médecin, naturopathe ou herboriste) avant d'entamer une prise de compléments alimentaires ou de plantes médicinales.

Ce Guide holistique a été préparé avec soin, il est le fruit de plusieurs heures de travail. Merci de prendre note qu'il est strictement interdit de le plagier et de le partager sans l'autorisation de l'auteur.

Merci pour votre compréhension. ♥





TÉLÉCHARGEZ NOS AUTRES GUIDES HOLISTIQUES DU SOPK

Téléchargez notre Guide Holistique SOPK des compléments
alimentaires essentiels, en cliquant [ici](#)

Découvrez également notre Guide Holistique SOPK des plantes médicinales,
en le téléchargeant [ici](#)

