

5 recettes

Pour bien manger avec le SOPK*

*Syndrome des Ovaires Polykystiques



eat's OK
by Pharmacodietetics®



+ Sommaire

03	Le mot de l'équipe
04	L'association Esp'OPK
05	Alimentation et SOPK
06	Aliments conseillés et à limiter
08	Ceviche de saumon
10	Poulet coco-curry
12	Pâte à pizza
14	Lentilles aux champignons
16	Pancakes

+ Le mot de l'équipe

Chers Eat's Okers,

Le syndrome des ovaires polykystiques est une pathologie chronique touchant environ 15% des femmes d'âge fertile et qui entraîne des troubles endocriniens complexes, amenant fréquemment la perturbation des cycles menstruels. Ce syndrome provoque entre autres, **des excès de pilosité, des chutes des cheveux, des douleurs pelviennes et des difficultés à concevoir un enfant**. Le SOPK entraîne également une production d'hormones androgènes excessive, ce qui provoque **une prise de poids** souvent difficilement contrôlable.

Aujourd'hui, aucun traitement ne permet de traiter le SOPK. Il est donc recommandé d'avoir un mode de vie sain avec une **alimentation équilibrée** et une activité physique adaptée pratiquée régulièrement.

Pour vous aider dans cette voie, nous vous proposons ce livret de recettes, réalisé en collaboration avec l'**association Esp'OPK** qui lutte pour améliorer la reconnaissance de cette pathologie et qui accompagne les personnes diagnostiquées. Ensemble, nous avons sélectionné des recettes à la fois saines et délicieuses, qui sont adaptées aux perturbations métaboliques liées au SOPK.

Quelles que soient vos restrictions alimentaires, il est toujours possible de prendre plaisir à cuisiner et à manger ! Suivez le guide !

+ L'association Esp'OPK



Créée en Novembre 2018, **l'association Esp'OPK** a pour but d'améliorer la connaissance générale du **Syndrome de Stein-Leventhal**. Et ainsi, d'apporter un accompagnement particulier aux personnes diagnostiquées.

À travers cette association, elles trouveront des outils afin d'aider leurs proches à mieux comprendre le syndrome, elles trouveront également de quoi s'informer autour de leur diagnostic.

Aussi, elles auront l'occasion d'échanger avec des professionnels et d'autres personnes concernées vers lesquels elles trouveront le soutien dont elles auront besoin.



Association Esp'OPK



@association_espok

+ Alimentation et SOPK

Le régime idéal, dans le cadre du syndrome des ovaires polykystiques, a pour but de diminuer **l'insulino-résistance**. Pour rappel, l'insuline permet de faire entrer le sucre dans les cellules pour leur permettre de fonctionner. En cas d'insulino-résistance, la quantité de sucre qui va entrer dans les cellules sera très fortement réduite et résidera dans le sang. Ce trouble peut entraîner un risque accru de développer **un diabète ou des maladies cardio-vasculaires**.

Une alimentation saine et adaptée permet également d'améliorer les fonctions **métaboliques et reproductives** de l'organisme.

Il est conseillé de consommer des aliments à **index glycémique bas** tels que des céréales complètes et des légumes, c'est-à-dire pauvres en sucres. De plus, ces aliments contiennent également des **fibres** qui vont diminuer l'effet hyperglycémiant des aliments riches en sucres.

Il est également conseillé de limiter la consommation d'**acides gras saturés** qui augmentent les risques cardio-vasculaires.

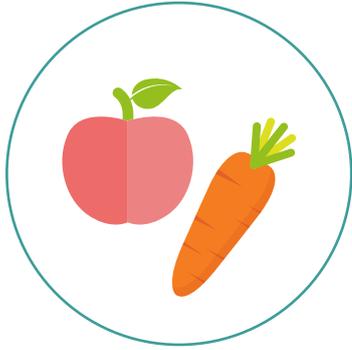


Grégory Guilbert
Pharmacien et CEO



Caroline Melkonian
Diététicienne

+ Les aliments conseillés



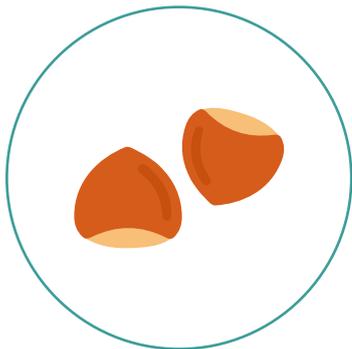
Les fruits et légumes

- sources de vitamines
- sources de minéraux
- riches en fibres
- antioxydants



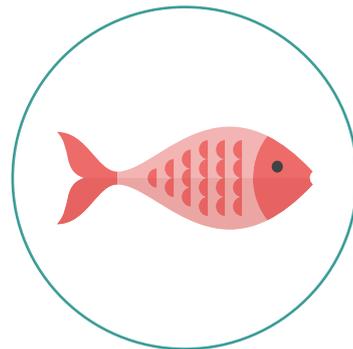
Les céréales complètes et légumes secs

- riches en fibres



Les fruits oléagineux

- riches en protéines
- sources d'acides gras insaturés
- sources d'oméga 3



Les poissons gras

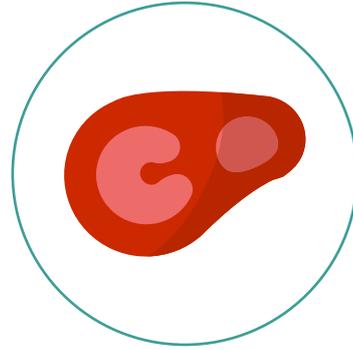
- riches en protéines
- sources d'acides gras insaturés
- sources d'oméga 3

+ Les aliments à limiter



Les aliments trop sucrés

- riches en calories
- index glycémique élevé



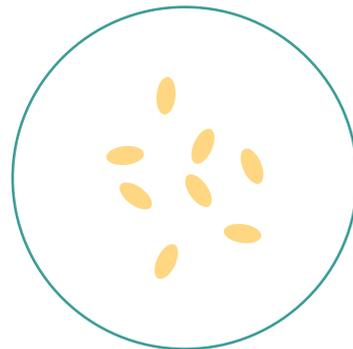
Les viandes rouges

- sources d'acides gras saturés
- sources de cholestérol



Les produits ultra-transformés

- riches en sucres
- riches en graisses
- faible teneur en fibres



Les céréales raffinés

- index glycémique élevé
- faible teneur en fibres

+ Ceviche de saumon

Temps de préparation : 20 minutes - Temps de repos : 1 heure



Ingrédients

- 400 g de pavé de saumon
- 2 avocats
- 2 grosses tomates
- 1 oignon
- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- huile d'olive
- coriandre fraîche
- menthe fraîche (facultatif)
- paprika (facultatif)



Le saviez-vous ?

L'avocat est riche en acide oléique, ce qui augmente la sensation de satiété !

+ Ceviche de saumon

Préparation

- Découpez **les pavés de saumon frais** en petits cubes après avoir retiré toutes les arêtes.
- Découpez en cubes **les avocats et les tomates**.
Découpez finement **l'oignon**.
- Mettez **le saumon, les avocats, les tomates et l'oignon** dans un grand saladier.
- Effeuillez et hachez **la coriandre et la menthe** puis ajoutez-les à la préparation.
- Ajoutez **le paprika** à votre convenance (facultatif).
- Versez **le jus d'un citron jaune et d'un citron vert** dans la préparation. Ajoutez quelques **zestes de citron vert**.
- Ajoutez une à deux cuillères à soupe **d'huile d'olive**. Salez, poivrez. Mélanger à l'aide d'une cuillère.
- Réservez au frais pendant **environ 1h** avant de servir.

Bon appétit ! :)

+ Poulet coco-curry

Temps de préparation : 10 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes



Ingrédients

- 4 escalopes de poulet
- 2 oignons
- 500 g de champignons de Paris
- 300 g de lait de coco
- 3 cuillères à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre
- noix de coco râpée (facultatif)



Le saviez-vous ?

Le curry est excellent antioxydant !

+ Poulet coco-curry

Préparation

- Coupez finement les **oignons** et faites-les dorer dans de l'huile d'olive à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
- Découpez les **escalopes de poulet** en cubes. Salez et poivrez.
- Ajoutez les **escalopes** dans la poêle avec la moitié du **curry**.
- Laissez dorer en remuant régulièrement.
- Baissez le feu et ajouter le **gingembre**, puis couvrir de lait de coco.
- Ajoutez le reste du **curry**, les **champignons** et les copeaux de noix de coco si souhaité.
- Laissez mijoter environ 30 minutes à feu doux en remuant régulièrement.
- Servez chaud avec un accompagnement adapté comme du riz complet.

Bon appétit ! :)

+ Pâte à pizza

Temps de préparation : 10 minutes - Temps de repos : 1 heure 30



Ingrédients

- 5 g de levure de boulanger déshydratée
- 200 g de farine complète ou semi-complète
- 2 cuillères à soupe de sucre de coco
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10cl d'eau tiède



Le saviez-vous ?

L'huile d'olive permet la diminution du risque de maladies cardiovasculaires !

+ Pâte à pizza

Préparation

- Mélangez la farine avec un peu de sel (conseil de la secrétaire générale d'Esp'OPK, Ludivine : **le sel aux herbes** ou au **piment** rajoute un petit quelque chose à la pâte !)
- Ajoutez la mixture composée de **la levure et du sucre**. Mélangez (si vous le faites au robot prenez le crochet à pétrir) en ajoutant **l'huile d'olive** petit à petit.
- Votre pâte est prête quand elle ne colle plus et qu'elle a une texture malléable.
- Laissez reposer la pâte pendant 1h30 dans votre four tiède.
- Au bout de 1h30 , dégazez et abaissez la pâte, puis garnissez-la selon vos goûts et enfournez...
- Cuisez de 20-25 minutes à 180°C selon votre four !

Bon appétit ! :)

+ Lentilles aux champignons

Temps de préparation : 10 minutes - Temps de cuisson : 20 minutes



Ingrédients

- 2 gousses d'ail
- 250 g de champignons
- 210 g de lentilles vertes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- 400 ml de lait de coco



Le saviez-vous ?

Les lentilles sont riches en fibres et protéines.

+ Lentilles aux champignons

Préparation

- Émincez **l'ail** et le faire revenir dans une sauteuse avec **l'huile d'olive** quelques minutes.
- Ajoutez **les champignons** et continuez à les faire revenir jusqu'à ce qu'ils commencent à réduire.
- Ajoutez **les lentilles, le cube de bouillon de légumes** émiété, un peu **de sel** et **500ml d'eau** dans la sauteuse. Mélangez, puis couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes environ (jusqu'à ce que les lentilles aient absorbé le bouillon et soient cuites).
- Enlevez le couvercle, ajoutez **le lait de coco**, remontez le feu et laissez cuire en mélangeant régulièrement environ 5 minutes jusqu'à ce que le lait de coco épaississe comme une sauce.
- Arrêtez le feu puis salez à votre convenance.
- Conseil de l'association Esp'OPK : servez avec du **riz complet** ou une bonne **purée maison...** On adore ce plat végétarien et réconfortant pour l'automne !

Bon appétit ! :)

+ Pancakes

Temps de préparation : 5 minutes - Temps de cuisson : 15 minutes



Ingrédients

- 160 g de farine complète T110 (ou 120 g + 40 g de farine de coco)
- 30 cl de lait (animal ou végétal)
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel
- Un peu d'huile de coco



Le saviez-vous ?

L'huile de coco est une alternative saine pour vos cuissons et elle est riche en vitamine E !

+ Pancakes

Préparation

- Dans un bol mélangez **la farine, le sel et la levure chimique**, ajouter **le lait et l'œuf**.
- Mélangez avec un fouet ou au robot jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.
- Faites chauffer une poêle avec un peu **d'huile de coco**, versez un peu de pâte avec une louche et faites cuire les pancakes.
- Retournez-les dès que des bulles apparaissent sur le dessus.
- La secrétaire générale de l'association Esp'OPK, Ludivine, recommande de les déguster accompagnés d'un peu de **sirop d'érable, de fruits, ou d'une belle omelette !**

Bon appétit ! :)



 @eatsok.fr

 @eats_ok_

 @EatsOk1

 Pharmacodietetics



eat's OK
by Pharmacodietetics®

Document gratuit à destination d'un usage personnel, ne peut en aucun cas être vendu ou utilisé à des fins commerciales.

Copyright : Pharmacodietetics – service communication, septembre 2021, tous droits réservés.

Directeur de la publication : Grégory Guilbert