

Receptek PCOS-hoz

20 alacsony glikémiás indexű, magas fehérjetartalmú és gyulladáscsökkentő recept Nemes Levente nyilvántartott dietetikustól. Minden receptnél megtalálod a pontos tápértéket és azt is, miért jó PCOS esetén.

Nemes Levente
Nyilvántartott dietetikus

Victus Medical Nutrition Group

victusmed.ro

Miért számít a táplálkozás PCOS-ban

A policisztás ovárium szindróma (PCOS) a reprodukív korú nők leggyakoribb endokrin betegsége, amely világszerte a nők 5–15%-át érinti. Jellemző tünetei a menstruációs zavarok, a hyperandrogenizmus és a policisztás petefészkek — gyakran inzulinrezisztenciával és metabolikus szindrómával társulva.

A megfelelő étrend javíthatja az inzulinérzékenységet, stabilizálhatja a vércukorszintet, csökkentheti a gyulladást és támogatja a hormonális egyensúlyt. Már 5–10%-os testsúlycsökkenés is jelentős javulást hozhat, ha túlsúly is fennáll.

A receptek 6 alapelve

Alacsony glikémiás index. Összetett szénhidrátok — quinoa, barna rizs, zab, hajdina, zöldségek —, amelyek lassan szabadítják fel a glükózt.

Fehérje minden étkezéshez. Tojás, csirke, pulyka, hal, görög joghurt, hüvelyesek: segítik a jóllakottságot és az izomtömeg megőrzését.

Egészséges zsírok. Avokádó, olívaolaj, diófélék, magvak és zsíros halak — nélkülözhetetlenek a hormontermeléshez.

Magas rosttartalom. Bőséges zöldség, alacsony GI-s gyümölcs, chia és lenmag a stabil vércukorszintért.

Gyulladáscsökkentő összetevők. Kurkuma, gyömbér, bogyós gyümölcsök, zöld leveles zöldségek és omega-3 forrásai.

Kevés hozzáadott cukor. A finomított cukor és a fehér liszt a legfőbb tényezők, amelyek rontják az inzulinérzékenységet.

Tartalomjegyzék

Reggeli

1. Avokádós pirítós füstölt lazaccal · 10 perc · 1 adag
2. Chia puding bogyós gyümölcsökkel és mandulával · 5 perc + hűtés · 2 adag
3. Spenótos-zöldséges omlett avokádóval · 12 perc · 1 adag
4. Hajdina reggeli tál banánnal és dióval · 15 perc · 1 adag
5. Görög joghurtos parfait bogyós gyümölcsökkel · 8 perc · 1 adag

Saláták és könnyű ételek

6. Quinoa saláta grillezett csirkemellel és avokádóval · 25 perc · 2 adag
7. Füstölt lazac saláta avokádóval és mandulával · 15 perc · 2 adag
8. Csicseriborsó saláta tahinivel és zöldségekkel · 15 perc · 2 adag
9. Tonhal-avokádó saláta zellerrel · 10 perc · 2 adag

Főételek

10. Grillezett lazac édesburgonyával és brokkolival · 30 perc · 2 adag
11. Csirke-zöldség wok barna rizzsel · 25 perc · 2 adag

- 12. Lencse curry spenóttal és karfiolos rizzsel · 35 perc · 3 adag
- 13. Töltött cukkini quinoás húsos töltelékkel · 40 perc · 2 adag
- 14. Pulykamell curry karfiolos rizzsel · 30 perc · 2 adag
- 15. Sült tofu zöldséges wokkal és szezámaggal · 25 perc · 2 adag

Köreték

- 16. Sült édesburgonya köményes görög joghurttal · 35 perc · 3 adag
- 17. Párolt brokkoli és karfiol mandulavajjal · 15 perc · 3 adag
- 18. Quinoa piláf zöldségekkel és mandulával · 25 perc · 3 adag

Desszertek és snackek

- 19. Bogyós chia puding kókusztejjel · 5 perc + hűtés · 2 adag
- 20. Mandulás-kakaós energiagolyók · 15 perc · 12 db (3 adag)

Reggeli

1. Avokádós pirítós füstölt lazaccal

10 perc	1 adag	385 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 23 g · Szénhidrát 22 g · Rost 8 g · Zsír 24 g

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

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
- 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 kaporral vagy petrezselyemmel, csepegtessünk rá kevés olívaolajat.
- 6 Tálaljuk azonnal.

2. Chia puding bogyós gyümölcsökkel és mandulával

5 perc + hűtés	2 adag	245 kcal
----------------	--------	----------

Fehérje 8 g · Szénhidrát 18 g · Rost 11 g · Zsír 15 g

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

HOZZÁVALÓK

- 4 ek chia mag
- 250 ml cukrozatlan mandulatej
- ½ tk vanília kivonat
- 1 tk fahéj
- 100 g vegyes bogyós gyümölcs (málna, áfonya, eper)
- 2 ek durvára vágott mandula
- 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.
- 4 Tálaláskor szórjuk meg bogyós gyümölcsökkel és mandulával.
- 5 Ízesíthetjük egy kevés fahéjjal vagy kakaóporral.

3. Spenótos-zöldséges omlett avokádóval

12 perc	1 adag	320 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 22 g · Szénhidrát 9 g · Rost 6 g · Zsír 22 g

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

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
- Friss bazsalikom vagy petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A tojásokat villával verjük fel, sózzuk, borsozzuk, adjunk hozzá kurkumát.
- 2 Serpenyőben melegítsük az olajat, pirítsuk meg a paprikát és a 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 megszilárdul.
- 5 Hajtsuk félbe az omlettet, tálaljuk avokádószeletekkel és friss zöldfűszerekkel.

4. Hajdina reggeli tál banánnal és dióval

15 perc	1 adag	410 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 12 g · Szénhidrát 38 g · Rost 9 g · Zsír 22 g

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

HOZZÁVALÓK

- 50 g hajdina
- 200 ml mandulatej vagy kókusztej
- ½ érett banán, karikázva
- 2 ek durvára tört dió
- 1 tk fahéj
- 1 ek cukrozatlan mandulavaj
- 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.
- 2 Keverjük hozzá a fahéjat és a mandulavajat.
- 3 Tálaljuk banánkarikákkal, dióval és lenmaggal megszórva.
- 4 Adhatunk hozzá friss bogyókat vagy egy kevés kakaóport.

5. Görög joghurtos parfait bogyós gyümölcsökkel

8 perc	1 adag	295 kcal
--------	--------	----------

Fehérje 20 g · Szénhidrát 22 g · Rost 7 g · Zsír 14 g

Miért jó PCOS esetén: Kiváló fehérjeforrás, alacsony GI, gazdag probiotikumokban és antioxidánsokban. Segít az izomtömeg megőrzésében és a jóllakottság érzésében.

HOZZÁVALÓK

- 200 g natúr görög joghurt
- 80 g vegyes bogyós gyümölcs (fagyasztott is jó)
- 2 ek szeletelt vagy durvára vágott mandula
- 1 ek chia mag vagy lenmag
- ½ tk fahéj
- ½ tk vanília kivonat
- 1 tk méz vagy eritrit (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A görög joghurtot keverjük el vaníliával és fahéjjal.
- 2 Egy pohárban rétegezzük: joghurt, bogyós gyümölcs, mandula, chia.
- 3 Ismételjük meg a rétegezést.
- 4 A tetejére szórunk még mandulát és egy kevés fahéjat.
- 5 Hűtsük 10 percig, vagy fogyasszuk azonnal.

Saláták és könnyű ételek

6. Quinoa saláta grillezett csirkemellel és avokádóval

25 perc	2 adag	520 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 38 g · Szénhidrát 42 g · Rost 11 g · Zsír 24 g

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

HOZZÁVALÓK

- 150 g quinoa (száraz)
- 200 g csirkemell filé
- 1 érett avokádó, kockázva
- 1 piros paprika, 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 az avokádóval.
- 4 Készítsünk öntetet: olívaolaj, citromlé, só, bors, kömény.
- 5 Tálaljuk a salátát a csíkokra vágott csirkével a tetején, locsoljuk meg az öntettel.

7. Füstölt lazac saláta avokádóval és mandulával

15 perc	2 adag	465 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 28 g · Szénhidrát 12 g · Rost 8 g · Zsír 35 g

Miért jó PCOS esetén: Kiváló omega-3 forrás, egészséges zsírok, alacsony szénhidrát. Gyulladáscsökkentő hatású, támogatja a szív- és hormonrendszert.

HOZZÁVALÓK

- 150 g füstölt lazac, csíkokra vágva
- 2 marék vegyes salátalevél (spenót, rukkola, saláta)
- 1 avokádó, szeletelve
- 100 g koktélpárizs, félbe vágva
- ½ uborka, vékonyra szeletelve
- 3 ek pirított, durvára tört mandula
- 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 az uborkát.
- 3 Helyezzük el a lazacot és az avokádószeleteket.
- 4 Szórjuk meg pirított mandulával.
- 5 Locsoljuk meg az öntettel, tálaljuk azonnal.

8. Csicseriborsó saláta tahinivel és zöldségekkel

15 perc	2 adag	410 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 16 g · Szénhidrát 38 g · Rost 12 g · Zsír 22 g

Miért jó PCOS esetén: Magas növényi fehérje- és rosttartalom, gyulladáscsökkentő összetevők (tahini, olívaolaj). Alacsony GI, kiváló vegetáriánus és vegán opció.

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
- 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, kevés víz és fűszerek.
- 3 Öntsük az öntetet a salátára, keverjük jól össze.
- 4 Szórjuk meg friss petrezselyemmel.
- 5 Pihentessük 10 percig, hogy az ízek összeérjenek.

9. Tonhal-avokádó saláta zellerrel

10 perc	2 adag	380 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 32 g · Szénhidrát 14 g · Rost 7 g · Zsír 22 g

Miért jó PCOS esetén: Magas fehérjetartalom, alacsony szénhidrát, egészséges zsírok. A zeller és az alma rostban gazdag, támogatja az emésztést és a vércukor-stabilizálást.

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 zöld alma, kockázva (opcionális)
- 2 ek görög joghurt vagy light majonéz
- 1 citrom leve
- Só, bors, kapor
- Salátalevelek tálaláshoz

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A tonhalat morzsoljuk szét egy tálban.
- 2 Adjuk hozzá az avokádót, a zellert, a hagymát és az almát.
- 3 Keverjük össze a joghurttal, citromlével, sóval, borssal és kaporral.
- 4 Hűtsük 15 percre, hogy az ízek összeérjenek.
- 5 Tálaljuk salátaleveleken vagy teljes kiőrlésű pirítósra.

Főételek

10. Grillezett lazac édesburgonyával és brokkolival

30 perc	2 adag	545 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 42 g · Szénhidrát 32 g · Rost 9 g · Zsír 28 g

Miért jó PCOS esetén: Kiváló omega-3 és D-vitamin forrás, alacsony GI szénhidrát, magas rost- és C-vitamin-tartalom. Támogatja a hormonrendszert és a gyulladáscsökkentést.

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.
- 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, bőrs oldalával kezdve.
- 5 Tálaljuk a félbe vágott édesburgonyát a brokkolival és a lazaccal, csepegtessünk rá citromot.

11. Csirke-zöldség wok barna rizzzel

25 perc

2 adag

485 kcal

Fehérje 38 g · Szénhidrát 42 g · Rost 6 g · Zsír 18 g

Miért jó PCOS esetén: Magas fehérjetartalom, alacsony GI, gazdag zöldségekben és rostban. A kurkuma és a gyömbér gyulladáscsökkentő, támogatja az inzulinérzékenységet.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A barna rizst főzzük meg előre.
- 2 Wokban hevítjük az olajat, pirítjuk meg a csirkét 5-6 percig.
- 3 Adjuk hozzá a zöldségeket, a fokhagymát és a gyömbért, wokkoljuk 4-5 percig.
- 4 Ízesítjük szójaszósszal, kurkumával, borsozzuk.
- 5 Tálaljuk a barna rizzzel, szórjuk meg korianderrel és szezámmaggal.

12. Lencse curry spenóttal és karfiolos rizzzel

35 perc

3 adag

395 kcal

Fehérje 20 g · Szénhidrát 38 g · Rost 14 g · Zsír 16 g

Miért jó PCOS esetén: Kiváló növényi fehérje- és rostforrás, alacsony GI, gyulladáscsökkentő fűszerek. A karfiolos rizs alacsonyabb szénhidráttartalmú alternatíva.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A lencsét öblítsük le, főzzük meg a kókusztejjel és a fűszerekkel 20-25 percig.
- 2 A karfiolt reszeljük le rizsszerűre, pároljuk 5 percig.
- 3 A hagymát és a fokhagymát pirítjuk meg olajon, adjuk a lencséhez.
- 4 A spenótot az utolsó 5 percben keverjük a curryhez.
- 5 Tálaljuk a karfiolos rizzzel, szórjuk meg korianderrel, csepegtessünk rá citromot.

13. Töltött cukkini quinoás húsos töltelékkel

40 perc

2 adag

425 kcal

Fehérje 32 g · Szénhidrát 28 g · Rost 7 g · Zsír 18 g

Miért jó PCOS esetén: Magas fehérjetartalom, alacsony GI, gazdag rostban és zöldségekben. A cukkini alacsony kalóriatartalmú, jóllakató alap.

HOZZÁVALÓK

- 2 nagy cukkini
- 150 g darált pulyka vagy csirke
- 80 g főtt quinoa
- 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 cukkinít vágjuk félbe hosszában, kanállal távolítsuk el a belsejét.
- 2 A darált húst pirítsuk meg olajon a hagymával és a fokhagymával.
- 3 Adjuk hozzá a paprikát, a quinoát, a paradicsompürét és a fűszereket, főzzük 5 percig.
- 4 Töltsük meg a cukkinifeleket a keverékkel, szórjuk meg sajttal.
- 5 Süssük 180 °C-on 20–25 percig, amíg a cukkini megpuhul és a teteje aranybarna.

14. Pulykamell curry karfiolos rizzsel

30 perc

2 adag

415 kcal

Fehérje 42 g · Szénhidrát 18 g · Rost 6 g · Zsír 18 g

Miért jó PCOS esetén: Nagyon magas fehérjetartalom, alacsony szénhidrát, gyulladáscsökkentő curry fűszerek. Kiváló választás inzulinrezisztencia esetén.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A karfiolt reszeljük le rizsszerűre, pároljuk 4–5 percig.
- 2 A hagymát és a fokhagymát pirítsuk meg olajon, adjuk hozzá a pulykát és pirítsuk 5 percig.
- 3 Adjuk hozzá a zöldségeket és a currypasztát, főzzük 3 percig.
- 4 Öntsük fel kókusztejjel, főzzük 8–10 percig, amíg a pulyka megpuhul.
- 5 Tálaljuk karfiolos rizzsel, szórjuk meg korianderrel, csepegtessünk rá lime-ot.

15. Sült tofu zöldséges wokkal és szezámmaggal

25 perc	2 adag	365 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 22 g · Szénhidrát 18 g · Rost 7 g · Zsír 22 g

Miért jó PCOS esetén: Kiváló növényi fehérjeforrás, alacsony GI, gazdag egészséges zsírokban. A kurkuma és a gyömbér támogatja a gyulladáscsökkentést és a hormonális egyensúlyt.

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 szezámmag
- 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 hevítsük a szezámolajat, pirítsuk meg a tofut 6–8 percig, amíg aranybarna.
- 3 Adjuk hozzá a zöldségeket, a gyömbért és a fokhagymát, wokkoljuk 5–6 percig.
- 4 Ízesítsük szójaszósszal, szórjuk meg szezámmaggal.
- 5 Tálaljuk barna rizzsel vagy karfiolos rizzsel, szórjuk meg zöldhagymával.

Köreték

16. Sült édesburgonya köményes görög joghurttal

35 perc	3 adag	285 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 8 g · Szénhidrát 38 g · Rost 6 g · Zsír 11 g

Miért jó PCOS esetén: Alacsony GI szénhidrát, rostban gazdag. A kömény és a joghurt támogatja az emésztést és a vércukor-szabályozást.

HOZZÁVALÓK

- 3 közepes édesburgonya
- 2 ek extra szűz olívaolaj
- 1 tk kömény
- 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, félidőben megrázva a tepsit.
- 4 Keverjük el a görög joghurtot fokhagymával és petrezselyemmel.
- 5 Tálaljuk a sült édesburgonyát a fokhagymás joghurttal.

17. Párolt brokkoli és karfiol mandulavajjal

15 perc	3 adag	165 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 7 g · Szénhidrát 12 g · Rost 5 g · Zsír 10 g

Miért jó PCOS esetén: Alacsony kalóriatartalmú, magas rost- és C-vitamin-tartalom, egészséges zsírokkal. Gyulladáscsökkentő és jóllakató köret.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A brokkolit és a karfiolt pároljuk 5–6 percig, hogy roppanós maradjon.
- 2 Keverjük el a mandulavajat olívaolajjal, fokhagymával és citromlével.
- 3 Öntsük a párolt zöldségekre, óvatosan keverjük össze.
- 4 Szórjuk meg pirított mandulaszeletekkel és frissen őrölt borssal.
- 5 Tálaljuk azonnal, főétel mellé.

18. Quinoa piláf zöldségekkel és mandulával

25 perc	3 adag	265 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 9 g · Szénhidrát 32 g · Rost 5 g · Zsír 11 g

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

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A quinoát öblítsük le hideg vízzel.
- 2 Serpenyőben pirítsuk meg a hagymát olívaolajon, adjuk hozzá a sárgarépát és a 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 a petrezselymet, ízesítsük sóval és borssal.

Desszertek és snackek

19. Bogyós chia puding kókusztejjel

5 perc + hűtés

2 adag

195 kcal

Fehérje 5 g · Szénhidrát 14 g · Rost 9 g · Zsír 13 g

Miért jó PCOS esetén: Alacsony cukortartalmú, magas rosttartalmú, gazdag antioxidánsokban. Nem emeli meg hirtelen a vércukrot, jóllakató desszert.

HOZZÁVALÓK

- 3 ek chia mag
- 200 ml kókusztej
- 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 percig, keverjük át, majd hűtsük 2-4 órára vagy egy éjszakára.
- 3 Tálaláskor szórjuk meg bogyós gyümölcsökkel és mandulával vagy kókuszreszeléssel.
- 4 Friss mentalevéllal díszíthetjük.

20. Mandulás-kakaós energiagolyók

15 perc

12 db (3 adag)

95 kcal / adag

Fehérje 3 g · Szénhidrát 7 g · Rost 3 g · Zsír 7 g

Miért jó PCOS esetén: Természetes édesítés datolyával, magas egészséges zsír- és rosttartalom, alacsony GI. Energiaadó snack edzés előtt vagy édességvágy esetén, hozzáadott cukor nélkül.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 A mandulát robotgéppel őröljük porrá.
- 2 Adjuk hozzá a datolyát, a kakaót, a kókuszolajat, a vaníliát és a sót.
- 3 Keverjük robotgéppel, amíg tapadós masszát nem kapunk (szükség esetén adjunk hozzá 1-2 ek vizet).
- 4 Formázzunk belőle 12 kis golyót, nedves kézzel.
- 5 Hengergessük chia magba vagy kakaóporba, hűtsük 20 percig.

Gyakori kérdések a PCOS táplálkozásáról

Melyik a legjobb étrend PCOS esetén?

Nincs egyetlen, mindenkinek megfelelő PCOS-diéta. A legjobb eredményt az alacsony glikémiás indexű, fehérjében, rostban és egészséges zsírokban gazdag étrendek adják, kevés hozzáadott cukorral. Az ezen az oldalon található receptek pontosan ezeket az elveket követik. A személyre szabott terv azonban mindig egyéni felmérés alapján készül.

Teljesen el kell hagynom a szénhidrátokat?

Nem. A szénhidrátokat nem elhagyni kell, hanem jól megválasztani. A teljes értékű források — quinoa, barna rizs, zab, hajdina, hüvelyesek, zöldségek — lassan emelik a vércukrot. A szénhidrátok teljes elhagyása nem szükséges, és hosszú távon nehezen tartható.

Mennyi idő alatt látszanak az eredmények?

Sok nő már 2-4 hét alatt érzel javulást az energiaszintjében és az édességvágyában. A ciklus és a hormonális markerek változása általában lassabban, 3-6 hónap következetes táplálkozás után jelentkezik. Túlsúly esetén már 5-10%-os testsúlycsökkenés is érdemi javulást hozhat.

Alkalmasak a receptek inzulinrezisztencia esetén is?

Igen. A PCOS és az inzulinrezisztencia gyakran együtt jár, a táplálkozási alapelvek pedig nagyrészt azonosak: alacsony GI, fehérje minden étkezéshez és magas rostbevitel. Ugyanezek a receptek mindkét esetben használhatók.

Használhatom a recepteket, ha metformint vagy más gyógyszert szedek?

A receptek általános étrendként alkalmasak, de a gyógyszeres kezelés minden esetben a kezelőorvosod hatásköre. Ne módosítsd az adagokat és ne hagyd abba a kezelést az itt olvasottak alapján. Nagyobb étrendi változtatás előtt mindig egyeztess az orvosoddal.

Szeretnél személyre szabott tervet?

Az ebben a füzetben található receptek általánosak. A leleteidre, korodra és céljaidra szabott tervért foglalj időpontot.

Kapcsolat

Victus Medical Nutrition Group
Nemes Levente
Nyilvántartott dietetikus

victusmed.ro
victus@victusmed.ro
0740 645 785
Bulevardul 1 Decembrie 1918 nr. 92, ap. 1/A, Târgu Mureș

Fontos tudnivalók

Az ezen az oldalon található információk kizárólag oktatási és tájékoztató célt szolgálnak. Nem helyettesítik az orvosi konzultációt vagy a szakorvosi tanácsot. A személyre szabott étrendek kizárólag Nemes Levente nyilvántartott dietetikus egyéni felmérése alapján készülnek. A kezelés bármilyen módosítása előtt mindig kérdezd meg kezelőorvosodat.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro