

COLOMBO de poulet allégé

SAVOUREUX, LÉGER ET ANTI-INFLAMMATOIRE



INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

-  300 à 400 g protéine (poulet, poisson ou crevettes)
-  200 g légumes (courgette, aubergine, haricots verts)
-  1 oignon (100 g)
-  2 gousses d'ail
-  1 cuillère à café huile d'olive
-  Épices créoles (colombo, thym, etc.)
-  Curcuma, gingembre
-  Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Couper tous les ingrédients.
- 2 Faire revenir oignon et ail avec l'huile pendant 2 à 3 minutes.
- 3 Ajouter la protéine et les épices, cuire 5 minutes.
- 4 Ajouter les légumes.
- 5 Cuire à feu moyen pendant 15 à 25 minutes selon la recette.
- 6 Ajuster l'assaisonnement et servir chaud.

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

✓ OUI ! Cette recette aide à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété



ASTUCE SOPK

Recette faible IG, riche en protéines et anti-inflammatoire.



AIDE À
LA PERTE DE POIDS



RÉGULE
LA GLYCÉMIE



ANTI-
INFLAMMATOIRE

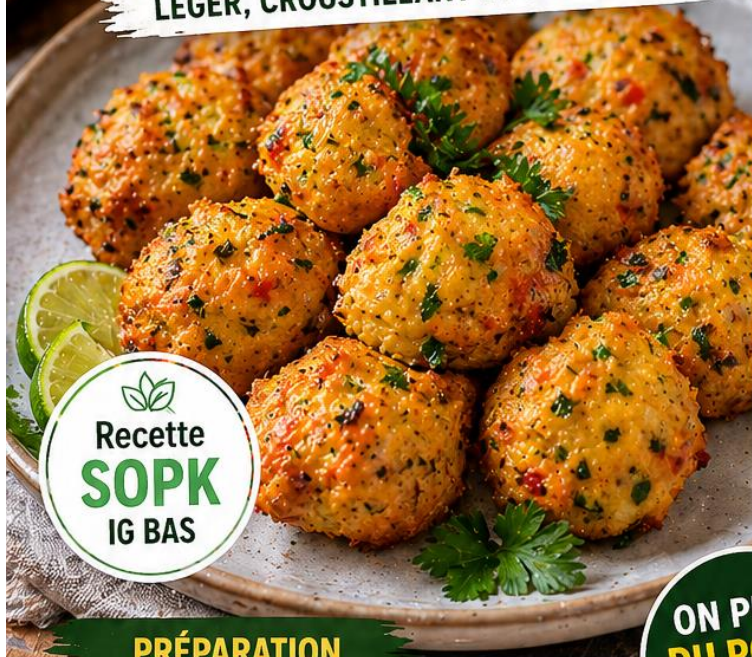


SATIÉTÉ
DURABLE

ACCRAS

de morue allégé au four

LÉGER, CROUSTILLANT ET SAVOUREUX !



Recette
SOPK
IG BAS

PRÉPARATION

- 1 Couper tous les ingrédients.
- 2 Faire revenir oignon et ail avec l'huile pendant 2 à 3 minutes.
- 3 Ajouter la protéine et les épices, cuire 5 minutes.
- 4 Ajouter les légumes.
- 5 Cuire à feu moyen pendant 15 à 25 minutes selon la recette.
- 6 Ajuster l'assaisonnement.
- 7 **FAÇONNER LES ACCRAS** en petites boules ou boudins.
- 8 **CUIRE AU FOUR :** Disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson, badigeonner légèrement d'huile d'olive et enfourner à 200°C pendant 20 à 25 minutes, en retournant à mi-cuisson pour une belle coloration.
- 9 Servir chaud avec une salade verte ou des légumes grillés.



ASTUCE SOPK

Recette faible IG, riche en protéines et anti-inflammatoire.



AIDE À
LA PERTE DE POIDS



RÉGULE
LA GLYCÉMIE



ANTI-
INFLAMMATOIRE



SATIÉTÉ
DURABLE

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)



300 à 400 g
protéine (morue dessalée)



200 g légumes râpés
(courgette, carotte, etc.)



1 oignon (100 g)



2 gousses d'ail



1 cuillère à café
huile d'olive



Épices créoles
(colombo, thym, etc.)



Curcuma, gingembre



Sel, poivre

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

✓ OUI ! Cette recette aide
à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété

POISSON GRILLÉ

sauce chien légère

SOPK : SAVOUREUX, LÉGER ET ANTI-INFLAMMATOIRE



Recette
SOPK
IG BAS

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

PRÉPARATION

- 1 Couper tous les ingrédients.
- 2 Faire revenir l'oignon et l'ail avec l'huile pendant 2 à 3 minutes.
- 3 Ajouter la protéine + épices, cuire 5 minutes.
- 4 Ajouter les légumes.
- 5 Cuire à feu moyen pendant 15 à 25 minutes selon la cuisson souhaitée.
- 6 Ajuster l'assaisonnement et servir chaud.



UPGRADE : SAUCE CHIEN AUTHENTIQUE

Ajoute à la fin :
jus de citron + persil + piment végétarien +
oignon cru finement coupé
Verse un filet d'eau chaude dessus
(technique sauce chien traditionnelle)

→ Booste le goût sans ajouter de calories !



ASTUCE SOPK

Recette faible index glycémique,
riche en protéines et anti-inflammatoire
→ parfait pour stabiliser la glycémie et
limiter le stockage des graisses.

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)



300 à 400 g de protéine
(poisson recommandé :
dorade, thon, colin — ou
poulet/crevettes)



200 g de légumes
(courgette, aubergine,
haricots verts)



1 oignon (100 g)



2 gousses d'ail



1 cuillère à café
d'huile d'olive



Épices créoles
(colombo, thym, etc.)



Curcuma, gingembre



Sel, poivre

✓ OUI ! Cette recette aide
à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété



GRATIN DE BANANE JAUNE *revisité*

SOPK : GOURMAND, ÉQUILIBRÉ ET ANTI-INFLAMMATOIRE

Recette
SOPK
IG BAS

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Couper tous les ingrédients.
- 3 Faire revenir l'oignon et l'ail avec l'huile pendant 2 à 3 minutes.
- 4 Ajouter la protéine + épices, cuire 5 minutes.
- 5 Ajouter les légumes et cuire 10 à 15 minutes.
- 6 Couper les bananes en rondelles fines.
- 7 Dans un plat, alterner couche de banane + mélange protéine/légumes.
- 8 Terminer par une couche de banane.
- 9 Enfourner 20 à 25 minutes jusqu'à ce que ce soit légèrement doré.
Servir chaud.

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

-  1 à 2 bananes jaunes (plantain) mûres mais fermes
-  300 à 400 g de protéine (poulet, poisson ou crevettes)
-  200 g de légumes (courgette, aubergine, haricots verts)
-  1 oignon (100 g)
-  2 gousses d'ail
-  1 cuillère à café d'huile d'olive
-  Épices créoles (colombo, thym, etc.)
-  Curcuma, gingembre
-  Sel, poivre

✓ OUI ! Cette recette aide à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété



ASTUCE SOPK

Recette équilibrée et rassasiante : la banane jaune apporte de l'énergie mais associée aux protéines + fibres = impact glycémique maîtrisé. Riche en nutriments → évite les pics d'insuline.



UPGRADE (VERSION ENCORE PLUS CLEAN)

- Ajouter un peu de lait de coco léger (2-3 càs) pour le moelleux
- Ou remplacer une partie de la banane par courgette pour baisser encore l'IG
- Ajouter fromage râpé léger (option) pour gratiner sans exploser les calories

RÉSULTAT : texture fondante + plaisir créole sans sabotage de la perte de poids !



POULET BOUCANÉ

version light

SOPK : SAVOUREUX, LÉGER ET ANTI-INFLAMMATOIRE

Recette
SOPK
IG BAS

PRÉPARATION

- 1 Couper tous les ingrédients.
- 2 Assaisonner le poulet avec les épices, ail, gingembre, sel, poivre.
- 3 Faire revenir l'oignon avec l'huile pendant 2 à 3 minutes.
- 4 Ajouter le poulet et le faire dorer 5 à 7 minutes (effet "boucané" léger).
- 5 Ajouter les légumes.
- 6 Cuire à feu moyen pendant 15 à 25 minutes.
- 7 Ajuster l'assaisonnement et servir chaud.

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

-  300 à 400 g de poulet (idéal : blanc ou cuisse sans peau)
-  200 g de légumes (courgette, aubergine, haricots verts)
-  1 oignon (100 g)
-  2 gousses d'ail
-  1 cuillère à café d'huile d'olive
-  Épices créoles (colombo, thym, bois d'Inde si dispo)
-  Curcuma, gingembre
-  Sel, poivre

✓ OUI ! Cette recette aide à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété



ASTUCE SOPK

Recette faible IG, riche en protéines et anti-inflammatoire → parfaite pour

- ✓ limiter les pics d'insuline
- ✓ favoriser la perte de graisse
- ✓ garder une bonne satiété



UPGRADE (EFFET "BOUCANÉ" ENCORE PLUS PUISSANT SANS GRAS)

- Ajouter jus de citron + ail + thym + piment végétarien en fin de cuisson
- Passer le poulet 5 minutes au four mode grill pour un effet fumé/doré
- Option : une pointe de paprika fumé



★ **RÉSULTAT** : goût boucané ultra réaliste, zéro friture, zéro surcharge calorique ! ☀

COURT-BOUILLON DE POISSON

minceur

SOPK : LÉGER, DÉTOX ET ANTI-INFLAMMATOIRE



PRÉPARATION

- 1 Couper tous les ingrédients.
- 2 Faire revenir l'oignon et l'ail avec l'huile pendant 2 à 3 minutes.
- 3 Ajouter les épices + un peu d'eau, laisser mijoter 3 à 5 minutes pour créer le bouillon.
- 4 Ajouter les légumes, cuire 10 minutes.
- 5 Ajouter le poisson en dernier (important pour qu'il reste tendre).
- 6 Laisser cuire à feu doux 10 à 15 minutes.
- 7 Ajuster l'assaisonnement et servir chaud.

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

-  300 à 400 g de poisson (idéal : dorade, vivaneau, colin)
-  200 g de légumes (courgette, aubergine, haricots verts)
-  1 oignon (100 g)
-  2 gousses d'ail
-  1 cuillère à café d'huile d'olive
-  Épices créoles (thym, bois d'Inde, colombo léger)
-  Curcuma, gingembre
-  Sel, poivre
-  200 à 300 ml d'eau

✓ OUI ! Cette recette aide à la perte de poids car elle est :

- ✓ Ultra légère
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Draine (effet détox naturel)
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété



ASTUCE SOPK

Recette ultra légère, riche en protéines et anti-inflammatoire → parfaite pour

- ✓ drainer (effet détox naturel)
- ✓ limiter les pics de glycémie
- ✓ favoriser une perte de poids rapide sans frustration



UPGRADE (GOÛT CRÉOLE ++ SANS CALORIES)

- Ajouter jus de citron + cives + persil + piment végétarien en fin de cuisson
- Ajouter une feuille de bois d'Inde pour un parfum authentique
- Laisser reposer 5 minutes avant de servir → goût encore plus intense



★ **RÉSULTAT** : un court-bouillon ultra parfumé, léger, et parfaitement adapté au SOPK ☀️

RIZ CRÉOLE REVISITÉ *faible IG*

SOPK : ÉQUILIBRÉ, RICHE EN FIBRES ET ANTI-INFLAMMATOIRE

Recette
SOPK
IG BAS

PRÉPARATION

- 1 Cuire le riz complet à part (eau + pincée de sel).
- 2 Couper tous les ingrédients.
- 3 Faire revenir l'oignon et l'ail avec l'huile pendant 2 à 3 minutes.
- 4 Ajouter la protéine + épices, cuire 5 minutes.
- 5 Ajouter les légumes et cuire 15 à 20 minutes.
- 6 Ajouter le riz cuit, bien mélanger.
- 7 Ajuster l'assaisonnement et servir chaud.

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

-  60 à 80 g de riz basmati complet (ou mélange riz complet / chou-fleur râpé pour baisser l'IG)
-  300 à 400 g de protéine (poulet, poisson ou crevettes)
-  200 g de légumes (courgette, aubergine, haricots verts)
-  1 oignon (100 g)
-  2 gousses d'ail
-  1 cuillère à café d'huile d'olive
-  Épices créoles (colombo, thym, etc.)
-  Curcuma, gingembre
-  Sel, poivre

✓ OUI ! Cette recette aide à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété

ASTUCE SOPK

- Remplacer une partie du riz par du chou-fleur râpé =
 - ✓ IG encore plus bas
 - ✓ moins de calories
 - ✓ volume plus important
 - ✓ effet coupe-faim
- Associer toujours riz + protéines + fibres = évite les pics d'insuline

UPGRADE (VERSION ULTRA CLEAN)

- Ajouter cives + persil + jus de citron en fin de cuisson
- Option : une pointe de piment végétarien
- Laisser refroidir le riz puis le réchauffer → IG réduit (amidon résistant)

★ **RÉSULTAT** : un "riz créole" beaucoup plus stable pour la glycémie, sans renoncer au goût



WOK DE CRÉVETTES CRÉOLES MINCEUR

SOPK : LÉGER, SAVOUREUX ET ANTI-INFLAMMATOIRE

Recette
SOPK
IG BAS

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)



300 à 400 g de crevettes (décortiquées)



200 g de légumes (courgette, aubergine, haricots verts)



1 oignon (100 g)



2 gousses d'ail



1 cuillère à café d'huile d'olive



Épices créoles (colombo, thym, bois d'Inde si dispo)



Curcuma, gingembre



Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Couper tous les ingrédients.
- 2 Faire chauffer le wok à feu vif.
- 3 Faire revenir l'oignon et l'ail avec l'huile pendant 2 à 3 minutes.
- 4 Ajouter les crevettes + épices, cuire 3 à 5 min (cuisson rapide pour éviter qu'elles durcissent).
- 5 Ajouter les légumes.
- 6 Cuire à feu vif 10 à 15 minutes en remuant régulièrement.
- 7 Ajuster l'assaisonnement et servir chaud.

✓ OUI ! Cette recette aide à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété



ASTUCE SOPK

Recette faible IG, riche en protéines et anti-inflammatoire → parfaite pour

- ✓ éviter les pics d'insuline
- ✓ accélérer la combustion des graisses
- ✓ garder un ventre plat (peu de rétention)



UPGRADE (SAVEUR CRÉOLE ++ SANS CALORIES)

- Ajouter jus de citron + cives + persil en fin de cuisson
- Ajouter un piment végétarien pour le parfum
- Option : une pointe de gingembre frais râpé



RÉSULTAT : un wok ultra parfumé, rapide et brûle-graisse naturel !



BLANC DE POULET MARINÉ CRÉOLE

SOPK : SAVOUREUX, ÉQUILIBRÉ ET ANTI-INFLAMMATOIRE



Recette
SOPK
IG BAS

PRÉPARATION

- 1 Couper le poulet en morceaux ou en lamelles.
- 2 Préparer la marinade : ail, épices, gingembre, sel, poivre + jus de citron.
- 3 Laisser mariner le poulet au moins 30 minutes (idéal : 2 à 4h).
- 4 Couper tous les légumes.
- 5 Faire revenir l'oignon avec l'huile pendant 2 à 3 minutes.
- 6 Ajouter le poulet mariné, cuire 5 à 7 minutes pour le dorer.
- 7 Ajouter les légumes.
- 8 Cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes.
- 9 Ajuster l'assaisonnement et servir chaud.

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

-  300 à 400 g de blanc de poulet
-  200 g de légumes (courgette, aubergine, haricots verts)
-  1 oignon (100 g)
-  2 gousses d'ail
-  1 cuillère à café d'huile d'olive
-  Épices créoles (colombo, thym, bois d'Inde si dispo)
-  Curcuma, gingembre
-  Sel, poivre
-  Jus de citron (pour la marinade)

✓ OUI ! Cette recette aide à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété



ASTUCE SOPK

Recette faible IG, riche en protéines et anti-inflammatoire → parfaite pour

- ✓ stabiliser la glycémie
- ✓ limiter le stockage des graisses
- ✓ garder une bonne satiété



UPGRADE (MARINADE ENCORE PLUS PUISSANTE)

- Ajouter persil + cives + piment végétarien dans la marinade
- Ajouter une pointe de paprika fumé pour un goût grillé
- Cuire le poulet au four ou à la poêle bien chaude pour caraméliser légèrement



RÉSULTAT : un poulet ultra savoureux, juteux et 100% compatible perte de poids !



POIVRONS FARCIS CRÉOLES

légers

SOPK : SAVOUREUX, RICHE EN FIBRES ET PROTÉINES



Recette
SOPK
IG BAS

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Couper les poivrons en deux et retirer les graines.
- 3 Couper tous les autres ingrédients.
- 4 Faire revenir l'oignon et l'ail avec l'huile pendant 2 à 3 minutes.
- 5 Ajouter la protéine + épices, cuire 5 minutes.
- 6 Ajouter les légumes, cuire 10 à 15 minutes.
- 7 Farcir les poivrons avec la préparation.
- 8 Déposer dans un plat et enfourner 20 à 25 minutes.
- 9 Servir chaud.

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

-  2 à 3 poivrons (rouges, jaunes ou verts)
-  300 à 400 g de protéine (poulet, poisson émietté ou crevettes)
-  200 g de légumes (courgette, aubergine, haricots verts)
-  1 oignon (100 g)
-  2 gousses d'ail
-  1 cuillère à café d'huile d'olive
-  Épices créoles (colombo, thym, bois d'Inde si dispo)
-  Curcuma, gingembre
-  Sel, poivre

✓ OUI ! Cette recette aide à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété



ASTUCE SOPK

Recette faible IG, riche en fibres et protéines → parfaite pour

- ✓ stabiliser la glycémie
- ✓ éviter les fringales
- ✓ favoriser la perte de graisse durable



UPGRADE (GOÛT CRÉOLE ++ SANS CALORIES)

- Ajouter jus de citron + persil + cives après cuisson
- Ajouter un piment végétarien pour parfumer sans piquer
- Option : un léger gratinage au fromage allégé



RÉSULTAT : des poivrons farcis ultra gourmands, rassasiants et compatibles SOPK !



GRATIN DE CHRISTOPHINE *allégé*

SOPK : LÉGER, RICHE EN FIBRES ET PROTÉINES


Recette
SOPK
IG BAS

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Éplucher, couper et cuire les christophines à l'eau 15-20 minutes (jusqu'à tendres).
- 3 Égoutter puis écraser légèrement ou couper en morceaux.
- 4 Couper tous les autres ingrédients.
- 5 Faire revenir l'oignon et l'ail avec l'huile pendant 2 à 3 minutes.
- 6 Ajouter la protéine + épices, cuire 5 à 7 minutes.
- 7 Mélanger avec la christophine.
- 8 Verser dans un plat.
- 9 Ajouter optionnellement un peu de lait de coco léger ou fromage.
- 10 Enfourner 20 à 25 minutes pour gratiner.
- 11 Servir chaud.

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

-  2 christophines (chayotes)
-  300 à 400 g de protéine (poulet, poisson ou crevettes)
-  1 oignon (100 g)
-  2 gousses d'ail
-  1 cuillère à café d'huile d'olive
-  Épices créoles (colombo, thym, bois d'Inde si dispo)
-  Curcuma, gingembre
-  Sel, poivre
-  (Option) 2-3 càs de lait de coco léger ou fromage râpé allégé

✓ OUI ! Cette recette aide à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété



ASTUCE SOPK

La christophine est très faible en calories et en glucides → parfaite pour :

- ✓ réduire l'index glycémique global du plat
- ✓ augmenter le volume sans alourdir
- ✓ favoriser la perte de poids



UPGRADE (VERSION ENCORE PLUS CLEAN)

- Remplacer le fromage par levure nutritionnelle
- Ajouter persil + citron + piment végétarien après cuisson
- Mixer une partie de la christophine pour un effet ultra crémeux sans crème



★ **RÉSULTAT** : un gratin fondant, ultra léger et rassiant 

BANANES PLANTAIN RÔTIES REVISITÉES (SOPK)

SAVOUREUX, ÉQUILIBRÉ ET ANTI-INFLAMMATOIRE

Recette
SOPK
IG BAS

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Éplucher les plantains et les couper en rondelles ou en longueur.
- 3 Les déposer sur une plaque avec une fine couche d'huile + épices, puis enfourner 20 à 25 minutes (retourner à mi-cuisson).
- 4 Pendant ce temps, couper tous les autres ingrédients.
- 5 Faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 à 3 minutes.
- 6 Ajouter la protéine + épices, cuire 5 à 7 minutes.
- 7 Ajouter les légumes et cuire 15 à 20 minutes.
- 8 Servir les plantains rôtis avec la préparation chaude.



ASTUCE SOPK

Le plantain reste un glucide → l'associer à protéines + fibres permet de :

- ✓ ralentir l'absorption du sucre
- ✓ éviter les pics d'insuline
- ✓ garder une bonne satiété

Privilégier des plantains jaunes (pas trop mûrs) = IG plus bas



UPGRADE (VERSION ENCORE PLUS MINCEUR)

- Mélanger moitié plantain + courgette rôtie → moins de glucides
- Ajouter jus de citron + piment végétarien + persil après cuisson
- Cuisson au four = zéro friture, texture crousti/fondante



INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)



1 à 2 bananes plantain (jaunes, pas trop mûres)



300 à 400 g de protéine (poulet, poisson ou crevettes)



200 g de légumes (courgette, aubergine, haricots verts)



1 oignon (100 g)



2 gousses d'ail



1 cuillère à café d'huile d'olive



Épices créoles (colombo, thym, bois d'Inde si dispo)



Curcuma, gingembre



Sel, poivre

★ **RÉSULTAT** : plaisir créole conservé + impact glycémique contrôlé



BANANES PLANTAIN RÔTIES REVISITÉES (SOPK)

SAVOUREUX, ÉQUILIBRÉ ET ANTI-INFLAMMATOIRE

Recette
SOPK
IG BAS

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Éplucher les plantains et les couper en rondelles ou en longueur.
- 3 Les déposer sur une plaque avec une fine couche d'huile + épices, puis enfourner 20 à 25 minutes (retourner à mi-cuisson).
- 4 Pendant ce temps, couper tous les autres ingrédients.
- 5 Faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 à 3 minutes.
- 6 Ajouter la protéine + épices, cuire 5 à 7 minutes.
- 7 Ajouter les légumes et cuire 15 à 20 minutes.
- 8 Servir les plantains rôtis avec la préparation chaude.



ASTUCE SOPK

Le plantain reste un glucide → l'associer à protéines + fibres permet de :

- ✓ ralentir l'absorption du sucre
- ✓ éviter les pics d'insuline
- ✓ garder une bonne satiété

Privilégier des plantains jaunes (pas trop mûrs) = IG plus bas



UPGRADE (VERSION ENCORE PLUS MINCEUR)

- Mélanger moitié plantain + courgette rôtie → moins de glucides
- Ajouter jus de citron + piment végétarien + persil après cuisson
- Cuisson au four = zéro friture, texture crousti/fondante



INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)



1 à 2 bananes plantain (jaunes, pas trop mûres)



300 à 400 g de protéine (poulet, poisson ou crevettes)



200 g de légumes (courgette, aubergine, haricots verts)



1 oignon (100 g)



2 gousses d'ail



1 cuillère à café d'huile d'olive



Épices créoles (colombo, thym, bois d'Inde si dispo)



Curcuma, gingembre



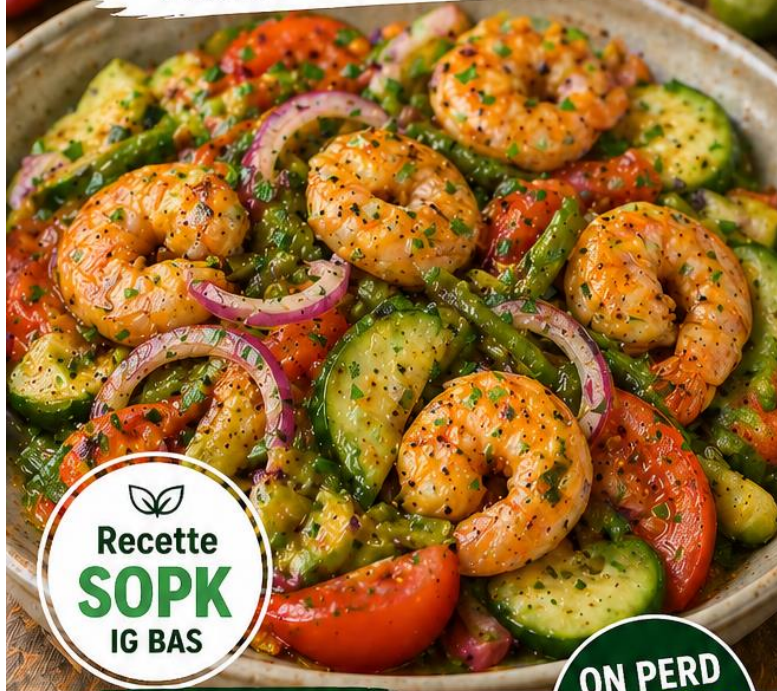
Sel, poivre

★ **RÉSULTAT** : plaisir créole conservé + impact glycémique contrôlé



SALADE CRÉOLE AUX CREVETTES (SOPK)

FRAÎCHE, LÉGÈRE ET ANTI-INFLAMMATOIRE



Recette
SOPK
IG BAS

PRÉPARATION

- 1 Cuire rapidement les crevettes avec ail, épices, sel, poivre (3 à 5 minutes), puis laisser refroidir.
- 2 Couper tous les légumes.
- 3 Émincer finement l'oignon (option : le rincer pour adoucir).
- 4 Mélanger légumes + crevettes refroidies.
- 5 Assaisonner avec huile d'olive + jus de citron + épices.
- 6 Mélanger délicatement.
- 7 Servir frais.

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

-  300 à 400 g de crevettes (décortiquées)
-  200 g de légumes (courgette crue ou grillée, concombre, tomate, haricots verts cuits)
-  1 oignon (100 g)
-  2 gousses d'ail
-  1 cuillère à café d'huile d'olive
-  Épices créoles (thym, colombo léger)
-  Curcuma, gingembre
-  Sel, poivre
-  Jus de citron

✓ OUI ! Cette recette aide à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété



ASTUCE SOPK

Recette faible IG, riche en protéines et fibres → idéale pour

- ✓ éviter les pics d'insuline
- ✓ améliorer la digestion
- ✓ favoriser une perte de poids sans lourdeur



UPGRADE (ENCORE PLUS FRAÎCHE & BRÛLE-GRAISSE)

- Ajouter avocat (petite quantité) pour les bons gras
- Ajouter persil + cives + piment végétarien
- Ajouter un peu de vinaigre de cidre → aide à stabiliser la glycémie



RÉSULTAT :

une salade ultra fraîche, rassasiante et parfaite pour sécher !



SOUPE CRÉOLE MINCEUR (SOPK)

ULTRA LÉGÈRE, RICHE EN PROTÉINES
ET ANTI-INFLAMMATOIRE

Recette
SOPK
IG BAS

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

PRÉPARATION

- 1 Couper tous les ingrédients.
- 2 Faire revenir l'oignon et l'ail avec l'huile pendant 2 à 3 minutes.
- 3 Ajouter les épices + eau, laisser mijoter 5 minutes pour créer le bouillon.
- 4 Ajouter les légumes, cuire 10 à 15 minutes.
- 5 Ajouter la protéine (en dernier si poisson/crevettes).
- 6 Cuire à feu doux 10 à 15 minutes.
- 7 Ajuster l'assaisonnement et servir chaud.



ASTUCE SOPK

Soupe ultra légère, riche en protéines et anti-inflammatoire → parfaite pour

- ✓ drainer et dégonfler
- ✓ limiter les pics de glycémie
- ✓ favoriser une perte de poids rapide sans faim



UPGRADE (VERSION ENCORE PLUS EFFICACE)

- Ajouter jus de citron + persil + cives en fin de cuisson
- Ajouter un peu de piment végétarien
- Mixer une partie des légumes pour une texture plus épaisse et rassasiante



INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)



300 à 400 g de protéine
(poulet, poisson ou crevettes)



200 g de légumes
(courgette, aubergine,
haricots verts)



1 oignon (100 g)



2 gousses d'ail



1 cuillère à café
d'huile d'olive



Épices créoles
(thym, colombo léger,
bois d'Inde si dispo)



Curcuma, gingembre



Sel, poivre



400 à 600 ml d'eau



(Option) Jus de citron
(en fin de cuisson)

✓ OUI ! Cette recette aide
à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété



RÉSULTAT : une soupe hyper parfumée, coupe-faim
et brûle-graisse naturel !



BROCHETTES DE POULET CRÉOLE (SOPK)

SAVOUREUSES, LÉGÈRES ET RICHES EN PROTÉINES

Recette
SOPK
IG BAS

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

PRÉPARATION

- 1 Couper le poulet en cubes.
- 2 Préparer une marinade : ail, épices, gingembre, sel, poivre + jus de citron.
- 3 Laisser mariner 30 min à 2h (plus c'est long, plus c'est savoureux).
- 4 Couper les légumes en morceaux.
- 5 Monter les brochettes en alternant poulet + légumes.
- 6 Cuire :
 - au grill / barbecue : 10 à 15 minutes
 - ou au four (200°C) : 20 minutes
 - ou à la poêle : 12 à 15 minutes
- 7 Ajuster l'assaisonnement et servir chaud.



ASTUCE SOPK

Recette faible IG, riche en protéines → parfaite pour

- ✓ stabiliser la glycémie
- ✓ favoriser la perte de graisse
- ✓ éviter les fringales



UPGRADE (SAVEUR CRÉOLE ++)

- Ajouter persil + cives + piment végétarien après cuisson
- Ajouter une pointe de paprika fumé pour effet grillé
- Servir avec un filet de citron juste avant dégustation



INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)



300 à 400 g de blanc de poulet



200 g de légumes (courgette, aubergine, poivron, haricots verts)



1 oignon (100 g)



2 gousses d'ail



1 cuillère à café d'huile d'olive



Épices créoles (colombo, thym, bois d'Inde si dispo)



Curcuma, gingembre



Sel, poivre



Jus de citron

✓ OUI ! Cette recette aide à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété



RÉSULTAT : brochettes ultra juteuses, parfumées et 100% compatibles perte de poids



POISSON VAPEUR ANTILLAIS (SOPK)

LÉGER, SAIN, ÉQUILIBRÉ ET ANTI-INFLAMMATOIRE

Recette
SOPK
IG BAS

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

PRÉPARATION

- 1 Couper tous les ingrédients.
- 2 Assaisonner le poisson avec ail, épices, gingembre, sel, poivre + jus de citron.
- 3 Déposer le poisson dans un panier vapeur (ou papillote).
- 4 Ajouter les légumes autour ou au-dessus.
- 5 Cuire à la vapeur 15 à 20 minutes (selon l'épaisseur du poisson).
- 6 Ajouter un filet d'huile d'olive après cuisson.
- 7 Ajuster l'assaisonnement et servir chaud.



ASTUCE SOPK

Cuisson vapeur =
✓ zéro matière grasse ajoutée
✓ préserve les nutriments
✓ digestion facile

→ Parfait pour stabiliser la glycémie et accélérer la perte de poids



UPGRADE (GOÛT CRÉOLE ++)

- Ajouter persil + cives + piment végétarien après cuisson
- Ajouter un filet de citron frais
- Option : une pointe de gingembre frais râpé

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)



300 à 400 g de poisson (dorade, colin, vivaneau...)



200 g de légumes (courgette, aubergine, haricots verts)



1 oignon (100 g)



2 gousses d'ail



1 cuillère à café d'huile d'olive



Épices créoles (thym, bois d'Inde, colombo léger)



Curcuma, gingembre



Sel, poivre



Jus de citron

✓ OUI ! Cette recette aide à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété



RÉSULTAT :

un poisson ultra léger, parfumé et anti-inflammatoire



OMELETTE CRÉOLE LÉGÈRE (SOPK)

SAVOUREUSE, RICHE EN PROTÉINES
ET PARFAITE POUR MINCIR



Recette
SOPK
IG BAS

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

PRÉPARATION

- 1 Couper tous les ingrédients.
- 2 Faire revenir l'oignon et l'ail avec l'huile pendant 2 à 3 minutes.
- 3 Ajouter la protéine + épices, cuire 5 minutes.
- 4 Ajouter les légumes et cuire encore 10 à 15 minutes.
- 5 Battre les œufs avec sel, poivre et une pincée de curcuma.
- 6 Verser les œufs sur la préparation.
- 7 Cuire à feu doux 8 à 10 minutes (avec couvercle si possible).
- 8 Option : finir 5 minutes au four pour une cuisson homogène. Servir chaud.



ASTUCE SOPK

Recette faible IG, riche en protéines et bons lipides → idéale pour

- ✓ stabiliser la glycémie
- ✓ éviter les fringales
- ✓ favoriser la perte de graisse



UPGRADE (VERSION ENCORE PLUS EFFICACE)

- Ajouter blancs d'œufs supplémentaires → plus de protéines, moins de lipides
- Ajouter persil + cives + piment végétarien après cuisson
- Ajouter une pointe de fromage allégé (option)



INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

- 4 à 6 œufs
- 150 à 200 g de protéine (poulet, poisson émietté ou crevettes)
- 200 g de légumes (courgette, aubergine, haricots verts)
- 1 oignon (100 g)
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Épices créoles (colombo, thym, bois d'Inde si dispo)
- Curcuma, gingembre
- Sel, poivre

✓ OUI ! Cette recette aide à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG bas)
- ✓ Procure une bonne satiété



RÉSULTAT :

une omelette ultra rassasiante, légère et parfaitement adaptée au SOPK



PURÉE DE PATATE DOUCE LÉGÈRE (SOPK)

ONCTUEUSE, NUTRITIVE ET PARFAITE POUR ÉQUILIBRER LA GLYCÉMIE

Recette SOPK IG BAS

ON PERD DU POIDS AVEC ÇA ?

PRÉPARATION

- 1 Éplucher et couper la patate douce en morceaux.
- 2 La cuire à l'eau ou à la vapeur 15 à 20 minutes (jusqu'à tendre).
- 3 Écraser en purée avec un peu d'eau chaude ou lait végétal + épices, sel, poivre.
- 4 Couper tous les autres ingrédients.
- 5 Faire revenir l'oignon et l'ail avec l'huile pendant 2 à 3 minutes.
- 6 Ajouter la protéine + épices, cuire 5 minutes.
- 7 Ajouter les légumes et cuire 15 à 20 minutes. Servir la purée avec la préparation chaude.



ASTUCE SOPK

La patate douce a un IG modéré, mais :

- ✓ associée à protéines + fibres → glycémie stable
- ✓ riche en fibres → effet coupe-faim
- ✓ bonne alternative aux féculents classiques



UPGRADE (VERSION ENCORE PLUS MINCEUR)

- Mélanger 50% patate douce + 50% courgette → IG plus bas
- Ajouter cannelle ou muscade pour améliorer la sensibilité à l'insuline
- Laisser refroidir puis réchauffer → amidon résistant (IG réduit)



INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

-  300 à 400 g de patate douce
-  300 à 400 g de protéine (poulet, poisson ou crevettes)
-  200 g de légumes (courgette, aubergine, haricots verts)
-  1 oignon (100 g)
-  2 gousses d'ail
-  1 cuillère à café d'huile d'olive
-  Épices créoles (colombo, thym, bois d'Inde si dispo)
-  Curcuma, gingembre
-  Sel, poivre
-  (Option) un peu de lait végétal ou eau chaude

✓ OUI ! Cette recette aide à la perte de poids car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en protéines maigres
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Régule la glycémie (IG modéré)
- ✓ Procure une bonne satiété



RÉSULTAT :

une purée plus légère, plus rassasiante et parfaitement adaptée au SOPK



ANANAS RÔTI LÉGER À LA CANNELLE (SOPK)

DESSERT GOURMAND, LÉGER ET DIGESTE



Recette
SOPK
IG BAS

ON PERD
DU POIDS
AVEC ÇA ?

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Éplucher et couper l'ananas en tranches ou en morceaux.
- 3 Disposer sur une plaque.
- 4 Saupoudrer de cannelle + gingembre.
- 5 Ajouter un léger filet d'huile (option).
- 6 Enfourner 20 à 25 minutes jusqu'à légère caramélisation.
- 7 Ajouter un filet de jus de citron à la sortie du four.
Servir chaud ou tiède.



ASTUCE SOPK

L'ananas est un fruit sucré, mais :

- ✓ la cuisson + cannelle = impact glycémique mieux contrôlé
- ✓ riche en enzymes (bromélaïne) → digestion facilitée
- ✓ parfait pour remplacer un dessert industriel



UPGRADE (VERSION ENCORE PLUS "SMART")

- Associer avec un yaourt nature ou fromage blanc → ralentit l'absorption du sucre
- Ajouter quelques amandes pour les bons gras
- Consommer en fin de repas (pas à jeun)



INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)



1 ananas frais



1 cuillère à café de cannelle



1 pincée de gingembre (option)



1 cuillère à café d'huile de coco ou d'olive (option, très léger)



Jus de citron (option)



OUI ! Cette recette aide à la **perte de poids** car elle est :

- ✓ Faible en calories
- ✓ Riche en fibres
- ✓ Riche en enzymes
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Parfaite pour un dessert sain et rassasiant



RÉSULTAT : un dessert plaisir, léger et compatible perte de poids !

