

Plan Alimentaire Ectomorphe pour Femmes PDF

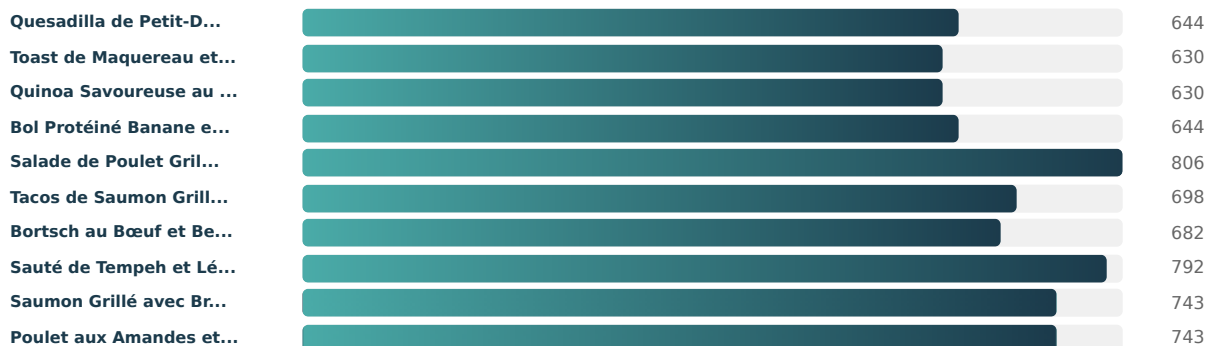
Stratégies nutritionnelles pour les femmes avec un type de corps ectomorphe.

Ce plan alimentaire propose 10 recettes sur mesure conçues pour les femmes ectomorphes, favorisant la prise de muscle et l'énergie. Découvrez comment alimenter votre corps avec les bons nutriments pour atteindre vos objectifs de fitness tout en savourant des repas délicieux.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL PAR RECETTE

RECETTE	CAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Quesadilla de Petit-Déjeuner aux Pata...	644	28g	84g	22g
Toast de Maquereau et Avocat sur Pain...	630	35g	56g	35g
Quinoa Savoureuse au Saumon et Épinar...	630	42g	49g	28g
Bol Protéiné Banane et Beurre de Caca...	644	42g	63g	28g
Salade de Poulet Grillé et Patate Dou...	806	54g	64g	34g
Tacos de Saumon Grillé avec Coleslaw ...	698	47g	47g	31g
Bortsch au Bœuf et Betteraves	682	50g	57g	28g
Sauté de Tempeh et Légumes avec Riz B...	792	50g	99g	25g
Saumon Grillé avec Brocoli et Quinoa	743	59g	50g	40g
Poulet aux Amandes et Épinards à l'Ail	743	59g	20g	50g
Moyenne	701	47g	59g	32g

CALORIES PAR RECETTE



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Quesadilla de Petit-Déjeuner aux Patates Douces et Haricots Noirs

Quinoa Savoureuse au Saumon et Épinards

Salade de Poulet Grillé et Patate Douce

Bortsch au Bœuf et Betteraves

Saumon Grillé avec Brocoli et Quinoa

Toast de Maquereau et Avocat sur Pain Enrichi

Bol Protéiné Banane et Beurre de Cacahuète

Tacos de Saumon Grillé avec Coleslaw de Chou

Sauté de Tempeh et Légumes avec Riz Brun

Poulet aux Amandes et Épinards à l'Ail

Besoin d'un programme adapté à vos objectifs ? Reverse Health crée des plans alimentaires personnalisés en fonction de votre corps, de vos préférences et de votre mode de vie. [Commencez sur reverse.health](#)



10 Recettes

Sélection soignée



701 kcal Moy.

Par recette



47g Protéines

Moyenne par recette



Macros équilibrés

59g G / 32g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

1. Quesadilla de Petit-Déjeuner aux Patates Douces et Haricots Noirs

2. Toast de Maquereau et Avocat sur Pain Enrichi

3. Quinoa Savoureuse au Saumon et Épinards

4. Bol Protéiné Banane et Beurre de Cacahuète

5. Salade de Poulet Grillé et Patate Douce

6. Tacos de Saumon Grillé avec Coleslaw de Chou

7. Bortsch au Bœuf et Betteraves

8. Sauté de Tempeh et Légumes avec Riz Brun

9. Saumon Grillé avec Brocoli et Quinoa

10. Poulet aux Amandes et Épinards à l'Ail

1. Quesadilla de Petit-Déjeuner aux Patates Douces et Haricots Noirs

Petit-déjeuner · Cette quesadilla copieuse associe des haricots noirs riches en protéines à des patates douces riches en fibres pour un repas qui stabilise le sucre dans le sang et maintient des niveaux d'énergie élevés. Un plat réconfortant et nourrissant.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	644 kcal
Protéines	28g
Glucides	84g
Lipides	22g



Ingrédients

Tortilla de blé entier	1.4 large
Patate douce cuite	168 ml
Haricots noirs en conserve	168 ml
Fromage râpé	42 g
Huile d'olive	7 ml
Cumin	1.4 g

Préparation

1. Dans un bol, mélangez 168 ml de patate douce écrasée, 168 ml de haricots noirs et 1.4 g de cumin.
2. Étalez le mélange sur un côté de 1 grande tortilla de blé entier, ajoutez du fromage si vous le souhaitez, et pliez la tortilla en deux.
3. Chauffez 7 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faites cuire la quesadilla pendant environ 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

2. Toast de Maquereau et Avocat sur Pain Enrichi

Petit-déjeuner · Ce toast ouvert combine le maquereau, un poisson gras riche en oméga-3 et en vitamine D, sur du pain complet enrichi. L'avocat apporte des graisses saines pour un équilibre hormonal optimal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	9 min
Calories	630 kcal
Protéines	35g
Glucides	56g
Lipides	35g



Ingrédients

Maquereau en conserve dans l'huile d'olive	158.2 g
Pain complet enrichi	2.8 tranches
Avocat, écrasé	0.7g
Jus de citron	7 ml
Sel et poivre	au goût
Flocons de piment rouge	pinch

Préparation

1. Faites griller les tranches de pain enrichi jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
2. Dans un bol, mélangez l'avocat écrasé avec le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Étalez le mélange d'avocat sur le pain grillé et garnissez de maquereau.
4. Saupoudrez de flocons de piment rouge si désiré.

3. Quinoa Savoureuse au Saumon et Épinards

Petit-déjeuner · Ce plat de quinoa est riche en protéines et en oméga-3, favorisant la mémoire et la clarté cognitive. Les épinards ajoutent des vitamines essentielles et des antioxydants, en faisant un petit-déjeuner parfait pour la vivacité d'esprit.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	630 kcal
Protéines	42g
Glucides	49g
Lipides	28g



Ingrédients

Quinoa	126 g
Eau	336 ml
Épinards frais	42 g
Saumon cuit	119 g
Huile d'olive	21 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Rincez 126 g de quinoa sous l'eau froide, puis combinez-le avec 336 ml d'eau dans une casserole. Portez à ébullition, puis réduisez à feu doux, couvrez et laissez cuire pendant 15 minutes.
2. Incorporez 42 g d'épinards frais jusqu'à ce qu'ils soient flétris, puis ajoutez 119 g de saumon cuit.
3. Arrosez de 21 ml d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

4. Bol Protéiné Banane et Beurre de Cacahuète

Petit-déjeuner · Ce bol de smoothie associe du beurre de cacahuète crémeux à de la banane et du yaourt riche en protéines, soutenant le maintien musculaire et les niveaux d'énergie. Garnissez-le de granola croquant et de baies pour une texture et des nutriments supplémentaires.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	644 kcal
Protéines	42g
Glucides	63g
Lipides	28g



Ingrédients

Banane	1.4 large
Yaourt grec	168 ml
Beurre de cacahuète	42 g
Lait d'amande	168 ml
Granola	84 ml
Baies mélangées	168 ml

Préparation

1. Combinez 1 banane, 168 ml de yaourt grec, 42 g de beurre de cacahuète et 168 ml de lait d'amande dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez dans un bol et garnissez de 84 ml de granola et de 168 ml de baies mélangées.

5. Salade de Poulet Grillé et Patate Douce

Déjeuner · Cette salade colorée associe du poulet grillé et des patates douces rôties, offrant un mélange parfait de protéines maigres et de glucides complexes. L'ajout de légumes verts et de graisses saines provenant de l'avocat soutient la santé cardiaque et fournit des vitamines essentielles.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	806 kcal
Protéines	54g
Glucides	64g
Lipides	34g



Ingrédients

Poitrine de poulet, grillée	263.5 g
Patate douce, en dés et rôtie	environ 200g
Mélange de légumes verts	744 ml
Avocat, tranché	environ 75g
Huile d'olive et vinaigre balsamique	23.3 ml each
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Mélangez 1 patate douce en dés avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre, puis rôtissez pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Grillez 170g de poitrine de poulet jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, environ 6-7 minutes de chaque côté, puis tranchez.
3. Dans un bol, combinez 744 ml de mélange de légumes verts, les patates douces rôties, l'avocat tranché et le poulet grillé.
4. Arrosez de 15 ml d'huile d'olive et de 15 ml de vinaigre balsamique, mélangez délicatement et servez.

OFFRE EXCLUSIVE

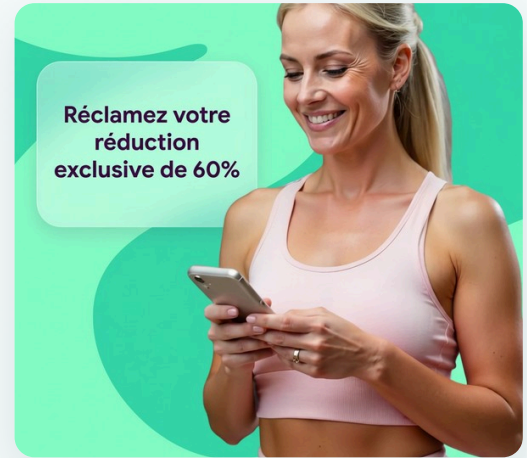
Démarrez Votre Programme Personnalisé

Bénéficiez de plans alimentaires personnalisés, d'un suivi des macros et d'un accompagnement expert — le tout adapté à votre corps et à vos objectifs.

Rejoignez plus d'un million de femmes qui transforment déjà leur santé avec Reverse Health.

[Commencer Maintenant](#)

**Plus de 1 100 000 femmes transforment leur santé*



6. Tacos de Saumon Grillé avec Coleslaw de Chou

Déjeuner · Ces tacos savoureux au saumon grillé sont riches en acides gras oméga-3, bénéfiques pour la santé cardiaque. Le coleslaw de chou ajoute du croquant et des fibres, essentiels pour la digestion des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	698 kcal
Protéines	47g
Glucides	47g
Lipides	31g



Ingrédients

Filet de saumon	350.3 g
Tortillas de maïs	6.2 small
Chou vert, émincé	372 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de lime	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez un grill ou une poêle à griller à feu moyen et badigeonnez d'huile d'olive.
2. Assaisonnez le saumon avec du sel, du poivre et du jus de lime, puis faites-le griller pendant environ 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit.
3. Chauffez les tortillas de maïs sur le grill pendant 1 minute de chaque côté.
4. Assemblez les tacos en plaçant le saumon grillé et le chou émincé dans chaque tortilla.

7. Bortsch au Bœuf et Betteraves

Déjeuner · Une soupe de betterave vibrante enrichie de bœuf tendre et riche en antioxydants. Ce plat copieux fournit du fer essentiel pour l'énergie et aide à lutter contre la fatigue souvent associée à la ménopause, bénéfique pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	40 min
Calories	682 kcal
Protéines	50g
Glucides	57g
Lipides	28g



Ingrédients

viande de bœuf en dés	232.5 g
betteraves, pelées et en dés	3.1g
oignon, haché	1.6g
carotte, en dés	1.6g
bouillon de légumes	1488 ml
sel	
poivre noir	
aneth frais, haché	23.3 g

Préparation

1. Dans une casserole, faites dorer 232.5 g de viande de bœuf en dés à feu moyen jusqu'à ce que tous les côtés soient scellés, environ 5-7 minutes.
2. Ajoutez 1.6 petit oignon haché, 1.6 carotte en dés et les betteraves en dés dans la casserole.
3. Versez 1488 ml de bouillon de légumes.
4. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter pendant 40 minutes jusqu'à ce que le bœuf soit tendre.
5. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir au goût.
6. Servez chaud, garni d'aneth frais haché.

8. Sauté de Tempeh et Légumes avec Riz Brun

Dîner · Le tempeh offre une source de protéines complètes accompagnée de fibres, rendant ce sauté idéal pour une nutrition équilibrée. Les légumes colorés sont riches en antioxydants qui combattent l'inflammation et soutiennent la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	792 kcal
Protéines	50g
Glucides	99g
Lipides	25g



Ingrédients

Tempeh	379.5 g
Riz brun	396 ml
Mélange de poivrons	396 ml
Carotte	1.7g
Sauce soja	49.5 ml
Huile de sésame	24.8 ml
Graines de sésame	24.8 g

Préparation

1. Chauffez l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez le tempeh et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré pendant environ 5 à 7 minutes.
3. Ajoutez les poivrons et la carotte ; faites sauter pendant encore 5 à 7 minutes.
4. Ajoutez la sauce soja et faites cuire pendant 1 à 2 minutes supplémentaires, puis servez sur le riz brun, garni de graines de sésame.

9. Saumon Grillé avec Brocoli et Quinoa

Dîner · Le saumon est riche en acides gras oméga-3, essentiels pour la santé cardiaque et la production d'hormones, ce qui en fait un choix parfait pour les femmes de plus de 40 ans. Associé au brocoli et au quinoa, ce repas offre un équilibre de protéines, de fibres et de vitamines pour un bien-être global.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	743 kcal
Protéines	59g
Glucides	50g
Lipides	40g



Ingrédients

Filet de saumon	280.5 g
Fleurs de brocoli	396 ml
Quinoa cuit	198 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sel	
Poivre noir	

Préparation

1. Préchauffez le grill à feu moyen-vif.
2. Badigeonnez le saumon d'huile d'olive, assaisonnez de sel et de poivre, et faites griller pendant environ 6-8 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Pendant que le saumon grille, faites cuire le brocoli à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre.
4. Servez le saumon grillé avec le quinoa et le brocoli cuit à la vapeur.

10. Poulet aux Amandes et Épinards à l'Ail

Dîner · Ce plat de poulet riche en protéines fournit des graisses saines et des protéines, essentielles pour maintenir la masse musculaire pendant la ménopause. Les épinards à l'ail ajoutent du fer et du magnésium, soutenant ainsi les niveaux d'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	743 kcal
Protéines	59g
Glucides	20g
Lipides	50g

Ingrédients

Poitrine de poulet, désossée	231 g
Farine d'amande	49.5 g
Œuf, battu	1.7 large
Épinards, frais	99 g
Ail, haché	4.9 g
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Trempez 140 g de poitrine de poulet dans 1 œuf battu, puis enrobez-le de 30 g de farine d'amande.
2. Placez le poulet sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Dans une poêle, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen, ajoutez 1 gousse d'ail hachée et 60 g d'épinards, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient flétris.

Commencez Votre Parcours Santé Dès Aujourd'hui

Rejoignez plus d'un million de femmes qui transforment leur santé grâce à des programmes de nutrition et de remise en forme personnalisés, conçus autour de votre corps, de vos objectifs et de votre mode de vie.



Plans alimentaires personnalisés & suivi des macros



Programmes fondés sur des données probantes



Accompagnement et soutien d'experts

VOIR PLUS DE PLANS

Découvrez d'autres guides nutritionnels et programmes alimentaires élaborés par nos experts sur reverse.health/fr/categorie/nutrition — plans de repas, recettes et conseils bien-être pour les femmes de plus de 40 ans.

Commencer Maintenant

Découvrez un univers dédié à la santé féminine

Ce contenu est fourni à titre informatif uniquement et ne remplace pas un avis médical professionnel. Consultez votre médecin avant de démarrer tout nouveau régime alimentaire ou programme d'exercice.

© 2026 Reverse Health. Tous droits réservés.