

Rețete pentru PCOS

20 de rețete cu indice glicemic scăzut, bogate în proteine și antiinflamatorii, create de Nemes Levente, dietetician-nutriționist autorizat. La fiecare rețetă găsești valorile nutriționale exacte și explicația pentru care este potrivită în PCOS.

Nemes Levente
Dietetician-nutriționist autorizat
Victus Medical Nutrition Group
victusmed.ro

De ce contează alimentația în PCOS

Sindromul ovarelor polichistice (PCOS) este cea mai frecventă afecțiune endocrină la femeile de vârstă reproductivă, afectând între 5 și 15% dintre femei la nivel mondial. Semnele tipice sunt tulburările de ciclu menstrual, hiperandrogenismul și ovarele polichistice — adesea însoțite de rezistență la insulină și de sindrom metabolic.

O alimentație potrivită poate îmbunătăți sensibilitatea la insulină, poate stabiliza glicemia, poate reduce inflamația și poate susține echilibrul hormonal. Atunci când există și exces ponderal, chiar și o scădere de 5-10% din greutatea corporală poate aduce o ameliorare importantă.

Cele 6 principii care stau la baza rețetelor

Indice glicemic scăzut. Carbohidrați complecși — quinoa, orez brun, ovăz, hrișcă, legume — care eliberează glucoza lent.

Proteine la fiecare masă. Ouă, pui, curcan, pește, iaurt grecesc, leguminoase: ajută la sațietate și la menținerea masei musculare.

Grăsimi sănătoase. Avocado, ulei de măsline, nuci, semințe și pește gras — indispensabile pentru producția de hormoni.

Fibre din belșug. Legume din abundență, fructe cu IG scăzut, semințe de chia și de in, pentru o glicemie stabilă.

Ingrediente antiinflamatorii. Turmeric, ghimbir, fructe de pădure, verdețuri și surse de omega-3.

Puțin zahăr adăugat. Zahărul rafinat și făina albă sunt principalii factori care înrăutățesc sensibilitatea la insulină.

Cuprins

Mic dejun

1. Pâine prăjită cu avocado și somon afumat · 10 minute · 1 porție
2. Budincă de chia cu fructe de pădure și migdale · 5 minute + răcire · 2 porții
3. Omletă cu spanac și legume, cu avocado · 12 minute · 1 porție
4. Bol de hrișcă la micul dejun, cu banană și nuci · 15 minute · 1 porție
5. Parfait de iaurt grecesc cu fructe de pădure · 8 minute · 1 porție

Salate și feluri ușoare

6. Salată de quinoa cu piept de pui la grătar și avocado · 25 minute · 2 porții
7. Salată cu somon afumat, avocado și migdale · 15 minute · 2 porții
8. Salată de năut cu tahini și legume · 15 minute · 2 porții
9. Salată de ton cu avocado și țelină · 10 minute · 2 porții

Feluri principale

10. Somon la grătar cu cartof dulce și broccoli · 30 minute · 2 porții
11. Wok de pui cu legume și orez brun · 25 minute · 2 porții
12. Curry de linte cu spanac și orez de conopidă · 35 minute · 3 porții

- 13. Dovlecei umpluți cu quinoa și carne · 40 minute · 2 porții
- 14. Curry de piept de curcan cu orez de conopidă · 30 minute · 2 porții
- 15. Tofu prăjit cu legume la wok și semințe de susan · 25 minute · 2 porții

Garnituri

- 16. Cartofi dulci copti cu iaurt grecesc și chimion · 35 minute · 3 porții
- 17. Broccoli și conopidă la abur, cu unt de migdale · 15 minute · 3 porții
- 18. Pilaf de quinoa cu legume și migdale · 25 minute · 3 porții

Deserturi și gustări

- 19. Budincă de chia cu fructe de pădure și lapte de cocos · 5 minute + răcire · 2 porții
- 20. Biluțe energizante cu migdale și cacao · 15 minute · 12 bucăți (3 porții)

Mic dejun

1. Pâine prăjită cu avocado și somon afumat

10 minute	1 porție	385 kcal
-----------	----------	----------

Proteine 23 g · Carbohidrați 22 g · Fibre 8 g · Grăsimi 24 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Bogată în acizi grași omega-3 (somon), grăsimi sănătoase (avocado) și fibre. Are indice glicemic scăzut, susține sensibilitatea la insulină și echilibrul hormonal.

INGREDIENTE

- 1 felie de pâine integrală (sau o alternativă fără gluten)
- ½ avocado copt
- 50 g somon afumat (sau păstrăv afumat)
- 1 roșie mică, feliată subțire
- Mărar sau pătrunjel proaspăt
- Zeama de la ½ lămâie
- Sare, piper negru proaspăt măcinat
- 1 linguriță de ulei de măsline extravirgin

MOD DE PREPARARE

- 1 Prăjește pâinea până devine crocantă.
- 2 Zdrobește avocado cu furculița și amestecă-l cu zeamă de lămâie, sare și piper.
- 3 Întinde crema de avocado pe felia de pâine.
- 4 Așază deasupra somonul afumat și feliile de roșie.
- 5 Presară mărar sau pătrunjel proaspăt și stropește cu puțin ulei de măsline.
- 6 Servește imediat.

2. Budincă de chia cu fructe de pădure și migdale

5 minute + răcire	2 porții	245 kcal
-------------------	----------	----------

Proteine 8 g · Carbohidrați 18 g · Fibre 11 g · Grăsimi 15 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Sursă excelentă de fibre (chia și semințe de in), indice glicemic scăzut, bogată în antioxidanți. Ajută la stabilizarea glicemiei și la reducerea inflamației.

INGREDIENTE

- 4 linguri de semințe de chia
- 250 ml lapte de migdale neîndulcit
- ½ linguriță de extract de vanilie
- 1 linguriță de scorțișoară
- 100 g fructe de pădure mixte (zmeură, afine, căpșuni)
- 2 linguri de migdale tocate grosier
- 1 lingură de semințe de in (opțional, pentru fibre în plus)

MOD DE PREPARARE

- 1 Amestecă semințele de chia cu laptele de migdale, vanilia și scorțișoara într-un bol.
- 2 Lasă 5 minute la odihnit, apoi amestecă din nou, ca să nu se formeze cocoloașe.
- 3 Pune la frigider cel puțin 2 ore sau peste noapte.
- 4 La servire presară fructele de pădure și migdalele.
- 5 Poți aroma cu puțină scorțișoară sau cu cacao pudră.

3. Omletă cu spanac și legume, cu avocado

12 minute

1 porție

320 kcal

Proteine 22 g · Carbohidrați 9 g · Fibre 6 g · Grăsimi 22 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Conținut ridicat de proteine, puțini carbohidrați, bogată în fier și acid folic (spanac). Turmericul are efect antiinflamator și susține echilibrul hormonal.

INGREDIENTE

- 2 ouă întregi + 2 albușuri
- Un pumn mare de spanac proaspăt
- ½ ardei gras (roșu sau galben), tăiat cubulețe
- 2 ciuperci, feliate
- ½ avocado, feliat
- 1 linguriță de ulei de măsline
- Sare, piper, turmeric
- Busuioc sau pătrunjel proaspăt

MOD DE PREPARARE

- 1 Bate ouăle cu furculița, adaugă sare, piper și turmeric.
- 2 Încinge uleiul în tigaie și călește ardeiul și ciupercile 3 minute.
- 3 Adaugă spanacul și lasă-l 1 minut, până se înmoaie.
- 4 Toarnă amestecul de ouă și gătește la foc mediu 4-5 minute, până se încheagă la bază.
- 5 Pliază omleta în două și servește-o cu felii de avocado și verdeață proaspătă.

4. Bol de hrișcă la micul dejun, cu banană și nuci

15 minute

1 porție

410 kcal

Proteine 12 g · Carbohidrați 38 g · Fibre 9 g · Grăsimi 22 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Cereală cu indice glicemic scăzut (hrișcă), bogată în fibre și magneziu. Nucile și untul de migdale aduc grăsimi sănătoase și stabilizează glicemia.

INGREDIENTE

- 50 g hrișcă
- 200 ml lapte de migdale sau de cocos
- ½ banană coaptă, feliată
- 2 linguri de nuci sparte grosier
- 1 linguriță de scorțișoară
- 1 lingură de unt de migdale neîndulcit
- 1 lingură de semințe de in sau de chia
- Un vârf de sare

MOD DE PREPARARE

- 1 Fierbe hrișca în laptele de migdale 10-12 minute, până devine moale și cremoasă.
- 2 Amestecă scorțișoara și untul de migdale.
- 3 Servește cu felii de banană, nuci și semințe de in presărate deasupra.
- 4 Poți adăuga fructe de pădure proaspete sau puțină cacao pudră.

5. Parfait de iaurt grecesc cu fructe de pădure

8 minute

1 porție

295 kcal

Proteine 20 g · Carbohidrați 22 g · Fibre 7 g · Grăsimi 14 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Sursă excelentă de proteine, indice glicemic scăzut, bogat în probiotice și antioxidanți. Ajută la menținerea masei musculare și la senzația de sațietate.

INGREDIENTE

- 200 g iaurt grecesc natural
- 80 g fructe de pădure mixte (merg și congelate)
- 2 linguri de migdale feliate sau tocate grosier
- 1 lingură de semințe de chia sau de in
- ½ linguriță de scorțișoară
- ½ linguriță de extract de vanilie
- 1 linguriță de miere sau de eritritol (opțional)

MOD DE PREPARARE

- 1 Amestecă iaurtul grecesc cu vanilia și scorțișoara.
- 2 Așază în straturi într-un pahar: iaurt, fructe de pădure, migdale, chia.
- 3 Repetă straturile.
- 4 Presară deasupra încă puține migdale și puțină scorțișoară.
- 5 Ține la rece 10 minute sau consumă imediat.

Salate și feluri ușoare

6. Salată de quinoa cu piept de pui la grătar și avocado

25 minute

2 porții

520 kcal

Proteine 38 g · Carbohidrați 42 g · Fibre 11 g · Grăsimi 24 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Proteine complete (quinoa și pui), conținut ridicat de fibre, grăsimi sănătoase. Indice glicemic scăzut, susține reglarea glicemiei și sațietatea.

INGREDIENTE

- 150 g quinoa (crudă)
- 200 g piept de pui
- 1 avocado copt, tăiat cubulețe
- 1 ardei gras roșu, tăiat cubulețe
- 1 castravete, tăiat cubulețe
- ½ ceapă roșie, feliată subțire
- 2 pumni de spanac baby sau rucola
- 2 linguri de ulei de măsline extravirgin
- Zeama de la 1 lămâie
- Sare, piper, chimion, coriandru proaspăt

MOD DE PREPARARE

- 1 Clătește quinoa, fierbe-o 15 minute, apoi las-o să se răcească.
- 2 Condimentează pieptul de pui cu sare și piper și gătește-l la grătar sau în tigaie 6–7 minute pe fiecare parte.
- 3 Amestecă quinoa cu legumele și cu avocado.
- 4 Prepară dressingul: ulei de măsline, zeamă de lămâie, sare, piper, chimion.
- 5 Servește salata cu puiul tăiat fâșii deasupra și stropește-o cu dressing.

7. Salată cu somon afumat, avocado și migdale

15 minute

2 porții

465 kcal

Proteine 28 g · Carbohidrați 12 g · Fibre 8 g · Grăsimi 35 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Sursă excelentă de omega-3, grăsimi sănătoase, puțini carbohidrați. Are efect antiinflamator și susține sistemul cardiovascular și hormonal.

INGREDIENTE

- 150 g somon afumat, tăiat fâșii
- 2 pumni de frunze de salată mixte (spanac, rucola, salată verde)
- 1 avocado, feliat
- 100 g roșii cherry, tăiate în jumătăți
- ½ castravete, feliat subțire
- 3 linguri de migdale prăjite, sparte grosier
- 2 linguri de ulei de măsline extravirgin
- Zeama de la 1 lămâie
- 1 linguriță de muștar Dijon
- Mărar proaspăt

MOD DE PREPARARE

- 1 Prepară dressingul: ulei de măsline, zeamă de lămâie, muștar, sare, piper, mărar.
- 2 Pune frunzele de salată într-un bol și adaugă roșiile și castravetele.
- 3 Așază deasupra somonul și feliile de avocado.
- 4 Presară migdalele prăjite.
- 5 Stropește cu dressing și servește imediat.

8. Salată de năut cu tahini și legume

15 minute

2 porții

410 kcal

Proteine 16 g · Carbohidrați 38 g · Fibre 12 g · Grăsimi 22 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Conținut ridicat de proteine vegetale și de fibre, ingrediente antiinflamatorii (tahini, ulei de măsline). Indice glicemic scăzut, opțiune vegetariană și vegană excelentă.

INGREDIENTE

- 400 g năut fiert (sau 1 conservă, clătită)
- 1 ardei gras, tăiat cubulețe
- 1 castravete, tăiat cubulețe
- 2 roșii, tăiate cubulețe
- ½ ceapă roșie, tocată mărunt
- 2 linguri de tahini
- Zeama de la 1 lămâie
- 2 linguri de ulei de măsline extravirgin
- 1 cățel de usturoi, zdrobit
- Sare, piper, chimion, pătrunjel

MOD DE PREPARARE

- 1 Amestecă năutul cu legumele într-un bol mare.
- 2 Prepară dressingul de tahini: tahini, zeamă de lămâie, ulei de măsline, usturoi, puțină apă și condimente.
- 3 Toarnă dressingul peste salată și amestecă bine.
- 4 Presară pătrunjel proaspăt.
- 5 Lasă 10 minute, ca să se pătrundă aromele.

9. Salată de ton cu avocado și țelină

10 minute	2 porții	380 kcal
-----------	----------	----------

Proteine 32 g · Carbohidrați 14 g · Fibre 7 g · Grăsimi 22 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Conținut ridicat de proteine, puțini carbohidrați, grăsimi sănătoase. Țelina și mărul sunt bogate în fibre, susțin digestia și stabilizarea glicemiei.

INGREDIENTE

- 2 conserve de ton în apă, scurse (sau 200 g ton proaspăt)
- 1 avocado mare, tăiat cubulețe
- 2 tulpini de țelină, tocate mărunt
- ½ ceapă roșie, tocată mărunt
- 1 măr verde, tăiat cubulețe (opțional)
- 2 linguri de iaurt grecesc sau de maioneză light
- Zeama de la 1 lămâie
- Sare, piper, mărar
- Frunze de salată pentru servire

MOD DE PREPARARE

- 1 Desfă tonul cu furculița într-un bol.
- 2 Adaugă avocado, țelina, ceapa și mărul.
- 3 Amestecă cu iaurtul, zeama de lămâie, sarea, piperul și mărarul.
- 4 Ține la rece 15 minute, ca să se pătrundă aromele.
- 5 Servește pe frunze de salată sau pe pâine integrală prăjită.

Feluri principale

10. Somon la grătar cu cartof dulce și broccoli

30 minute	2 porții	545 kcal
-----------	----------	----------

Proteine 42 g · Carbohidrați 32 g · Fibre 9 g · Grăsimi 28 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Sursă excelentă de omega-3 și de vitamina D, carbohidrați cu indice glicemic scăzut, bogat în fibre și vitamina C. Susține sistemul hormonal și reducerea inflamației.

INGREDIENTE

- 2 file de somon (cca. 150 g bucata)
- 2 cartofi dulci medii
- 300 g buchețele de broccoli
- 2 linguri de ulei de măsline extravirgin
- 2 căței de usturoi, zdrobiți
- 1 linguriță de boia afumată
- ½ lămâie
- Sare, piper, mărar sau pătrunjel proaspăt

MOD DE PREPARARE

- 1 Spală cartofii dulci, înțepă-i cu furculița și coace-i la 200 °C timp de 25-30 de minute.
- 2 Fierbe broccoli la abur 5-6 minute sau coace-l la 200 °C timp de 15 minute.
- 3 Condimentează somonul cu sare și piper, unge-l cu ulei de măsline și boia afumată.
- 4 Gătește-l la grătar sau în tigaie 4-5 minute pe fiecare parte, începând cu partea cu piele.
- 5 Servește cartofii dulci tăiați în jumătate, alături de broccoli și de somon, și stropește cu lămâie.

11. Wok de pui cu legume și orez brun

25 minute	2 porții	485 kcal
-----------	----------	----------

Proteine 38 g · Carbohidrați 42 g · Fibre 6 g · Grăsimi 18 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Conținut ridicat de proteine, indice glicemic scăzut, bogat în legume și fibre. Turmericul și ghimbirul sunt antiinflamatorii și susțin sensibilitatea la insulină.

INGREDIENTE

- 300 g piept de pui, tăiat fâșii
- 200 g orez brun fiert
- 1 ardei gras, tăiat fâșii
- 1 dovlecel, tăiat semilune
- 100 g mazăre verde sau mazăre dulce
- 1 morcov, tăiat julienne
- 2 linguri de ulei de susan sau de măsline
- 2 linguri de sos de soia cu conținut redus de sodiu sau tamari
- 1 cățel de usturoi, 1 linguriță de ghimbir
- 1 linguriță de turmeric, coriandru proaspăt

MOD DE PREPARARE

- 1 Fierbe orezul brun din timp.
- 2 Încinge uleiul în wok și rumenește puiul 5-6 minute.
- 3 Adaugă legumele, usturoiul și ghimbirul și amestecă-le în wok 4-5 minute.
- 4 Condimentează cu sos de soia și turmeric, apoi piperează.
- 5 Servește cu orezul brun, presărat cu coriandru și semințe de susan.

12. Curry de linte cu spanac și orez de conopidă

35 minute	3 porții	395 kcal
-----------	----------	----------

Proteine 20 g · Carbohidrați 38 g · Fibre 14 g · Grăsimi 16 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Sursă excelentă de proteine vegetale și de fibre, indice glicemic scăzut, condimente antiinflamatorii. Orezul de conopidă este o alternativă cu mai puțini carbohidrați.

INGREDIENTE

- 200 g linte roșie
- 1 conservă de lapte de cocos light (400 ml)
- 1 ceapă, tocată mărunt
- 2 căței de usturoi
- 1 linguriță de turmeric, 1 linguriță de chimion, 1 linguriță de garam masala
- 200 g spanac proaspăt
- 1 conopidă
- 2 linguri de ulei de măsline
- Sare, piper, coriandru proaspăt, lămâie

MOD DE PREPARARE

- 1 Clătește linte și fierbe-o cu laptele de cocos și condimentele 20-25 de minute.
- 2 Dă conopida prin răzătoare până capătă aspect de orez și fierbe-o la abur 5 minute.
- 3 Călește ceapa și usturoiul în ulei și adaugă-le peste linte.
- 4 Adaugă spanacul în curry în ultimele 5 minute.
- 5 Servește cu orezul de conopidă, presară coriandru și stropește cu lămâie.

13. Dovlecei umpluți cu quinoa și carne

40 minute

2 porții

425 kcal

Proteine 32 g · Carbohidrați 28 g · Fibre 7 g · Grăsimi 18 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Conținut ridicat de proteine, indice glicemic scăzut, bogat în fibre și legume. Dovlecelul are puține calorii și dă sațietate.

INGREDIENTE

- 2 dovlecei mari
- 150 g carne tocată de curcan sau de pui
- 80 g quinoa fiartă
- 1 ardei gras, tocat mărunt
- ½ ceapă, tocată mărunt
- 1 cățel de usturoi
- 2 linguri de pastă de roșii
- 1 linguriță de ulei de măsline
- Sare, piper, oregano, busuioc
- 2 linguri de parmezan sau de feta ras (opțional)

MOD DE PREPARARE

- 1 Taie dovleceii în jumătate pe lungime și scobește-i cu o lingură.
- 2 Călește carnea tocată în ulei, împreună cu ceapa și usturoiul.
- 3 Adaugă ardeiul, quinoa, pasta de roșii și condimentele și mai gătește 5 minute.
- 4 Uple jumătățile de dovlecel cu amestecul și presară brânza.
- 5 Coace la 180 °C timp de 20–25 de minute, până dovlecelul se înmoaie și se rumenește deasupra.

14. Curry de piept de curcan cu orez de conopidă

30 minute

2 porții

415 kcal

Proteine 42 g · Carbohidrați 18 g · Fibre 6 g · Grăsimi 18 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Conținut foarte ridicat de proteine, puțini carbohidrați, condimente de curry antiinflamatorii. Alegere excelentă în rezistența la insulină.

INGREDIENTE

- 300 g piept de curcan, tăiat cubulețe
- 1 conopidă
- 1 dovlecel, tăiat cubulețe
- 1 ardei gras, tăiat cubulețe
- 150 ml lapte de cocos light
- 2 linguri de pastă de curry sau de amestec de condimente
- 1 ceapă, 2 căței de usturoi
- 1 lingură de ulei de cocos sau de măsline
- Coriandru proaspăt, lime

MOD DE PREPARARE

- 1 Dă conopida prin răzătoare până capătă aspect de orez și fierbe-o la abur 4–5 minute.
- 2 Călește ceapa și usturoiul în ulei, adaugă curcanul și rumenește-l 5 minute.
- 3 Adaugă legumele și pasta de curry și mai gătește 3 minute.
- 4 Toarnă laptele de cocos și fierbe 8–10 minute, până curcanul se frăgezește.
- 5 Servește cu orezul de conopidă, presară coriandru și stropește cu lime.

15. Tofu prăjit cu legume la wok și semințe de susan

25 minute

2 porții

365 kcal

Proteine 22 g · Carbohidrați 18 g · Fibre 7 g · Grăsimi 22 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Sursă excelentă de proteine vegetale, indice glicemic scăzut, bogat în grăsimi sănătoase. Turmericul și ghimbirul susțin reducerea inflamației și echilibrul hormonal.

INGREDIENTE

- 300 g tofu tare, tăiat cubulețe
- 200 g buchețele de broccoli
- 1 ardei gras, tăiat fâșii
- 100 g ciuperci, feliate
- 2 linguri de ulei de susan
- 2 linguri de sos de soia sau tamari
- 1 linguriță de semințe de susan
- 1 linguriță de ghimbir, 1 cățel de usturoi
- 1 linguriță de turmeric
- Ceapă verde proaspătă

MOD DE PREPARARE

- 1 Taie tofu cubulețe și marinează-l cu sos de soia și turmeric timp de 10 minute.
- 2 Încinge uleiul de susan în tigaie și rumenește tofu 6-8 minute, până devine auriu.
- 3 Adaugă legumele, ghimbirul și usturoiul și amestecă-le în wok 5-6 minute.
- 4 Condimentează cu sos de soia și presară semințe de susan.
- 5 Servește cu orez brun sau cu orez de conopidă și presară ceapă verde.

Garnituri

16. Cartofi dulci copti cu iaurt grecesc și chimion

35 minute

3 porții

285 kcal

Proteine 8 g · Carbohidrați 38 g · Fibre 6 g · Grăsimi 11 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Carbohidrați cu indice glicemic scăzut, bogați în fibre. Chimionul și iaurtul susțin digestia și reglarea glicemiei.

INGREDIENTE

- 3 cartofi dulci medii
- 2 linguri de ulei de măsline extravirgin
- 1 linguriță de chimion
- ½ linguriță de boia afumată
- Sare, piper
- 150 g iaurt grecesc natural
- 1 cățel de usturoi, zdrobit
- Pătrunjel proaspăt

MOD DE PREPARARE

- 1 Spală cartofii dulci și taie-i în felii tip pană, cu tot cu coajă.
- 2 Amestecă-i cu ulei de măsline, chimion, boia afumată, sare și piper.
- 3 Coace-i la 200 °C timp de 25-30 de minute, scuturând tava la jumătatea timpului.
- 4 Amestecă iaurtul grecesc cu usturoiul și pătrunjelul.
- 5 Servește cartofii copti cu iaurtul cu usturoi.

17. Broccoli și conopidă la abur, cu unt de migdale

15 minute

3 porții

165 kcal

Proteine 7 g · Carbohidrați 12 g · Fibre 5 g · Grăsimi 10 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Puține calorii, conținut ridicat de fibre și de vitamina C, cu grăsimi sănătoase. Garnitură antiinflamatoare și sățioasă.

INGREDIENTE

- 300 g buchețele de broccoli
- 300 g buchețele de conopidă
- 2 linguri de unt de migdale neîndulcit
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 cățel de usturoi, zdrobit
- Zeama de la ½ lămâie
- Sare, piper, migdale feliate (opțional)

MOD DE PREPARARE

- 1 Fierbe broccoli și conopida la abur 5-6 minute, ca să rămână crocante.
- 2 Amestecă untul de migdale cu uleiul de măsline, usturoiul și zeama de lămâie.
- 3 Toarnă peste legumele fierte la abur și amestecă ușor.
- 4 Presară migdale feliate prăjite și piper proaspăt măcinat.
- 5 Servește imediat, alături de felul principal.

18. Pilaf de quinoa cu legume și migdale

25 minute

3 porții

265 kcal

Proteine 9 g · Carbohidrați 32 g · Fibre 5 g · Grăsimi 11 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Cereală integrală completă, bogată în fibre și proteine, cu indice glicemic scăzut. Legumele și migdalele adaugă nutrienți în plus și grăsimi sănătoase.

INGREDIENTE

- 150 g quinoa
- 1 ceapă, tocată mărunt
- 1 morcov, tăiat cubulețe
- ½ ardei gras, tăiat cubulețe
- 2 linguri de ulei de măsline
- 300 ml supă de legume sau apă
- 2 linguri de migdale prăjite, tocate grosier
- Pătrunjel proaspăt, sare, piper

MOD DE PREPARARE

- 1 Clătește quinoa cu apă rece.
- 2 Călește ceapa în ulei de măsline într-o tigaie, apoi adaugă morcovul și ardeiul.
- 3 Adaugă quinoa, prăjește-o 1 minut, apoi toarnă supa.
- 4 Fierbe 15 minute sub capac, până se absoarbe tot lichidul.
- 5 Amestecă migdalele prăjite și pătrunjelul, apoi potrivește de sare și piper.

Deserturi și gustări

19. Budincă de chia cu fructe de pădure și lapte de cocos

5 minute + răcire

2 porții

195 kcal

Proteine 5 g · Carbohidrați 14 g · Fibre 9 g · Grăsimi 13 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Conținut redus de zahăr, bogată în fibre și antioxidanți. Nu crește brusc glicemia și este un desert sățios.

INGREDIENTE

- 3 linguri de semințe de chia
- 200 ml lapte de cocos
- ½ linguriță de extract de vanilie
- 1 linguriță de eritritol sau de stevia (opțional)
- 100 g fructe de pădure mixte (zmeură, afine)
- 1 lingură de migdale sau de fulgi de cocos

MOD DE PREPARARE

- 1 Amestecă semințele de chia cu laptele de cocos, vanilia și îndulcitorul.
- 2 Lasă 5 minute, amestecă din nou, apoi ține la frigider 2-4 ore sau peste noapte.
- 3 La servire presară fructe de pădure și migdale sau fulgi de cocos.
- 4 Poți decora cu frunze de mentă proaspătă.

20. Biluțe energizante cu migdale și cacao

15 minute

12 bucăți (3 porții)

95 kcal / porție

Proteine 3 g · Carbohidrați 7 g · Fibre 3 g · Grăsimi 7 g

De ce e potrivită pentru PCOS: Îndulcire naturală cu curmale, conținut ridicat de grăsimi sănătoase și de fibre, indice glicemic scăzut. Gustare energizantă înainte de antrenament sau când apare pofta de dulce, fără zahăr adăugat.

INGREDIENTE

- 150 g migdale (sau făină de migdale)
- 8 curmale moi, fără sâmburi
- 2 linguri de cacao pudră neîndulcită
- 1 lingură de ulei de cocos
- 1 linguriță de extract de vanilie
- Un vârf de sare
- 2 linguri de semințe de chia sau de in (opțional)

MOD DE PREPARARE

- 1 Macină migdalele în robotul de bucătărie până devin pudră.
- 2 Adaugă curmalele, cacaoa, uleiul de cocos, vanilia și sarea.
- 3 Mixează până obții o masă lipicioasă (dacă e nevoie, adaugă 1-2 linguri de apă).
- 4 Formează 12 biluțe mici, cu mâinile umede.
- 5 Tăvălește-le prin semințe de chia sau prin cacao și ține-le la rece 20 de minute.

Întrebări frecvente despre alimentația în PCOS

Ce dietă este cea mai bună în PCOS?

Nu există o dietă unică pentru PCOS. Cele mai bune rezultate le dau modelele alimentare cu indice glicemic scăzut, bogate în proteine, fibre și grăsimi sănătoase, cu un aport redus de zaharuri rafinate. Rețetele din această pagină respectă exact aceste principii. Planul optim se stabilește însă individual, în funcție de analize, greutate, simptome și preferințe.

Trebuie să elimin complet carbohidrații?

Nu. Carbohidrații nu trebuie eliminați, ci aleși cu grijă. Sursele integrale — quinoa, orez brun, ovăz, hrișcă, leguminoase, legume — eliberează glucoza lent și nu provoacă vârfuri de insulină. Eliminarea totală a carbohidraților nu este necesară și este greu de menținut pe termen lung.

Cât de repede se văd rezultatele?

Multe femei observă ameliorări ale energiei și ale poftelor alimentare în primele 2-4 săptămâni. Modificările ciclului menstrual și ale markerilor hormonalți apar de obicei mai lent, după 3-6 luni de alimentație constantă. O scădere de 5-10% din greutatea corporală poate aduce îmbunătățiri semnificative atunci când există și exces ponderal.

Rețetele sunt potrivite și în rezistența la insulină?

Da. PCOS și rezistența la insulină se suprapun frecvent, iar principiile alimentare sunt în mare parte aceleași: indice glicemic scăzut, proteine la fiecare masă și aport ridicat de fibre. Aceleași rețete pot fi folosite în ambele situații.

Pot folosi aceste rețete dacă iau metformin sau alt tratament?

Rețetele sunt potrivite ca alimentație generală, dar orice tratament medicamentos rămâne în sarcina medicului tău. Nu modifica dozele și nu întrerupe tratamentul pe baza informațiilor de pe această pagină. Discută întotdeauna schimbările majore de alimentație cu medicul curant.

Vrei un plan personalizat?

Rețetele din acest ghid sunt generale. Pentru un plan adaptat analizelor, vârstei și obiectivelor tale, programează o consultație.

Contact

Victus Medical Nutrition Group
Nemes Levente
Dietetician-nutriționist autorizat

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

Informații importante

Informațiile din această pagină au scop strict educațional și informativ. Nu înlocuiesc consultația medicală sau sfatul unui medic specialist. Planurile alimentare sunt personalizate doar după evaluare individuală de către dieteticianul autorizat Nemes Levente. Consultați întotdeauna medicul curant înainte de orice modificare a tratamentului.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro