

Plan Alimentaire Endomorphe pour Femmes PDF

Alimentation intelligente pour les femmes avec un type de corps endomorphe.

Conçu pour les femmes endomorphes, ce plan alimentaire présente 10 recettes satisfaisantes qui aident à gérer le poids tout en favorisant la santé métabolique. Profitez de plats à la fois délicieux et efficaces pour soutenir votre parcours de fitness.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL PAR RECETTE

RECETTE	CAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Bol de Saumon au Curcuma et Épinards	490	42g	21g	28g
Frittata Savoureuse aux Graines de Li...	490	32g	14g	34g
Pancakes Protéinés aux Graines de Lin...	448	28g	20g	31g
Saumon Épicé au Curcuma avec Salade d...	490	42g	28g	28g
Avocat Farci aux Épinards et Feta	496	31g	22g	37g
Riz de Chou-Fleur au Fromage et Saumon	744	50g	22g	53g
Brochettes de Paneer Tikka avec Sauce...	465	34g	23g	23g
Nouilles de Courgette au Pesto et Cre...	545	50g	17g	33g
Brochettes Méditerranéennes de Saumon...	660	50g	20g	43g
Crevettes Ail Citronnées avec Épinards	578	50g	13g	36g
Moyenne	541	41g	20g	35g

CALORIES PAR RECETTE



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Bol de Saumon au Curcuma et Épinards

Pancakes Protéinés aux Graines de Lin et Amandes

Avocat Farci aux Épinards et Feta

Brochettes de Paneer Tikka avec Sauce au Yaourt à la Menthe

Brochettes Méditerranéennes de Saumon et Légumes

Frittata Savoureuse aux Graines de Lin et Légumes

Saumon Épicé au Curcuma avec Salade de Myrtilles et Noix

Riz de Chou-Fleur au Fromage et Saumon

Nouilles de Courgette au Pesto et Crevettes Grillées

Crevettes Ail Citronnées avec Épinards

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



41g Protéines

Moyenne par recette



541 kcal Moy.

Par recette



Macros équilibrés

20g G / 35g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

1. Bol de Saumon au Curcuma et Épinards

2. Frittata Savoureuse aux Graines de Lin et Légumes

3. Pancakes Protéinés aux Graines de Lin et Amandes

4. Saumon Épicé au Curcuma avec Salade de Myrtilles et Noix

5. Avocat Farci aux Épinards et Feta

6. Riz de Chou-Fleur au Fromage et Saumon

7. Brochettes de Paneer Tikka avec Sauce au Yaourt à la Menthe

8. Nouilles de Courgette au Pesto et Crevettes Grillées

9. Brochettes Méditerranéennes de Saumon et Légumes

10. Crevettes Ail Citronnées avec Épinards

1. Bol de Saumon au Curcuma et Épinards

Petit-déjeuner · Ce bol coloré présente un saumon tendre infusé au curcuma, accompagné d'épinards frais et de baies. C'est un début de journée nutritif et savoureux.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	490 kcal
Protéines	42g
Glucides	21g
Lipides	28g



Ingrédients

filet de saumon	158.2 g
épinards	42 g
poudre de curcuma	7 g
huile d'olive	21 ml
baies mélangées	105 g

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Frottez le filet de saumon avec de l'huile d'olive et de la poudre de curcuma.
3. Placez le saumon sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
4. Faites sauter les épinards dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 2-3 minutes.
5. Servez le saumon sur les épinards et garnissez de baies mélangées.

2. Frittata Savoureuse aux Graines de Lin et Légumes

Petit-déjeuner · Cette frittata riche en protéines est chargée de légumes et de graines de lin pour aider à équilibrer les hormones et fournir des nutriments essentiels pour la santé osseuse. Les œufs contribuent à des niveaux d'énergie durables et à l'entretien des muscles pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	490 kcal
Protéines	32g
Glucides	14g
Lipides	34g



Ingrédients

Œufs	4.2 large
Farine de graines de lin	42 g
Poivron, en dés	105 g
Oignon, en dés	56 g
Épinards, hachés	42 g
Huile d'olive	21 ml

Préparation

1. Préchauffez votre four à 190°C. Dans un bol, fouettez ensemble 3 œufs et 30 g de farine de graines de lin.
2. Dans une poêle allant au four, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen et faites revenir 1/4 d'oignon en dés et 1/2 poivron en dés jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez 30 g d'épinards hachés, faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris, puis versez le mélange d'œufs et faites cuire pendant 5 minutes. Transférez au four et faites cuire pendant 10-15 minutes jusqu'à ce que ce soit pris.

3. Pancakes Protéinés aux Graines de Lin et Amandes

Petit-déjeuner · Ces pancakes légers sont enrichis de graines de lin et de farine d'amande pour un apport supplémentaire en protéines et en fibres, ce qui en fait une excellente option pour une énergie durable. Ils soutiennent l'équilibre hormonal grâce aux phytoestrogènes et aux acides gras oméga-3.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	448 kcal
Protéines	28g
Glucides	20g
Lipides	31g



Ingrédients

Farine d'amande	70 g
Œuf	70 g
Farine de graines de lin	42 g
Lait d'amande	168 ml
Levure chimique	7 g

Préparation

1. Dans un bol, fouettez ensemble la farine d'amande, la farine de graines de lin, la levure chimique et l'œuf.
2. Ajoutez progressivement le lait d'amande jusqu'à obtenir une consistance de pâte.
3. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et versez 60 ml de pâte pour chaque pancake.
4. Faites cuire pendant 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

4. Saumon Épicé au Curcuma avec Salade de Myrtilles et Noix

Petit-déjeuner · Ce plat associe le saumon riche en oméga-3 à du curcuma anti-inflammatoire, parfait pour le soutien cognitif. La salade de myrtilles et de noix ajoute des antioxydants et des graisses saines, améliorant la fonction cérébrale pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	490 kcal
Protéines	42g
Glucides	28g
Lipides	28g



Ingrédients

Filet de saumon	158.2 g
Poudre de curcuma	7 g
Myrtilles	168 ml
Noix hachées	42 g
Mélange de feuilles vertes	672 ml
Huile d'olive	21 ml
Jus de citron	21 ml

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Assaisonnez le filet de saumon avec de la poudre de curcuma, du sel et du poivre.
3. Placez le saumon sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
4. Dans un bol, mélangez les feuilles vertes, les myrtilles et les noix.
5. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis mélangez délicatement.
6. Servez le saumon épicé au curcuma avec la salade de myrtilles et de noix.

5. Avocat Farci aux Épinards et Feta

Déjeuner · Ce plat facile à préparer associe les graisses saines de l'avocat avec la feta riche en protéines et les épinards riches en fer, soutenant à la fois la santé des os et des hormones. C'est un repas rafraîchissant idéal pour celles qui éprouvent des symptômes de ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	496 kcal
Protéines	31g
Glucides	22g
Lipides	37g



Ingrédients

Avocat	217 g
Épinards frais	46.5 g
Fromage feta	46.5 g
Huile d'olive	7.8 ml
Jus de citron	7.8 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol, mélangez 46.5 g d'épinards hachés et 46.5 g de fromage feta émietté, assaisonnez avec du sel, du poivre et du jus de citron.
2. Remplissez les deux moitiés de 1 avocat avec le mélange d'épinards.
3. Arrosez de 7.8 ml d'huile d'olive et servez immédiatement.

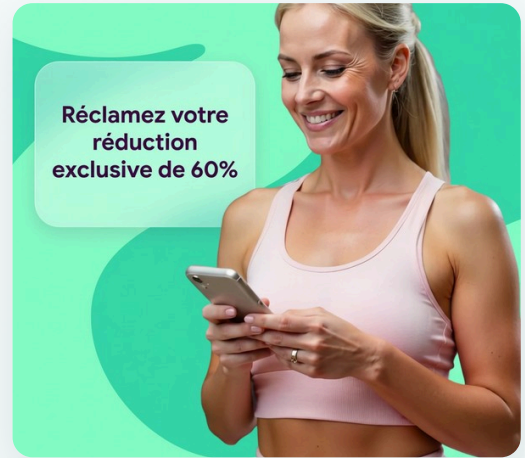
OFFRE EXCLUSIVE

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. Riz de Chou-Fleur au Fromage et Saumon

Déjeuner · Ce plat associe le chou-fleur riche en antioxydants et les acides gras oméga-3 du saumon, favorisant la santé cardiaque tout en soutenant la perte de poids. Le fromage ajouté rehausse la saveur et fournit du calcium, essentiel pour la santé des os.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	744 kcal
Protéines	50g
Glucides	22g
Lipides	53g



Ingrédients

Fleurs de chou-fleur	155 g
Saumon cuit	131.8 g
Fromage râpé (cheddar ou mozzarella)	46.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Poudre d'ail	3.1 g
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen et ajoutez 155 g de fleurs de chou-fleur.
2. Faites revenir pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis incorporez 131.8 g de saumon émietté, la poudre d'ail, et assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Ajoutez 46.5 g de fromage râpé sur le dessus, couvrez et laissez fondre pendant 2-3 minutes avant de servir.

7. Brochettes de Paneer Tikka avec Sauce au Yaourt à la Menthe

Déjeuner · Ces brochettes de paneer marinées sont une excellente source de protéines et de calcium, essentiels pour maintenir la santé des os pendant la ménopause. La sauce au yaourt à la menthe rafraîchissante contient des probiotiques qui soutiennent la santé digestive et peuvent aider à réduire les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	465 kcal
Protéines	34g
Glucides	23g
Lipides	23g

Ingrédients

Paneer, en dés	372 g
Poivrons, hachés	372 ml
Yaourt, nature	186 ml
Feuilles de menthe fraîches	46.5 ml
Poudre de curcuma	7.8 g
Poudre de cumin	7.8 g
Huile d'olive	23.3 ml



Préparation

1. Dans un bol, mélangez 372 g de paneer en dés, 372 ml de poivrons hachés, 7.8 g de poudre de curcuma, 7.8 g de poudre de cumin et 23.3 ml d'huile d'olive.
2. Mélangez bien et laissez mariner pendant au moins 30 minutes.
3. Préchauffez le grill ou le four à chaleur moyenne.
4. Enfilez le paneer mariné et les poivrons sur des brochettes et faites griller pendant 10 à 15 minutes, en retournant de temps en temps.
5. Dans un autre bol, mélangez 186 ml de yaourt avec 46.5 ml de feuilles de menthe pour une sauce rafraîchissante.

8. Nouilles de Courgette au Pesto et Crevettes Grillées

Dîner · Ce plat faible en glucides met en avant des nouilles de courgette, une excellente façon d'augmenter votre consommation de légumes tout en gardant un faible apport calorique. Les crevettes sont riches en protéines et en acides gras oméga-3, soutenant la santé cardiaque et le maintien musculaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	545 kcal
Protéines	50g
Glucides	17g
Lipides	33g

Ingrédients

Courgette, spiralée	1.7 medium
Crevettes, décortiquées et déveinées	280.5 g
Sauce pesto	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sel	
Poivre noir	



Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez les crevettes. Faites cuire pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient roses et bien cuites.
2. Dans une autre poêle, faites sauter les nouilles de courgette pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres.
3. Mélangez les nouilles de courgette avec les crevettes cuites et le pesto avant de servir.

9. Brochettes Méditerranéennes de Saumon et Légumes

Dîner · Ces brochettes sont riches en protéines et en oméga-3 grâce au saumon, essentiels pour la santé cardiaque et la gestion des symptômes de la ménopause. Les légumes colorés apportent des antioxydants et des fibres pour soutenir la digestion et les niveaux d'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	660 kcal
Protéines	50g
Glucides	20g
Lipides	43g



Ingrédients

Saumon, en cubes	186.5 g
Poivron, en cubes	123.8 g
Courgette, tranchée	123.8 g
Oignon rouge, en cubes	66 g
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml

Préparation

1. Préchauffez le grill à feu moyen-vif. Dans un bol, mélangez 113 g de saumon en cubes, 1/2 poivron en cubes, 1/2 courgette tranchée et 1/4 d'oignon rouge en cubes avec 15 ml d'huile d'olive et 15 ml de jus de citron.
2. Enfilez le mélange sur des brochettes et faites griller pendant environ 10 minutes, en retournant de temps en temps jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit.
3. Servez chaud avec l'accompagnement de votre choix.

10. Crevettes Ail Citronnées avec Épinards

Dîner · Riches en oméga-3 et en protéines, ce plat de crevettes soutient la santé cardiaque tandis que les épinards apportent du magnésium et du fer pour une vitalité globale. La saveur citronnée ajoute une touche rafraîchissante tout en combattant la fatigue liée à la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	578 kcal
Protéines	50g
Glucides	13g
Lipides	36g



Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	231 g
Épinards, frais	99 g
Ail, haché	9.9 g
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez 2 gousses d'ail hachées et faites revenir jusqu'à ce qu'elles soient parfumées.
2. Ajoutez 140 g de crevettes et faites cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et soient bien cuites.
3. Incorporez 60 g d'épinards et 15 ml de jus de citron et faites cuire jusqu'à ce que les épinards soient flétris. Assaisonnez avec du sel et du poivre avant de servir.

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.