



ICTUS

Medical Nutrition Group

Retete pentru PCŌS

Nemes Levente - Dietetician Înregistrat

IMPORTANT - CITIȚI CU ATENȚIE

Acest ghid de rețete nu înlocuiește consultul medical sau colaborarea cu un dietetician calificat.

Informațiile și rețetele prezentate în acest document au un caracter general și informativ, fiind concepute pentru a sprijini gestionarea sindromului ovarului polichistic (PCOS) prin intermediul nutriției. Ele nu constituie un plan alimentar personalizat și nu trebuie utilizate ca substitut pentru sfatul medical profesionist.

Recomandarea noastră fermă: Colaborarea cu un dietetician înregistrat sau un medic endocrinolog este esențială pentru elaborarea unui plan nutrițional adaptat nevoilor individuale, ținând cont de istoricul medical, analizele de laborator și obiectivele personale de sănătate.

Orice schimbare majoră în alimentație sau stil de viață trebuie discutată în prealabil cu un specialist. Autorul și VICTUS Medical Nutrition Group nu își asumă responsabilitatea pentru eventuale efecte adverse rezultate din aplicarea independentă a informațiilor din acest ghid.

Pentru rezultate optime și sigure, vă încurajăm să programați o consultație cu Nemes Levente - Dietetician Înregistrat.

Nemes Levente
Dietetician Înregistrat
VICTUS Medical Nutrition Group

„Nutriția este cel mai puternic instrument pe care îl avem pentru a influența echilibrul hormonal și calitatea vieții în PCOS.”

INTRODUCERE

Nutriție și PCOS – Principii Fundamentale

Sindromul ovarului polichistic (PCOS) este una dintre cele mai frecvente afecțiuni endocrine la femei. Deși cauzele sunt multifactoriale, nutriția joacă un rol central în gestionarea simptomelor: rezistență la insulină, hiperandrogenism, inflamație cronică de grad scăzut și dificultăți de fertilitate.

Principiile de bază ale acestui ghid:

1. Indice Glicemic Scăzut (IG scăzut) – Prioritizează carbohidrați complecși (quinoa, orez brun, ovăz, legume) care eliberează glucoza lent, reducând vârfurile de insulină.
2. Proteine la fiecare masă – Ouă, pui, curcan, pește, iaurt grecesc, leguminoase – ajută la sațietate și menținerea masei musculare.
3. Grăsimi sănătoase – Avocado, ulei de măsline, nuci, semințe, pește gras (somon) – esențiale pentru producția de hormoni și reducerea inflamației.
4. Fibre ridicate – Minimum 25-30 g/zi din legume, fructe cu IG scăzut, semințe de chia și in.
5. Antiinflamator – Fructe de pădure, verdețuri, turmeric, ghimbir, pește bogat în omega-3.
6. Evitarea zaharurilor rafinate și a alimentelor procesate – Principalii vinovați pentru agravarea rezistenței la insulină.

Rețetele din acest ghid respectă aceste principii și au fost create pentru a fi delicioase, practice și ușor de integrat în viața de zi cu zi. Fiecare rețetă include o scurtă explicație „De ce e potrivită pentru PCOS”.

Acest ghid este un punct de plecare excelent. Pentru un plan personalizat, contactați-ne!

CUPRINS

MIC DEJUN	5 rețete
1. Omletă cu Spanac și Avocado	15 min
2. Pâine Prăjită cu Avocado și Ou Pochés	10 min
3. Smoothie Bowl cu Fructe de Pădure	5 min
4. Iaurt Grecesc cu Nuci și Fructe de Pădure	5 min
5. Ouă Fierte cu Salată de Roșii și Castraveți	12 min
PRÂNZ	5 rețete
6. Salată de Quinoa cu Pui și Avocado	25 min
7. Supă Cremă de Broccoli cu Iaurt	30 min
8. Somon la Cuptor cu Quinoa și Sparanghel	25 min
9. Bowl de Orez Brun cu Fasole Neagră	20 min
10. Salată de Ton cu Fasole Albă	10 min
CENĂ	5 rețete
11. Piept de Pui la Grătar cu Salată de Varză	20 min
12. Pește Alb la Abur cu Legume la Cuptor	30 min
13. Chifteluțe de Curcan cu Varză Roșie	35 min
14. Curcan la Tigaie cu Ciuperci și Spanac	20 min
15. Salată de Pui cu Nuci și Dressing de Iaurt	15 min
GUSTĂRI & DESSERTURI SĂNĂTOASE	5 rețete
16. Hummus cu Bețișoare de Legume	10 min
17. Budincă de Chia cu Fructe de Pădure	5 min + răcire
18. Batoane de Ovăz cu Unt de Arahide	15 min
19. Salată de Fructe cu Iaurt și Mentă	10 min
20. Mix de Nuci și Semințe cu Scorțișoară	10 min

MIC DEJUN

1. Omletă cu Spanac și Avocado

□ 15 min | □ 2 porții | □ ~320 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Bogată în proteine, fibre și grăsimi sănătoase. Spanacul oferă fier și magneziu, avocado reduce inflamația.

Ingrediente:

- 3 ouă medii
- 150 g spanac proaspăt
- ½ avocado matur
- 50 g brânză feta light
- 1 lingură ulei de măsline
- Sare, piper proaspăt rășnit
- 1 linguriță ierburi provensale

Mod de preparare:

1. Spală spanacul și usucă-l bine.
2. Bate ouăle cu sare, piper și ierburi.
3. Încinge uleiul într-o tigaie antiaderentă la foc mediu.
4. Adaugă spanacul și călește-l 1-2 minute până se înmoaie.
5. Toarnă ouăle bătute peste spanac și amestecă ușor.
6. Când omleta începe să se întărească, adaugă cuburi de feta.
7. Pliază omleta și servește imediat cu felii de avocado deasupra.

2. Pâine Prăjită cu Avocado și Ou Pochés

□ 10 min | □ 1 porție | □ ~380 kcal

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Carbohidrați complecși din pâinea integrală, proteine din ou, grăsimi mononesaturate din avocado. Indice glicemic scăzut.

Ingrediente:

- 2 felii pâine integrală cu semințe
- ½ avocado
- 2 ouă
- 1 roșie cherry, feliată
- Microgreens sau rucola
- Sare, piper, fulgi de chili (opțional)
- 1 linguriță oțet de mere (pentru ouă)

Mod de preparare:

1. Prăjește felii de pâine până devin crocante.
2. Pisează avocado cu furculița, adaugă sare și piper.
3. Întinde avocado pe pâine.

4. Pentru ouă pochés: fierbe apă cu oțet, creează vârtej și sparge ouăle.
5. Gătește 3 minute, scoate cu spumiera.
6. Pune ouăle pe avocado, adaugă roșii și microgreens.
7. Presară chili și servește imediat.

3. Smoothie Bowl cu Fructe de Pădure și Semințe

□ 5 min | □ 1 porție | □ ~290 kcal

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Antioxidanți din fructele de pădure, proteine din iaurt grecesc, fibre și omega-3 din semințe. Stabilizează glicemia.

Ingrediente:

- 200 g iaurt grecesc natural (0-2% grăsime)
- 150 g fructe de pădure mixte (congelate)
- 1 lingură semințe de chia
- 1 lingură semințe de in măcinate
- 1 lingură migdale feliate
- ½ banană (opțional, pentru dulceață)
- Scorțișoară după gust

Mod de preparare:

1. Pune iaurtul și fructele de pădure în blender.
2. Mixează până obții o consistență cremoasă.
3. Toarnă în bol.
4. Presară semințele de chia, in și migdalele deasupra.
5. Adaugă felii subțiri de banană dacă dorești.
6. Presară scorțișoară și servește imediat.

4. Iaurt Grecesc cu Nuci și Fructe de Pădure

□ 5 min | □ 1 porție | □ ~310 kcal

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Proteine de calitate superioară, probiotice, grăsimi sănătoase din nuci, antioxidanți din fructe. Excelent pentru controlul greutateii.

Ingrediente:

- 250 g iaurt grecesc natural
- 30 g mix de nuci (migdale, nuci, caju)
- 80 g fructe de pădure proaspete sau congelate
- 1 linguriță semințe de chia
- ½ linguriță extract de vanilie (opțional)
- Scorțișoară după gust

Mod de preparare:

1. Pune iaurtul grecesc într-un bol.
2. Adaugă fructele de pădure.
3. Presară nucile tocate grosier și semințele de chia.
4. Aromatează cu vanilie și scorțișoară.
5. Amestecă ușor și servește.

5. Ouă Fierte cu Salată de Roșii și Castraveți

□ 12 min | □ 2 porții | □ ~250 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Proteine pure din ouă, hidratare și fibre din legume. Simplu, sățios și antiinflamator.

Ingrediente:

- 4 ouă mari
- 2 roșii medii
- 1 castravete mediu
- 1 ceapă roșie mică
- 1 lingură ulei de măsline extra virgin
- Sare, piper, oregano uscat
- Frunze de pătrunjel proaspăt

Mod de preparare:

1. Fierbe ouăle 9-10 minute, apoi răcește-le sub apă rece.
2. Taie roșiile, castravetele și ceapa în cuburi mici.
3. Amestecă legumele cu ulei de măsline, sare, piper și oregano.
4. Decojește ouăle și taie-le în jumătăți.
5. Servește ouăle cu salata de legume alături.
6. Presară pătrunjel tocat.

PRÂNZ

6. Salată de Quinoa cu Pui la Grătar și Avocado

□ 25 min | □ 2 porții | □ ~450 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Quinoa este proteină completă cu indice glicemic scăzut. Puiul oferă proteine slabe, avocado grăsimi sănătoase. Ideal pentru prânz echilibrat.

Ingrediente:

- 150 g quinoa uscată
- 300 g piept de pui
- 1 avocado
- 1 ardei roșu
- 1 castravete
- 100 g roșii cherry
- 2 linguri ulei de măsline
- Suc de ½ lămâie
- Sare, piper, cimbru uscat

Mod de preparare:

1. Clătește quinoa și fierbe-o în 300 ml apă cu sare 15 minute. Las-o să se răcească.
2. Condimentează pieptul de pui cu sare, piper și cimbru, apoi grillează-l 6-7 minute pe fiecare parte.

3. Taie puiul în fâșii.
4. Taie avocado, ardeiul, castravetele și roșiile.
5. Amestecă quinoa cu legumele și puiul.
6. Pregătește dressing: ulei de măsline + suc de lămâie + sare + piper.
7. Toarnă dressingul și servește.

7. Supă Cremă de Broccoli cu Iaurt Grecesc

□ 30 min | □ 4 porții | □ ~180 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Broccoli este bogat în fibre și sulforafan (antiinflamator). Iaurtul adaugă proteine și probiotice. Supă ușoară și hrănitoare.

Ingrediente:

- 500 g broccoli proaspăt
- 1 ceapă medie
- 2 căței de usturoi
- 750 ml supă de legume (fără sare adăugată)
- 150 g iaurt grecesc natural
- 2 linguri ulei de măsline
- Sare, piper alb, nucșoară
- Semințe de dovleac prăjite pentru decor

Mod de preparare:

1. Călește ceapa și usturoiul în ulei 5 minute.
2. Adaugă broccoliul tăiat în buchete și supa de legume.
3. Fierbe 15 minute până broccoliul e moale.
4. Mixează cu blenderul vertical până obții cremă fină.
5. Adaugă iaurtul grecesc și amestecă.
6. Condimentează cu sare, piper și nucșoară.
7. Servește fierbinte, presărat cu semințe de dovleac.

8. Somon la Cuptor cu Quinoa și Sparanghel

□ 25 min | □ 2 porții | □ ~480 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Omega-3 din somon reduc inflamația și reglează hormonii. Quinoa și sparanghel oferă fibre și nutrienți esențiali.

Ingrediente:

- 2 fileuri de somon (150 g fiecare)
- 150 g quinoa uscată
- 200 g sparanghel proaspăt
- 1 lămâie
- 2 linguri ulei de măsline
- 2 căței de usturoi
- Sare, piper, mărar uscat

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C.
2. Condimentează somonul cu sare, piper, mărar și zeamă de lămâie.
3. Coace somonul 12-15 minute.
4. Fierbe quinoa.
5. Încinge ulei cu usturoi, adaugă sparanghelul și sotează 5 minute.

6. Servește somonul cu quinoa și sparanghel.
7. Presară zeamă de lămâie proaspătă.

9. Bowl de Orez Brun cu Fasole Neagră și Avocado

□ 20 min | □ 2 porții | □ ~420 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Orez brun cu fibre, fasole neagră proteină vegetală, avocado grăsimi sănătoase. Combinație perfectă low-GI.

Ingrediente:

- 150 g orez brun uscat
- 1 conservă fasole neagră (240 g scursă)
- 1 avocado
- 1 ardei galben
- 100 g porumb dulce (opțional, cu moderație)
- 2 roșii
- Suc de 1 lămâie
- Cilantro sau pătrunjel
- Sare, piper, chimion

Mod de preparare:

1. Fierbe orezul brun conform instrucțiunilor (aprox. 40 min, sau folosește prefierț).
2. Clătește fasolea neagră.
3. Taie avocado, ardeiul și roșiile.
4. Amestecă orezul cu fasolea, legumele și porumbul.
5. Pregătește dressing cu ulei de măsline, suc de lămâie, chimion, sare și piper.
6. Aducă dressingul și amestecă.
7. Servește cu felii de avocado și ierburi proaspete.

10. Salată de Ton cu Fasole Albă și Legume

□ 10 min | □ 2 porții | □ ~350 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Tonul oferă proteine și omega-3, fasolea fibre și proteine vegetale. Rapidă și sățioasă.

Ingrediente:

- 2 conserve ton în apă (160 g total scurs)
- 1 conservă fasole albă (240 g scursă)
- 1 ceapă roșie mică
- 2 roșii medii
- 1 castravete
- 2 linguri ulei de măsline
- Suc de ½ lămâie
- Sare, piper, oregano
- Frunze de salată verde

Mod de preparare:

1. Clătește fasolea albă.
2. Taie ceapa, roșiile și castravetele în cuburi.

3. Amestecă tonul (sfărâmat), fasolea și legumele.
4. Adaugă ulei de măsline, suc de lămâie, sare, piper și oregano.
5. Servește pe pat de salată verde.

CINĂ

11. Piept de Pui la Grătar cu Salată de Varză și Morcov

□ 20 min | □ 2 porții | □ ~380 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Proteine slabe din pui, fibre din salata de varză (ajută la detoxifiere). Low carb, high protein.

Ingrediente:

- 2 piepturi de pui (150 g fiecare)
- ½ varză albă mică
- 2 morcovi
- 2 linguri iaurt grecesc (pentru dressing)
- 1 lingură muștar Dijon
- Suc de ½ lămâie
- Sare, piper, paprika
- 1 lingură ulei de măsline

Mod de preparare:

1. Condimentează piepturile de pui cu sare, piper, paprika și ulei.
2. Grillează 6-7 minute pe fiecare parte.
3. Rade varza și morcovii fin.
4. Amestecă iaurtul cu muștar, suc de lămâie, sare și piper pentru dressing.
5. Toarnă dressingul peste salată și amestecă.
6. Servește puiul feliat cu salata alături.

12. Pește Alb la Abur cu Legume la Cuptor

□ 30 min | □ 2 porții | □ ~320 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Peștele alb e ușor digerabil și bogat în proteine. Legumele la cuptor oferă fibre și vitamine. Antiinflamator.

Ingrediente:

- 2 fileuri de cod sau tilapia (150 g fiecare)
- 1 dovlecel
- 1 ardei roșu
- 1 ceapă roșie
- 2 căței de usturoi
- 2 linguri ulei de măsline
- Suc de 1 lămâie
- Sare, piper, cimbru și rozmarin

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C.

2. Taie legumele în felii groase.
3. Așază-le pe tavă, stropește cu ulei, usturoi zdrobit, sare, piper și ierburi.
4. Coace 20 minute.
5. Cu 10 minute înainte de final, adaugă fileurile de pește deasupra legumelor.
6. Stropește cu suc de lămâie.
7. Servește fierbinte.

13. Chifteluțe de Curcan cu Salată de Varză Roșie

□ 35 min | □ 4 porții | □ ~340 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Curcanul e proteină slabă, varza roșie bogată în antioxidanți și fibre. Rețetă clasică adaptată pentru PCOS.

Ingrediente:

- 500 g carne tocată de curcan (slabă)
- 1 ceapă mică rasă
- 2 căței de usturoi
- 1 ou
- 2 linguri pesmet integral (sau ovăz măcinat)
- Sare, piper, pătrunjel uscat
- ½ varză roșie
- 1 morcov
- Dressing: iaurt grecesc + muștar + miere (puțină)

Mod de preparare:

1. Amestecă carnea tocată cu ceapă, usturoi, ou, pesmet și condimente.
2. Formează chifteluțe (aprox. 12 bucăți).
3. Coace la 180°C 20-25 minute sau prăjește ușor.
4. Pentru salată: rade varza roșie și morcovul.
5. Amestecă cu dressing de iaurt.
6. Servește chifteluțele cu salata.

14. Curcan la Tigăie cu Ciuperci și Spanac

□ 20 min | □ 2 porții | □ ~360 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Proteine + ciuperci (prebiotice) + spanac (fier, magneziu). Rapid și hrănitor.

Ingrediente:

- 300 g piept de curcan
- 200 g ciuperci champignon
- 150 g spanac proaspăt
- 2 căței de usturoi
- 2 linguri ulei de măsline
- 50 ml supă de legume
- Sare, piper, cimbru
- 1 linguriță amidon de porumb (opțional)

Mod de preparare:

1. Taie curcanul în fâșii subțiri.
2. Călește usturoiul în ulei, adaugă curcanul și rumenește 5 minute.
3. Aдаugă ciupercile feliate și călește 5 minute.
4. Aдаugă spanacul și supa, acoperă și lasă 3 minute.

5. Condimentează și servește.

15. Salată de Pui cu Nuci și Dressing de Iaurt

□ 15 min | □ 2 porții | □ ~400 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Puiul + nuci (grăsimi sănătoase și proteină) + iaurt (probiotice). Salată consistentă și antiinflamatoare.

Ingrediente:

- 250 g piept de pui fiert sau la grătar
- 50 g nuci (migdale sau nuci obișnuite)
- 100 g salată verde mixtă
- 1 măr verde (opțional, cu moderație)
- 2 tulpini de țelină
- Dressing: 100 g iaurt grecesc + 1 lingură muștar + suc de lămâie + miere (1 linguriță)

Mod de preparare:

1. Taie puiul în cuburi.
2. Toacă nucile grosier.
3. Taie țelina în felii subțiri.
4. Amestecă toate ingredientele într-un bol mare.
5. Pregătește dressingul și toarnă-l peste.
6. Amestecă și servește imediat.

GUSTĂRI

16. Hummus cu Bețișoare de Legume

□ 10 min | □ 4 porții | □ ~180 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Năutul oferă proteine vegetale și fibre. Legumele crude adaugă volum și nutrienți. Gustare perfectă low-GI.

Ingrediente:

- 1 conservă năut (240 g scurs)
- 2 linguri tahini
- 1 cățel de usturoi
- Suc de 1 lămâie
- 2 linguri ulei de măsline
- Sare, piper, chimion
- Legume pentru servit: morcovi, țelină, ardei, castraveți

Mod de preparare:

1. Clătește năutul.
2. Pune toate ingredientele în blender: năut, tahini, usturoi, suc de lămâie, ulei, sare, chimion.
3. Mixează până obții o cremă fină (adaugă puțină apă dacă e nevoie).
4. Servește cu bețișoare de legume crude.

17. Budincă de Chia cu Fructe de Pădure

□ 5 min + 4 ore răcire | □ 2 porții | □ ~220 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Semințele de chia sunt bogate în fibre și omega-3. Ajută la sațietate și echilibrul hormonal.

Ingrediente:

- 4 linguri semințe de chia
- 300 ml lapte de migdale nesărat (sau iaurt diluat)
- 1 linguriță extract de vanilie
- 80 g fructe de pădure
- Scorțișoară după gust
- 1 linguriță miere (opțional)

Mod de preparare:

1. Amestecă semințele de chia cu laptele și vanilia.
2. Lasă la frigider minim 4 ore sau peste noapte (se va îngroșa).
3. Înainte de servire, amestecă și adaugă fructele de pădure.
4. Presară scorțișoară.

18. Batoane de Ovăz cu Unt de Arahide și Ciocolată Neagră

□ 15 min + răcire | □ 8 batoane | □ ~180 kcal/baton

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Ovăzul oferă fibre beta-glucan (scade colesterolul). Untul de arahide proteine și grăsimi sănătoase. Ciocolata neagră antioxidant.

Ingrediente:

- 150 g fulgi de ovăz
- 80 g unt de arahide natural (fără zahăr)
- 30 g ciocolată neagră 85% (tocată)
- 2 linguri semințe de chia
- 1 lingură miere (sau sirop de arțar)
- ½ linguriță scorțișoară

Mod de preparare:

1. Amestecă fulgii de ovăz cu scorțișoara.
2. Încălzește ușor untul de arahide cu mierea până devine fluid.
3. Toarnă peste ovăz și amestecă bine.
4. Adaugă ciocolata tocată și semințele de chia.
5. Pune amestecul într-o tavă mică căptușită cu hârtie de copt.
6. Apasă bine și lasă la frigider 1-2 ore.
7. Taie în 8 batoane și servește.

19. Salată de Fructe cu Iaurt Grecesc și Mentă

□ 10 min | □ 2 porții | □ ~200 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Fructe cu indice glicemic moderat (evită banane și struguri în exces). Iaurtul adaugă proteine. Mentă pentru digestie.

Ingrediente:

- 1 măr verde
- 1 pară
- 100 g fructe de pădure
- 150 g iaurt grecesc
- Frunze de mentă proaspătă
- Scorțișoară
- 1 linguriță semințe de chia (opțional)

Mod de preparare:

1. Taie mărul și para în cuburi mici.
2. Amestecă cu fructele de pădure.
3. Pune iaurtul grecesc într-un bol.
4. Adaugă fructele deasupra.
5. Presară mentă tocată și scorțișoară.
6. Adaugă semințe de chia dacă dorești.

20. Mix de Nuci și Semințe Prăjite cu Scorțișoară

□ 10 min | □ 6 porții (30g fiecare) | □ ~170 kcal/porție

□ De ce e potrivită pentru PCOS: Grăsimi sănătoase, proteine vegetale, magneziu și zinc - esențiale pentru echilibrul hormonal în PCOS.

Ingrediente:

- 50 g migdale crude
- 50 g nuci
- 30 g semințe de dovleac
- 30 g semințe de floarea-soarelui
- 1 linguriță scorțișoară
- ½ linguriță sare de mare
- 1 linguriță ulei de cocos (opțional)

Mod de preparare:

1. Preîncălzește cuptorul la 160°C.
2. Amestecă toate nucile și semințele cu scorțișoara, sarea și uleiul de cocos topit.
3. Răspândește uniform pe o tavă.
4. Coace 8-10 minute, amestecând o dată.
5. Lasă să se răcească complet (se va crocanti).
6. Păstrează în borcan ermetic.

VĂ MULȚUMIM!

Sperăm că aceste rețete vă vor inspira și vă vor ajuta să vă simțiți mai bine.

Pentru un plan alimentar personalizat și suport continuu:

□ VICTUS Medical Nutrition Group

☎ Nemes Levente - Dietetician Înregistrat

„Fiecare farfurie este o oportunitate de a-ți susține sănătatea hormonală.”

Urmăriți-ne pe rețelele sociale pentru rețete noi, sfaturi și webinarii dedicate PCOS!