



# VICTUS

*Medical Nutrition Group*

# Receptek PCOS-hoz

**Nemes Levente – Nyilvántartott Dietetikus**

# BEVEZETÉS: PCOS ÉS A TÁPLÁLKOZÁS SZEREPE

A Policisztás Ovárium Szindróma (PCOS) a reprodukív korú nők leggyakoribb endokrin betegsége, amely világszerte a nők 5-15%-át érinti. Jellemző tünetei közé tartozik a menstruációs zavarok, a hyperandrogenizmus (fokozott férfihormon-termelés), a policisztás petefészkek ultrahangképe, valamint gyakran inzulinrezisztencia és metabolikus szindróma társul hozzá.

A táplálkozás kulcsfontosságú szerepet játszik a PCOS kezelésében. A megfelelő étrend segíthet:

- Az inzulinérzékenység javításában és a vércukorszint stabilizálásában
- A testsúly optimalizálásában (még 5-10% fogyás is jelentős javulást hozhat)
- A gyulladás csökkentésében és a hormonális egyensúly helyreállításában
- A termékenység támogatásában és a tünetek enyhítésében

Ez a szakácskönyv 20 gondosan összeállított, PCOS-barát receptet tartalmaz, amelyek:

Alacsony glikémiás indexű (GI) élelmiszereken alapulnak

- Magas rosttartalmúak és jóllakatóak
- Gazdagok egészséges zsírokban (omega-3, avokádó, diófélék, olívaolaj)
- Magas fehérjetartalmúak az izomtömeg megőrzéséhez és a jóllakottsághoz
- Gyulladáscsökkentő összetevőket tartalmaznak (kurkuma, gyömbér, bogyós gyümölcsök, zöld leveles zöldségek)
- Alacsony hozzáadott cukor- és finomliszt-tartalmúak

A receptek a VICTUS Medical Nutrition Group szakmai irányelvei alapján készültek, figyelembe véve a legújabb kutatásokat a PCOS táplálkozásterápiájáról. Minden receptnél feltüntettük a hozzávetőleges tápértékeket és a PCOS szempontjából kiemelkedő előnyöket.

Ajánlás: Kezdje a reggelikkel, majd haladjon a saláták és főételek felé. Próbálja ki a desszerteket is – ezekkel bizonyítjuk, hogy a PCOS-barát étrend nem jelent lemondást az ízekről!

## TARTALOMJEGYZÉK

1-5. Reggelik .....	4
6-9. Saláták és könnyű ételek .....	7
10-15. Főételek .....	10
16-18. Köreték .....	16
19-20. Desszertek és snackek .....	18

## — REGGELI —

### 1. Avokádós pirítós füstölt lazaccal

Elkészítési idő: 10 perc | Adagok: 1 adag

#### Hozzávalók:

- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér (vagy gluténmentes alternatíva)
- ½ érett avokádó
- 50 g füstölt lazac (vagy füstölt pisztráng)
- 1 kis paradicsom, vékonyra szeletelve
- Friss kapor vagy petrezselyem
- ½ citrom leve
- Só, frissen őrölt fekete bors ízlés szerint
- 1 tk extra szűz olívaolaj

#### Elkészítés:

1. A kenyeret pirítsuk meg ropogósra.
2. Az avokádót villával pépesítsük, keverjük össze citromlével, sóval és borssal.
3. Kenjük a pirítósra az avokádós krémet.
4. Helyezzük rá a füstölt lazacot és a paradicsomszeleteket.
5. Szórjuk meg friss kapporral vagy petrezselyemmel, csepegtessünk rá kevés olívaolajat.
6. Tálaljuk azonnal.

Tápérték (1 adag): 385 kcal | Fehérje: 23g | Szénhidrát: 22g | Rost: 8g | Zsír: 24g

*Miért jó PCOS esetén? Gazdag omega-3 zsírsavakban (lazac), egészséges zsírokban (avokádó) és rostokban. Alacsony glikémiás indexű, támogatja az inzulinérzékenységet és a hormonális egyensúlyt.*

### 2. Chia puding bogyós gyümölcsökkel és mandulával

Elkészítési idő: 5 perc + hűtés | Adagok: 2 adag

#### Hozzávalók:

- 4 evőkanál chia mag
- 250 ml mandulatej (cukrozatlan)
- ½ tk vanília kivonat
- 1 tk fahéj
- 100 g vegyes bogyós gyümölcs (málna, áfonya, eper)
- 2 ek mandula, durvára vágva
- 1 ek lenmag (opcionális, extra rostért)

#### Elkészítés:

1. A chia magot keverjük el a mandulatejjel, vaníliával és fahéjjal egy tálban.
2. Hagyjuk állni 5 percig, majd keverjük át, hogy ne csomósodjon.
3. Helyezzük hűtőbe legalább 2 órára, vagy egy éjszakára (sűrű puding lesz).
4. Tálaláskor szórjuk meg bogyós gyümölcsökkel és mandulával.
5. Adhatunk hozzá egy kis fahéjat vagy kakaóport ízesítésnek.

Tápérték (1 adag): 245 kcal | Fehérje: 8g | Szénhidrát: 18g | Rost: 11g | Zsír: 15g

*Miért jó PCOS esetén? Kiváló rostforrás (chia és lenmag), alacsony GI, gazdag antioxidánsokban (bogyók). Segít vércukorszint stabilizálásában és a gyulladás csökkentésében.*



### 3. Spenótos-zöldséges omlett avokádóval

Elkészítési idő: 12 perc | Adagok: 1 adag

#### Hozzávalók:

- 2 egész tojás + 2 tojásfehérje
- Nagy marék friss spenót
- ½ paprika (piros vagy sárga), kockázva
- 2 gomba, szeletelve
- ½ avokádó, szeletelve
- 1 tk olívaolaj
- Só, bors, kurkuma ízlés szerint
- Friss bazsalikom vagy petrezselyem

#### Elkészítés:

1. A tojásokat villával felverjük, sózzuk, borsozzuk, adjunk hozzá kurkumát.
2. Serpenyőben melegítjük az olajat, pirítsuk meg a paprikát és gombát 3 percig.
3. Adjuk hozzá a spenótot, pároljuk össze 1 percig.
4. Öntsük rá a tojáskeveréket, süssük közepes lángon 4-5 percig, amíg az alja meg nem szilárdul.
5. Hajtsuk félbe az omlettet, tálaljuk avokádószeletekkel és friss zöldfűszerekkel.

Tápérték (1 adag): 320 kcal | Fehérje: 22g | Szénhidrát: 9g | Rost: 6g | Zsír: 22g

*Miért jó PCOS esetén? Magas fehérjetartalom, alacsony szénhidrát, gazdag vasban és folsavban (spenót). A gyulladáscsökkentő hatású, támogatja a hormonális egyensúlyt.*

### 4. Hajdina reggeli tál banánnal és dióval

Elkészítési idő: 15 perc | Adagok: 1 adag

#### Hozzávalók:

- 50 g hajdina (pattogatott vagy főtt)
- 200 ml mandulatej vagy kókusztej
- ½ érett banán, karikázva
- 2 ek dió, durvára törve
- 1 tk fahéj
- 1 ek mandulavaj (cukrozatlan)
- 1 ek lenmag vagy chia mag
- Egy csipet só

#### Elkészítés:

1. A hajdinát főzzük meg a mandulatejben 10-12 percig, amíg puha és krémes lesz (sózzuk).
2. Keverjük hozzá a fahéjat és a mandulavajat.
3. Tálaljuk banánkarikákkal, dióval és lenmaggal megszórva.
4. Adhatunk hozzá friss bogyókat vagy egy kis kakaóport.

Tápérték (1 adag): 410 kcal | Fehérje: 12g | Szénhidrát: 38g | Rost: 9g | Zsír: 22g

*Miért jó PCOS esetén? Alacsony glikémiás indexű gabona (hajdina), magas rost- és magnéziumtartalom. A dió mandulavaj egészséges zsírokat biztosít, stabilizálja a vércukrot.*



## 5. Görög joghurtos parfait bogyós gyümölcsökkel

Elkészítési idő: 8 perc | Adagok: 1 adag

### Hozzávalók:

- 200 g natúr görög joghurt (magas fehérjetartalmú)
- 80 g vegyes bogyós gyümölcs (fagyasztott is jó)
- 2 ek mandula, szeletelve vagy durvára vágva
- 1 ek chia mag vagy lenmag
- ½ tk fahéj
- ½ tk vanília kivonat
- 1 tk méz vagy eritrit (opcionális, ízlés szerint)

### Elkészítés:

1. A görög joghurtot keverjük el vaníliával és fahéjjal.
2. Egy pohárban rétegezzük: először joghurt, majd bogyós gyümölcs, mandula és chia.
3. Ismételjük a rétegezést.
4. Tetejére szórjunk még mandulát és egy kis fahéjat.
5. Hűtsük 10 percig, vagy fogyasszuk azonnal.

Tápanyagtartalom (1 adag): 295 kcal | Fehérje: 20g | Szénhidrát: 22g | Rost: 7g | Zsír: 14g

*Miért jó PCOS esetén? Kiváló fehérjeforrás (görög joghurt), alacsony GI, gazdag probiotikumokban és antioxidánsokban. Segít az izomtömeg megőrzésében és a jóllakottság érzésében.*



## SALÁTA

### 6. Quinoa saláta grillezett csirkemellel és avokádóval

Elkészítési idő: 25 perc | Adagok: 2 adag

#### Hozzávalók:

- 150 g quinoa (száraz)
- 200 g csirkemell filé
- 1 érett avokádó, kockázva
- 1 paprika (piros), kockázva
- 1 uborka, kockázva
- ½ vörös hagyma, vékonyra szeletelve
- 2 marék baby spenót vagy rukkola
- 2 ek extra szűz olívaolaj
- 1 citrom leve
- Só, bors, kömény, friss koriander

#### Elkészítés:

1. A quinoát öblítsük le, főzzük meg 15 percig, majd hűtsük le.
2. A csirkemellet sózzuk, borsozzuk, grillezzük vagy serpenyőben süssük 6-7 percig oldalanként.
3. Keverjük össze a quinoát a zöldségekkel és avokádóval.
4. Készítsünk öntetet: olívaolaj, citromlé, só, bors, kömény.
5. Tálaljuk a salátát csíkokra vágott csirkével a tetején, locsoljuk meg öntettel.

Tápanyagérték (1 adag): 520 kcal | Fehérje: 38g | Szénhidrát: 42g | Rost: 11g | Zsír: 24g

*Miért jó PCOS esetén? Teljes értékű fehérje (quinoa + csirke), magas rosttartalom, egészséges zsírok  
Alacsony GI, támogatja a vércukor-szabályozást és a telítettséget.*



## 7. Füstölt lazac saláta avokádóval és mandulával

Elkészítési idő: 15 perc | Adagok: 2 adag

### Hozzávalók:

- 150 g füstölt lazac, csíkokra vágva
- 2 marék vegyes salátalevél (spenót, rukkola, saláta)
- 1 avokádó, szeletelve
- 100 g koktélpáradicsom, félbe vágva
- ½ uborka, vékonyra szeletelve
- 3 ek mandula, pirítva és durvára törve
- 2 ek extra szűz olívaolaj
- 1 citrom leve
- 1 tk dijoni mustár
- Friss kapor

### Elkészítés:

1. Készítsük el az öntetet: olívaolaj, citromlé, mustár, só, bors, kapor.
2. Tegyük a salátaleveleket egy tálba, adjuk hozzá a paradicsomot és uborkát.
3. Helyezzük el a lazacot és az avokádószeleteket.
4. Szórjuk meg pirított mandulával.
5. Locsoljuk meg az öntettel, tálaljuk azonnal.

Tápérték (1 adag): 465 kcal | Fehérje: 28g | Szénhidrát: 12g | Rost: 8g | Zsír: 35g

*Miért jó PCOS esetén? Kiváló omega-3 forrás (lazac), egészséges zsírok, alacsony szénhidrát hatású, támogatja a szív- és hormonrendszert.*

## 8. Csicseriborsó saláta tahinivel és zöldségekkel

Elkészítési idő: 15 perc | Adagok: 2 adag

### Hozzávalók:

- 400 g főtt csicseriborsó (vagy 1 konzerv, leöblítve)
- 1 paprika, kockázva
- 1 uborka, kockázva
- 2 paradicsom, kockázva
- ½ vörös hagyma, apróra vágva
- 2 ek tahini (szezám paszta)
- 1 citrom leve
- 2 ek extra szűz olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma, préselve
- Só, bors, kömény, petrezselyem

### Elkészítés:

1. Keverjük össze a csicseriborsót a zöldségekkel egy nagy tálban.
2. Készítsük el a tahini öntetet: tahini + citromlé + olívaolaj + fokhagyma + víz (hígításhoz) + fűszerek.
3. Öntsük az öntetet a salátára, keverjük jól össze.
4. Szórjuk meg friss petrezselyemmel.
5. Pihentessük 10 percig az ízek összeérése érdekében.

Tápérték (1 adag): 410 kcal | Fehérje: 16g | Szénhidrát: 38g | Rost: 12g | Zsír: 22g

*Miért jó PCOS esetén? Magas növényi fehérje- és rosttartalom (csicseriborsó), gyulladáscsökkentő (tahini), Alacsony GI, kiváló vegetáriánus/vegán opció.*

## 9. Tonhal-avokádó saláta zellerrel

Elkészítési idő: 10 perc | Adagok: 2 adag

### Hozzávalók:

- 2 konzerv tonhal (vízben, lecsöpögtetve) vagy 200 g friss tonhal
- 1 nagy avokádó, kockázva
- 2 szár zeller, apróra vágva
- ½ vörös hagyma, apróra vágva
- 1 alma (zöld), kockázva (opcionális, alacsony GI)
- 2 ek görög joghurt vagy majonéz (light)
- 1 citrom leve
- Só, bors, kapor
- Salátalevelek tálaláshoz

### Elkészítés:

1. A tonhalat morzsoljuk szét egy tálban.
2. Adjuk hozzá az avokádót, zellert, hagymát és almát.
3. Keverjük össze a joghurttal, citromlével, sóval, borssal és kappal.
4. Hűtsük 15 percig az ízek összeéréséhez.
5. Tálaljuk salátaleveleken vagy teljes kiőrlésű pirítósan.

Tápanyagérték (1 adag): 380 kcal | Fehérje: 32g | Szénhidrát: 14g | Rost: 7g | Zsír: 22g

*Miért jó PCOS esetén? Magas fehérjetartalom, alacsony szénhidrát, egészséges zsírok (avokádó). A zeller és rostban gazdag, támogatja az emésztést és a vércukor-stabilizálást.*



## — FŐÉTEL —

### 10. Grillezett lazac édesburgonyával és brokkolival

Elkészítési idő: 30 perc | Adagok: 2 adag

#### Hozzávalók:

- 2 lazac filé (kb. 150 g/db)
- 2 közepes édesburgonya
- 300 g brokkoli rózsák
- 2 ek extra szűz olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma, préselve
- 1 tk füstölt paprika
- ½ citrom
- Só, bors, friss kapor vagy petrezselyem

#### Elkészítés:

1. Az édesburgonyát mossuk meg, szűrjük meg villával, süssük 200°C-on 25-30 percig, vagy mikrohullámúban 8-10 percig.
2. A brokkolit pároljuk 5-6 percig, vagy süssük 200°C-on 15 percig.
3. A lazacot sózzuk, borsozzuk, kenjük be olívaolajjal és füstölt paprikával.
4. Grillezzük vagy serpenyőben süssük 4-5 percig oldalanként (bőrös oldal először).
5. Tálaljuk az édesburgonyát félbe vágva, mellé a brokkolit és a lazacot. Csepegtessünk rá citromot és szórjunk friss zöldfűszert.

Tápérték (1 adag): 545 kcal | Fehérje: 42g | Szénhidrát: 32g | Rost: 9g | Zsír: 28g

*Miért jó PCOS esetén? Kiváló omega-3 és D-vitamin forrás (lazac), alacsony GI szénhidrát (édesburgonya), rost és C-vitamin (brokkoli). Támogatja a hormonrendszert és a gyulladáscsökkentést.*



## 11. Csirke-zöldség wok barna rizzsel

Elkészítési idő: 25 perc | Adagok: 2 adag

### Hozzávalók:

- 300 g csirkemell filé, csíkokra vágva
- 200 g barna rizs (főtt)
- 1 paprika, csíkokra vágva
- 1 cukkini, félhold alakúra vágva
- 100 g zöldborsó vagy cukorborsó
- 1 sárgarépa, julienne
- 2 ek szezámolaj vagy olívaolaj
- 2 ek szójaszósz (alacsony nátriumú) vagy tamari
- 1 gerezd fokhagyma, 1 tk gyömbér
- 1 tk kurkuma, friss koriander

### Elkészítés:

1. A barna rizst főzzük meg előre (vagy használjunk előfőzöttet).
2. Serpenyőben vagy wokban hevítsük az olajat, pirítsuk meg a csirkét 5-6 percig.
3. Adjuk hozzá a zöldségeket és a fokhagymát/gyömbért, wokkoljuk 4-5 percig.
4. Ízesítsük szójaszósszal, kurkumával, borsozzuk.
5. Tálaljuk a barna rizzsel, szórjuk meg korianderrel és szezámaggal.

Tápérték (1 adag): 485 kcal | Fehérje: 38g | Szénhidrát: 42g | Rost: 6g | Zsír: 18g

*Miért jó PCOS esetén? Magas fehérje, alacsony GI (barna rizs), gazdag zöldségekben és rostban. A kurkuma és gyömbér gyulladáscsökkentő, támogatja az inzulinérzékenységet.*

## 12. Lencse curry spenóttal és karfiolos rizzsel

Elkészítési idő: 35 perc | Adagok: 3 adag

### Hozzávalók:

- 200 g vörös lencse
- 1 doboz kókusztej (400 ml, light)
- 1 hagyma, apróra vágva
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 tk kurkuma, 1 tk kömény, 1 tk garam masala
- 200 g friss spenót
- 1 fej karfiol (karfiolos rizsnek)
- 2 ek olívaolaj
- Só, bors, friss koriander, citrom

### Elkészítés:

1. A lencsét öblítsük, főzzük meg a kókusztejjel és fűszerekkel 20-25 percig (puha legyen).
2. A karfiolt reszeljük le vagy robotgéppel aprítsuk rizsszerűre, pároljuk 5 percig.
3. A hagymát és fokhagymát pirítsuk meg olajon, adjuk a lencséhez.
4. A spenótot az utolsó 5 percben keverjük a currybe.
5. Tálaljuk a karfiolos rizzsel, szórjuk meg korianderrel és citrommal.

Tápérték (1 adag): 395 kcal | Fehérje: 20g | Szénhidrát: 38g | Rost: 14g | Zsír: 16g

*Miért jó PCOS esetén? Kiváló növényi fehérje- és rostforrás (lencse), alacsony GI, gyulladáscsökkentő fűszerek. Karfiolos rizs alacsonyabb szénhidrát alternatíva.*



## 13. Töltött cukkini quinoa-hús töltelékkel

Elkészítési idő: 40 perc | Adagok: 2 adag

### Hozzávalók:

- 2 nagy cukkini
- 150 g darált pulyka vagy csirke
- 80 g quinoa (főtt)
- 1 paprika, apróra vágva
- ½ hagyma, apróra vágva
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 ek paradicsompüré
- 1 tk olívaolaj
- Só, bors, oregánó, bazsalikom
- 2 ek reszelt parmezán vagy feta (opcionális)

### Elkészítés:

1. A cukkinit mossuk meg, vágjuk félbe hosszában, kanállal távolítsuk el a belsejét (ne lyukasszuk át).
2. A darált húst pirítsuk meg olajon a hagymával és fokhagymával.
3. Adjuk hozzá a paprikát, quinoa-t, paradicsompürét és fűszereket, főzzük 5 percig.
4. Töltsük meg a cukkini felét a keverékkel, szórjuk meg sajttal.
5. Süssük 180°C-on 20-25 percig, amíg a cukkini puha és a teteje aranybarna.

Tápérték (1 adag): 425 kcal | Fehérje: 32g | Szénhidrát: 28g | Rost: 7g | Zsír: 18g

*Miért jó PCOS esetén? Magas fehérjetartalom, alacsony GI (quinoa), gazdag rostban és zöldségekben. A cukkini alacsony kalóriatartalmú, jóllakató alap.*

## 14. Pulykamell curry karfiolos rizzsel és zöldségekkel

Elkészítési idő: 30 perc | Adagok: 2 adag

### Hozzávalók:

- 300 g pulykamell filé, kockázva
- 1 fej karfiol (karfiolos rizs)
- 1 cukkini, kockázva
- 1 paprika, kockázva
- 150 ml kókusztej (light)
- 2 ek curry paszta vagy fűszerkeverék
- 1 hagyma, 2 gerezd fokhagyma
- 1 ek kókuszolaj vagy olívaolaj
- Friss koriander, lime

### Elkészítés:

1. A karfiolt reszeljük le rizszerűre, pároljuk 4-5 percig.
2. A hagymát és fokhagymát pirítsuk meg olajon, adjuk hozzá a pulykát és pirítsuk 5 percig.
3. Adjuk hozzá a zöldségeket és a curry pasztát, főzzük 3 percig.
4. Öntsük fel kókusztejjel, főzzük 8-10 percig, amíg a pulyka puha.
5. Tálaljuk karfiolos rizzsel, szórjuk meg korianderrel és lime-mal.

Tápérték (1 adag): 415 kcal | Fehérje: 42g | Szénhidrát: 18g | Rost: 6g | Zsír: 18g

*Miért jó PCOS esetén? Nagyon magas fehérjetartalom, alacsony szénhidrát (karfiolos rizs), gyulladáscsökkentő fűszerek. Kiváló inzulinrezisztencia esetén.*



## 15. Sült tofu zöldség wokkal és szezámaggal

Elkészítési idő: 25 perc | Adagok: 2 adag

### Hozzávalók:

- 300 g szilárd tofu, kockázva
- 200 g brokkoli rózsák
- 1 paprika, csíkokra vágva
- 100 g gomba, szeletelve
- 2 ek szezámolaj
- 2 ek szójaszósz (vagy tamari)
- 1 tk szezámag
- 1 tk gyömbér, 1 gerezd fokhagyma
- 1 tk kurkuma
- Friss zöldhagyma

### Elkészítés:

1. A tofut kockázzuk fel, pácoljuk be szójaszósszal és kurkumával 10 percre.
2. Serpenyőben hevítjük a szezámolajat, pirítsuk meg a tofut 6-8 percig, amíg aranybarna.
3. Adjuk hozzá a zöldségeket és a gyömbért/fokhagymát, wokkoljuk 5-6 percig.
4. Ízesítjük szójaszósszal, szórjuk meg szezámaggal.
5. Tálaljuk barna rizzsel vagy karfiolos rizzsel, szórjuk meg zöldhagymával.

Tápérték (1 adag): 365 kcal | Fehérje: 22g | Szénhidrát: 18g | Rost: 7g | Zsír: 22g

*Miért jó PCOS esetén? Kiváló növényi fehérjeforrás, alacsony GI, gazdag egészséges zsírokban (szezám). A és gyömbér támogatja a gyulladáscsökkentést és hormon egyensúlyt.*



## — KÖRET —

### 16. Sült édesburgonya köményes görög joghurttal

Elkészítési idő: 35 perc | Adagok: 3 adag

#### Hozzávalók:

- 3 közepes édesburgonya
- 2 ek extra szűz olívaolaj
- 1 tk kömény (egész vagy őrölt)
- ½ tk füstölt paprika
- Só, bors
- 150 g natúr görög joghurt
- 1 gerezd fokhagyma, préselve
- Friss petrezselyem

#### Elkészítés:

1. Az édesburgonyát mossuk meg, vágjuk ék alakúra (héjával együtt).
2. Keverjük össze olívaolajjal, köménnyel, füstölt paprikával, sóval és borssal.
3. Süssük 200°C-on 25-30 percig, amíg puha és aranybarna (rázzuk meg félidőben).
4. Keverjük el a görög joghurtot fokhagymával és petrezselyemmel.
5. Tálaljuk a sült édesburgonyát a fokhagymás joghurttal.

Tápérték (1 adag): 285 kcal | Fehérje: 8g | Szénhidrát: 38g | Rost: 6g | Zsír: 11g

*Miért jó PCOS esetén? Alacsony GI szénhidrát (édesburgonya), rostban gazdag, a kömény és joghurt támogatja emésztést és vércukor-szabályozást.*

### 17. Párolt brokkoli és karfiol mandulavajjal

Elkészítési idő: 15 perc | Adagok: 3 adag

#### Hozzávalók:

- 300 g brokkoli rózsák
- 300 g karfiol rózsák
- 2 ek mandulavaj (cukrozatlan)
- 1 ek olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma, préselve
- ½ citrom leve
- Só, bors, mandula szeletek (opcionális)

#### Elkészítés:

1. A brokkolit és karfiolt pároljuk 5-6 percig (crisp-tender maradjon).
2. Keverjük el a mandulavajat olívaolajjal, fokhagymával és citromlével.
3. Öntsük a párolt zöldségekre, keverjük óvatosan.
4. Szórjuk meg pirított mandulaszeletekkel és friss borssal.
5. Tálaljuk azonnal főétel mellé.

Tápérték (1 adag): 165 kcal | Fehérje: 7g | Szénhidrát: 12g | Rost: 5g | Zsír: 10g

*Miért jó PCOS esetén? Alacsony kalória, magas rost és C-vitamin, egészséges zsírok (mandulavaj). Gyulladáscsökkentő és jóllakató köret.*



## 18. Quinoa piláf zöldségekkel és mandulával

Elkészítési idő: 25 perc | Adagok: 3 adag

### Hozzávalók:

- 150 g quinoa
- 1 hagyma, apróra vágva
- 1 sárgarépa, kockázva
- ½ paprika, kockázva
- 2 ek olívaolaj
- 300 ml zöldségalaplé vagy víz
- 2 ek mandula, pirítva és durvára vágva
- Friss petrezselyem, só, bors

### Elkészítés:

1. A quinoát öblítsük le hideg vízzel.
2. Serpenyőben pirítsuk meg a hagymát olívaolajon, adjuk hozzá a sárgarépát és paprikát.
3. Adjuk hozzá a quinoát, pirítsuk 1 percig, majd öntsük fel az alaplével.
4. Főzzük 15 percig fedő alatt, amíg a folyadék felszívódik.
5. Keverjük bele a pirított mandulát és petrezselymet, ízesítsük sóval és borssal.

Tápérték (1 adag): 265 kcal | Fehérje: 9g | Szénhidrát: 32g | Rost: 5g | Zsír: 11g

*Miért jó PCOS esetén? Teljes értékű gabona, magas rost- és fehérjetartalom, alacsony GI. A zöldségek és extra tápanyagot és egészséges zsírokat adnak.*



## — DESSZERT —

### 19. Bogyós chia puding kókusztejjel

Elkészítési idő: 5 perc + hűtés | Adagok: 2 adag

#### Hozzávalók:

- 3 ek chia mag
- 200 ml kókusztej (light vagy teljes)
- ½ tk vanília kivonat
- 1 tk eritrit vagy stevia (opcionális)
- 100 g vegyes bogyós gyümölcs (málna, áfonya)
- 1 ek mandula vagy kókuszreszelék

#### Elkészítés:

1. Keverjük el a chia magot a kókusztejjel, vaníliával és édesítőszerrel.
2. Hagyjuk állni 5 percre, keverjük át, majd hűtsük hűtőben 2-4 órára vagy egy éjszakára.
3. Tálaláskor szórjuk meg bogyós gyümölcsökkel és mandulával/kókuszreszeléssel.
4. Friss mentalevéllel díszíthetjük.

Tápérték (1 adag): 195 kcal | Fehérje: 5g | Szénhidrát: 14g | Rost: 9g | Zsír: 13g

*Miért jó PCOS esetén? Alacsony cukortartalmú, magas rosttartalom (chia), gazdag antioxidánsokban. Nem hirtelen a vércukrot, jóllakató desszert.*

### 20. Mandulás- kakaós energiagolyók

Elkészítési idő: 15 perc | Adagok: 12 db (3 adag)

#### Hozzávalók:

- 150 g mandula (vagy mandulaliszt)
- 8 db puha datolya (mag nélkül)
- 2 ek kakaópor (cukrozatlan)
- 1 ek kókuszolaj
- 1 tk vanília kivonat
- 1 csipet só
- 2 ek chia mag vagy lenmag (opcionális)

#### Elkészítés:

1. A mandulát robotgéppel őröljük porrá (vagy használjunk mandulalisztet).
2. Adjuk hozzá a datolyát, kakaót, kókuszolajat, vaníliát és sót.
3. Keverjük robotgéppel, amíg tapadós tészta nem lesz (ha szükséges, adjunk hozzá 1-2 ek vizet).
4. Formázzunk belőle 12 db kis golyót (nedves kézzel).
5. Hengereljük chia magba vagy kakaóporba, hűtsük 20 percre.

Tápérték (1 adag): 95 kcal | Fehérje: 3g | Szénhidrát: 7g | Rost: 3g | Zsír: 7g

*Miért jó PCOS esetén? Természetes édesítés (datolya), magas egészséges zsír- és rosttartalom, alacsony GI. Energiaadó snack edzés előtt vagy édességvágy esetén, cukor nélkül.*



# ZÁRÓ GONDOLATOK

Kedves Olvasó!

Remélem, hogy ez a szakácskönyv inspirációt és gyakorlati segítséget nyújt Önnek a PCOS-barát életmód kialakításában. A megfelelő táplálkozás valóban hatékony eszköz lehet a tünetek enyhítésében és az életminőség javításában.

Ne feledje:

- Minden apró változtatás számít – kezdje 1-2 recepttel hetente
- Figyelje teste reakcióit és konzultáljon rendszeresen dietetikussal
- Kombinálja a táplálkozást rendszeres testmozgással (séta, jóga, erőnléti edzés) • Aludjon eleget és kezelje a stresszt (a kortizol rontja az inzulinérzékenységet)

A VICTUS Medical Nutrition Group elkötelezett amellett, hogy a legfrissebb tudományos ismeretek alapján támogassa a PCOS-szal élőket. Ha kérdése van, vagy személyre szabott tanácsra van szüksége, keresse fel a csapatunkat.

Élvezze az egészséges ízeket és a jobb közérzetet!

Üdvözlettel,  
Nemes Levente  
Nyilvántartott Dietetikus  
VICTUS Medical Nutrition Group

**VICTUS Medical Nutrition Group**

[www.victus.hu](http://www.victus.hu) | [info@victus.hu](mailto:info@victus.hu)

© 2026 – Minden jog fenntartva. A dokumentum másolása csak a szerző írásos engedélyével engedélyezett.

