

Micro-Guide SOPK – 4 Symptômes & Solutions



Irrégularités menstruelles

Solution :

- Fibres : légumes, fruits à IG bas, graines
- Protéines : œufs, poisson, légumineuses



Acné

Solution :

-  Moins de sucre raffiné & boissons sucrées
-  Graisses saines : avocat, noix, huile d'olive

Troubles digestifs

Solution :

-  Limiter ultra-transformés, lactose/gluten si sensible
-  Aliments fermentés : yaourt, kéfir, kimchi

Prise de poids abdominale

Solution :

- Repas équilibrés toutes les 3-4h
- Protéines + légumes à chaque repas