

Plan Alimentaire pour Femmes de Plus de 50 Ans PDF

Nutrition empowerante pour les femmes dans la cinquantaine.

Conçu pour les femmes dans la cinquantaine, ce plan alimentaire présente 10 recettes nutritives qui se concentrent sur le maintien de l'énergie et de la vitalité. Découvrez le plaisir de cuisiner des repas adaptés à vos besoins de santé uniques durant cette décennie transformative.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL PAR RECETTE

RECETTE	CAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Salade Méditerranéenne de Pois Chiche...	620	54g	47g	28g
Salade de Saumon Grillé et Avocat ave...	698	59g	23g	43g
Bol Savoureux de Quinoa et Chou Frisé...	620	23g	62g	34g
Salade de Tofu Croquant et de Chou Ka...	636	45g	47g	34g
Saumon teriyaki avec asperges grillée...	809	50g	59g	41g
Poulet grillé épicé Cajun avec salade...	759	58g	33g	46g
Ragoût de bœuf et patates douces au t...	677	50g	56g	23g
Chili de Légumes et Haricots	693	40g	112g	17g
Salade Méditerranéenne au Poulet Gril...	698	47g	31g	43g
Poulet Grillé au Yaourt à la Menthe a...	759	69g	26g	41g
Moyenne	697	50g	50g	35g

CALORIES PAR RECETTE



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Salade Méditerranéenne de Pois Chiches et Saumon

Salade de Saumon Grillé et Avocat avec Vinaigrette Agrumes

Bol Savoureux de Quinoa et Chou Frisé avec Sauce Tahini

Salade de Tofu Croquant et de Chou Kale avec Sauce aux Cacahuètes

Saumon teriyaki avec asperges grillées et quinoa

Poulet grillé épicé Cajun avec salade d'avocat et tomates

Ragoût de bœuf et patates douces au thym

Chili de Légumes et Haricots

Salade Méditerranéenne au Poulet Grillé

Poulet Grillé au Yaourt à la Menthe avec Salade de Carottes Marocaines

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



50g Protéines

Moyenne par recette



697 kcal Moy.

Par recette



Macros équilibrés

50g G / 35g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

1. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches et Saumon

2. Salade de Saumon Grillé et Avocat avec Vinaigrette Agrumes

3. Bol Savoureux de Quinoa et Chou Frisé avec Sauce Tahini

4. Salade de Tofu Croquant et de Chou Kale avec Sauce aux Cacahuètes

5. Saumon teriyaki avec asperges grillées et quinoa

6. Poulet grillé épicé Cajun avec salade d'avocat et tomates

7. Ragoût de bœuf et patates douces au thym

8. Chili de Légumes et Haricots

9. Salade Méditerranéenne au Poulet Grillé

10. Poulet Grillé au Yaourt à la Menthe avec Salade de Carottes Marocaines

1. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches et Saumon

Déjeuner · Cette salade alliant pois chiches et saumon est riche en protéines et en oméga-3, soutenant la santé cérébrale et la fonction cognitive. L'ajout de légumes frais apporte des antioxydants pour une clarté mentale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	620 kcal
Protéines	54g
Glucides	47g
Lipides	28g



Ingrédients

Pois chiches en conserve, rincés et égouttés	372 ml
Saumon en conserve, égoutté	217 g
Tomates cerises, coupées en deux	186 ml
Concombre, en dés	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez 372 ml de pois chiches, 217 g de saumon en conserve, 186 ml de tomates cerises coupées en deux et 186 ml de concombre en dés.
2. Arrosez de 23.3 ml d'huile d'olive et de 23.3 ml de jus de citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre si désiré.
3. Mélangez délicatement et servez en salade rafraîchissante.

2. Salade de Saumon Grillé et Avocat avec Vinaigrette Agrumes

Déjeuner · Cette salade rafraîchissante est riche en acides gras oméga-3 provenant du saumon et en graisses saines de l'avocat, toutes deux cruciales pour l'hydratation et l'élasticité de la peau. La vinaigrette aux agrumes apporte un coup de pouce en vitamine C pour soutenir le collagène.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	698 kcal
Protéines	59g
Glucides	23g
Lipides	43g



Ingrédients

Filet de saumon	263.5 g
Mélange de légumes verts (épinards, roquette)	93 g
Avocat, tranché	116.3 g
Huile d'olive	46.5 ml
Jus de 1 citron vert	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Assaisonnez le filet de saumon avec du sel et du poivre, puis grillez à feu moyen pendant environ 6-8 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit.
2. Dans un bol, combinez les légumes verts mélangés et les tranches d'avocat.
3. Fouettez ensemble l'huile d'olive et le jus de citron vert, puis arrosez la salade et ajoutez le saumon grillé.

3. Bol Savoureux de Quinoa et Chou Frisé avec Sauce Tahini

Déjeuner · Ce bol nutritif offre une source de protéines végétales grâce au quinoa et une richesse en vitamines grâce au chou frisé, essentiels pour soutenir la santé osseuse. La sauce tahini ajoute une texture crémeuse et des graisses saines pour un meilleur équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	620 kcal
Protéines	23g
Glucides	62g
Lipides	34g



Ingrédients

Quinoa, cuit	372 ml
Chou frisé, haché	46.5 g
Tahini	46.5 g
Jus de citron	23.3 ml
Huile d'olive	23.3 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez 372 ml de quinoa cuit et 46.5 g de chou frisé haché.
2. Dans un autre bol, fouettez ensemble 46.5 g de tahini, 23.3 ml de jus de citron et 23.3 ml d'huile d'olive.
3. Versez la sauce sur le mélange de quinoa et de chou frisé, et mélangez pour combiner.

4. Salade de Tofu Croquant et de Chou Kale avec Sauce aux Cacahuètes

Déjeuner · Cette salade croquante met en avant du tofu croustillant, du chou kale riche en nutriments et une sauce crémeuse aux cacahuètes, idéale pour équilibrer les hormones et satisfaire la faim. Elle est parfaite pour une alimentation saine et nourrissante.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	18 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	636 kcal
Protéines	45g
Glucides	47g
Lipides	34g



Ingrédients

tofu ferme, coupé en dés	170.5 g
chou kale, haché	744 ml
carotte, râpée	93 ml
poivron rouge, tranché	186 ml
beurre de cacahuète	23.3 g
sauce soja	23.3 ml
jus de citron vert	23.3 ml
huile d'olive	23.3 ml
poudre d'ail	3.1 g
sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et faites frémir le tofu en dés jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
2. Dans un bol, mélangez le chou kale, la carotte et le poivron rouge.
3. Dans un petit bol, fouettez le beurre de cacahuète, la sauce soja, le jus de citron vert et la poudre d'ail. Versez cette sauce sur la salade et ajoutez le tofu croustillant.

5. Saumon teriyaki avec asperges grillées et quinoa

Dîner · Ce saumon teriyaki est riche en acides gras oméga-3, soutenant la production hormonale et réduisant l'inflammation. Accompagné d'asperges grillées et de quinoa, il favorise la santé osseuse et fournit une énergie durable.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	9 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	809 kcal
Protéines	50g
Glucides	59g
Lipides	41g



Ingrédients

Filet de saumon	280.5 g
Asperges, coupées	396 ml
Quinoa cuit	198 ml
Sauce teriyaki	49.5 ml

Préparation

1. Marine le filet de saumon dans la sauce teriyaki pendant au moins 10 minutes.
2. Préchauffez le grill à feu moyen-vif et faites griller le saumon pendant environ 6 à 7 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il se défasse facilement.
3. Grillez les asperges pendant environ 5 minutes, en les retournant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez avec le quinoa cuit.

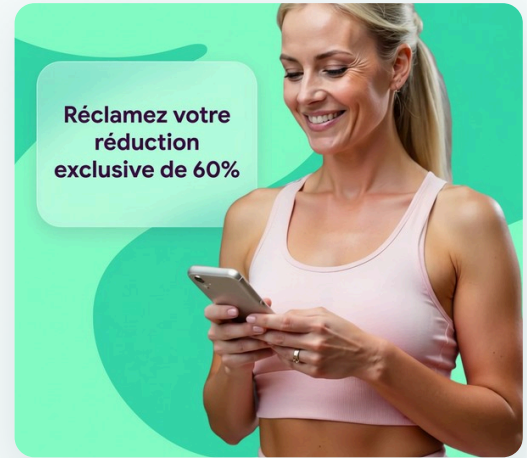
OFFRE EXCLUSIVE

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. Poulet grillé épicé Cajun avec salade d'avocat et tomates

Dîner · Ce poulet grillé épicé Cajun est riche en protéines et en graisses saines, idéal pour stimuler le métabolisme. La salade d'avocat et de tomates apporte des antioxydants et des phytoestrogènes, parfaits pour l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	759 kcal
Protéines	58g
Glucides	33g
Lipides	46g

Ingrédients

Poitrine de poulet désossée	280.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Avocat mûr, en dés	123.8 g
Tomates cerises, coupées en deux	198 ml
Coriandre fraîche, hachée	24.8 ml

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le poulet avec l'assaisonnement Cajun et 1 cuillère à soupe (15ml) d'huile d'olive. Laissez mariner pendant 15 minutes.
2. Préchauffez le grill à feu moyen-vif. Faites griller le poulet pendant 6 à 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Dans un bol, mélangez l'avocat en dés, les tomates cerises et la coriandre. Servez avec le poulet grillé.

7. Ragoût de bœuf et patates douces au thym

Dîner · Ce ragoût réconfortant combine du bœuf maigre et des patates douces riches en nutriments, offrant une excellente source de vitamines A et C. Le thym ajoute des bienfaits anti-inflammatoires, tandis que le bouillon d'os fournit du collagène pour soutenir la santé des articulations et l'élasticité de la peau.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	677 kcal
Protéines	50g
Glucides	56g
Lipides	23g



Ingrédients

Viande de bœuf maigre	742.5 g
Bouillon d'os	1584 ml
Patates douces, en cubes	495 g
Oignon, haché	247.5 g
Ail, émincé	24.8 g
Thym frais	16.5 g
Sel	8.3 g
Poivre noir	3.3 g

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 1 cuillère à soupe (15ml) d'huile d'olive à feu moyen-vif.
2. Saisissez le bœuf jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
3. Ajoutez l'oignon et l'ail, en cuisant pendant 3 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient parfumés.
4. Incorporez les patates douces et le thym.
5. Versez le bouillon d'os, assaisonnez de sel et de poivre, et portez à ébullition. Réduisez le feu pour laisser mijoter, couvrez et faites cuire pendant 30 minutes.

8. Chili de Légumes et Haricots

Dîner · Ce chili copieux est chargé de haricots rouges, haricots noirs, poivrons et tomates en dés. C'est un repas riche en protéines et en fibres qui soutient la santé cardiaque et l'équilibre hormonal pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	25 min
Calories	693 kcal
Protéines	40g
Glucides	112g
Lipides	17g



Ingrédients

Haricots rouges	198 g
Haricots noirs	198 g
Poivrons	247.5 g
Tomates en dés	396 g
Huile d'olive	24.8 ml
Poudre de chili	24.8 g
Cumin	8.3 g

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez les poivrons et faites sauter pendant 5 minutes.
3. Ajoutez les haricots rouges, les haricots noirs, les tomates en dés, la poudre de chili et le cumin. Remuez bien.
4. Laissez mijoter pendant 20 minutes, en ajustant l'assaisonnement selon votre goût.

9. Salade Méditerranéenne au Poulet Grillé

Déjeuner · Cette salade colorée associe du poulet grillé à des légumes frais, offrant des protéines essentielles et favorisant la santé cardiaque. Les olives et le fromage feta apportent du calcium pour des os solides.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	18 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	698 kcal
Protéines	47g
Glucides	31g
Lipides	43g



Ingrédients

poitrine de poulet grillée, tranchée	217 g
mélange de légumes verts (épinards, roquette)	744 ml
concombre, en dés	186 ml
tomates cerises, coupées en deux	186 ml
fromage feta, émietté	93 ml
olives noires, tranchées	93 ml
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
origan séché	3.1 g
sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, ajoutez les légumes verts, le concombre, les tomates cerises, les olives et le fromage feta.
2. Ajoutez le poulet grillé tranché par-dessus.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, l'origan, le sel et le poivre, puis arrosez la salade.

10. Poulet Grillé au Yaourt à la Menthe avec Salade de Carottes Marocaines

Dîner · Le poulet grillé est rehaussé par une sauce au yaourt à la menthe rafraîchissante, apportant des protéines et un effet apaisant pour réduire les symptômes de la ménopause. La salade de carottes marocaines ajoute des fibres et de la vitamine A pour la santé de la peau.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	19 min
Calories	759 kcal
Protéines	69g
Glucides	26g
Lipides	41g



Ingrédients

Poitrine de poulet, désossée	280.5 g
Yaourt grec nature	198 g
Menthe fraîche, hachée	8.3 g
Carottes, râpées	214.5 g
Poudre de cumin	8.3 g
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le yaourt (198g), la menthe hachée (8.3g) et le jus de citron (24.8ml), puis mettez de côté.
2. Marinez le poulet dans l'huile d'olive (24.8ml) et le cumin (8.3g) pendant au moins 15 minutes.
3. Préchauffez le grill à feu moyen-vif et faites griller le poulet pendant 7-8 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
4. Servez le poulet grillé garni de yaourt à la menthe et de carottes râpées (214.5g) arrosées d'un peu d'huile d'olive (24.8ml).



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.