

Plan Alimentaire pour Femmes de Plus de 60 Ans PDF

Nourriture pour les femmes profitant de leurs 60 ans et plus.

Ce plan alimentaire complet fournit 10 recettes saines adaptées aux femmes de plus de 60 ans, en mettant l'accent sur la densité nutritionnelle et la santé cardiaque. Embrassez vos années dorées avec des repas qui soutiennent votre mode de vie actif et votre bien-être.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL PAR RECETTE

RECETTE	CAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Salade de quinoa méditerranéenne avec...	698	56g	70g	23g
Soupe aux Champignons Reishi et Épina...	233	6g	31g	11g
Salade de Pois Chiches et Roquette av...	620	26g	59g	34g
Bol Bien-Être aux Patates Douces et H...	698	25g	105g	23g
Poulet Grillé à l'Ail et Parmesan ave...	710	61g	13g	41g
Saumon Glacé à l'Érable et à la Mouta...	743	56g	20g	50g
Poulet Grillé au Citron et Herbes ave...	677	63g	50g	28g
Casserole Crémeuse au Poulet et Légum...	743	53g	58g	33g
Bol de Quinoa à l'Avocat et aux Agrum...	620	19g	62g	34g
Bol de Poulet Épicé au Cumin et Légum...	743	56g	66g	25g
Moyenne	649	42g	53g	30g

CALORIES PAR RECETTE



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Salade de quinoa méditerranéenne avec thon et pois chiches

Salade de Pois Chiches et Roquette avec Sauce Amande

Poulet Grillé à l'Ail et Parmesan avec Salade d'Épinards

Poulet Grillé au Citron et Herbes avec Tabbouleh de Quinoa

Bol de Quinoa à l'Avocat et aux Agrumes

Soupe aux Champignons Reishi et Épinards

Bol Bien-Être aux Patates Douces et Haricots Noirs

Saumon Glacé à l'Érable et à la Moutarde avec Asperges Grillées

Casserole Crémeuse au Poulet et Légumes

Bol de Poulet Épicé au Cumin et Légumes

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



42g Protéines

Moyenne par recette



649 kcal Moy.

Par recette



Macros équilibrés

53g G / 30g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

1. Salade de quinoa méditerranéenne avec thon et pois chiches

2. Soupe aux Champignons Reishi et Épinards

3. Salade de Pois Chiches et Roquette avec Sauce Amande

4. Bol Bien-Être aux Patates Douces et Haricots Noirs

5. Poulet Grillé à l'Ail et Parmesan avec Salade d'Épinards

6. Saumon Glacé à l'Érable et à la Moutarde avec Asperges Grillées

7. Poulet Grillé au Citron et Herbes avec Tabbouleh de Quinoa

8. Casserole Crémeuse au Poulet et Légumes

9. Bol de Quinoa à l'Avocat et aux Agrumes

10. Bol de Poulet Épicé au Cumin et Légumes

1. Salade de quinoa méditerranéenne avec thon et pois chiches

Déjeuner · Cette salade de quinoa copieuse met en avant le thon et les pois chiches riches en protéines, offrant un équilibre parfait de macronutriments pour une énergie durable. Les légumes frais et l'huile d'olive favorisent la santé cardiaque et l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	17 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	698 kcal
Protéines	56g
Glucides	70g
Lipides	23g



Ingrédients

Quinoa cuit	372 ml
Thon en conserve, égoutté	232.5 g
Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	372 ml
Tomates cerises, coupées en deux	232.5 g
Concombre, coupé en dés	116.3 g
Huile d'olive	46.5 ml
Jus de citron	46.5 ml
Persil frais, haché	46.5 ml
Sel et poivre	à votre goût

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le quinoa, le thon, les pois chiches, les tomates cerises et le concombre.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade, ajoutez le persil et mélangez pour combiner.

2. Soupe aux Champignons Reishi et Épinards

Déjeuner · Cette soupe chaude et réconfortante associe des champignons reishi pour réduire le stress avec des épinards riches en nutriments, améliorant la santé des glandes surrénales et fournissant des vitamines essentielles.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	233 kcal
Protéines	6g
Glucides	31g
Lipides	11g



Ingrédients

Épinards frais	744 ml
Bouillon de légumes	744 ml
Poudre de champignon reishi	7.8 g
Ail, haché	3.1 gousses
Huile d'olive	23.3 ml

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen, puis ajoutez 3 gousses d'ail hachées et faites revenir jusqu'à ce qu'elles soient parfumées.
2. Ajoutez 744 ml de bouillon de légumes et 7.8 g de poudre de champignon reishi, en remuant pour bien mélanger.
3. Portez à ébullition, puis ajoutez 744 ml d'épinards frais et laissez mijoter pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les épinards soient flétris.

3. Salade de Pois Chiches et Roquette avec Sauce Amande

Déjeuner · Riche en protéines et en fibres, cette salade associe pois chiches et roquette pour un repas nutritif. La sauce à l'amande ajoute non seulement de la saveur, mais fournit également du calcium et des graisses saines essentielles pour l'équilibre hormonal et les niveaux d'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	620 kcal
Protéines	26g
Glucides	59g
Lipides	34g



Ingrédients

Pois chiches en conserve, rincés et égouttés	372 ml
Roquette	744 ml
Beurre d'amande	46.5 ml
Vinaigre de cidre de pomme	23.3 ml
Miel	7.8 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

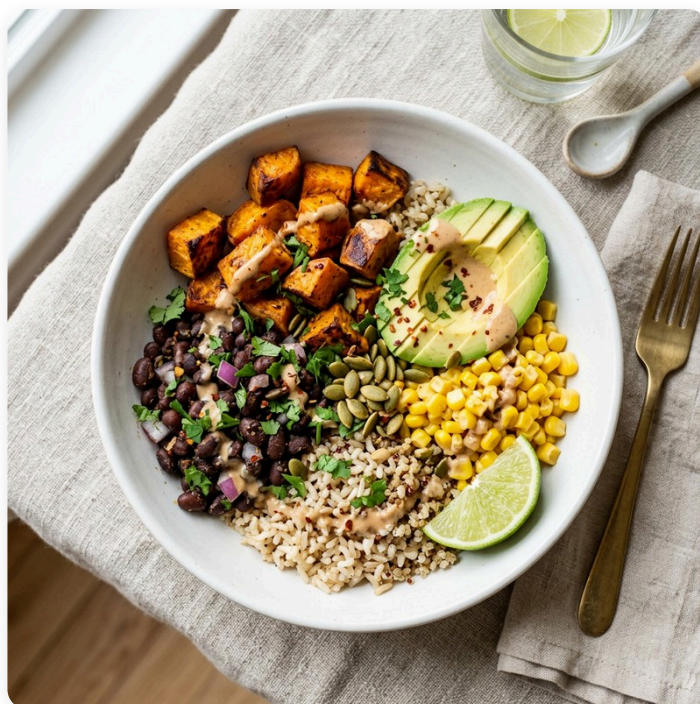
1. Dans un bol, mélangez 372 ml de pois chiches rincés et 744 ml de roquette.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble 46.5 ml de beurre d'amande, 23.3 ml de vinaigre de cidre de pomme, 7.8 ml de miel et un peu d'eau pour diluer si nécessaire.
3. Versez la sauce à l'amande sur la salade, assaisonnez avec du sel et du poivre, puis mélangez pour combiner.

4. Bol Bien-Être aux Patates Douces et Haricots Noirs

Déjeuner · Associant patates douces et haricots noirs, ce bol est riche en fibres et en antioxydants. Il est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et réduire l'inflammation, ce qui le rend parfait pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	698 kcal
Protéines	25g
Glucides	105g
Lipides	23g



Ingrédients

Patate douce	310 g
Haricots noirs en conserve	186 g
Huile d'olive	23.3 ml
Cumin	3.1 g
Poudre de chili	1.6 g
Jus de lime	23.3 ml
Coriandre fraîche	15.5 g
Graines de lin	15.5 g

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Mélangez la patate douce en dés avec 23.3 ml d'huile d'olive, 3.1 g de cumin et 1.6 g de poudre de chili. Étalez sur une plaque de cuisson et rôtissez pendant 20 minutes.
2. Dans un bol, combinez la patate douce rôtie, 186 g d'haricots noirs et arrosez de 23.3 ml de jus de lime.
3. Saupoudrez de 10 g de graines de lin moulues et garnissez de 10 g de coriandre hachée avant de servir.

5. Poulet Grillé à l'Ail et Parmesan avec Salade d'Épinards

Dîner · Ce poulet savoureux est riche en protéines et soutient le maintien musculaire. Accompagné d'une salade d'épinards, il apporte du fer et du calcium essentiels pour la santé des femmes.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	710 kcal
Protéines	61g
Glucides	13g
Lipides	41g

Ingrédients

Poitrine de poulet, désossée	280.5 g
Ail haché	16.5 g
Fromage parmesan râpé	16.5 g
Épinards frais	99 g
Huile d'olive	24.8 ml
Tomates cerises, coupées en deux	123.8 g

Préparation

1. Dans un bol, mélangez l'ail haché (16.5g), l'huile d'olive (24.8ml) et le parmesan (16.5g). Enrobez le poulet et laissez mariner pendant 15 minutes.
2. Préchauffez le grill à feu moyen. Faites griller le poulet pendant 6-7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Mélangez les épinards (99g) avec les tomates cerises (123.8g) et l'huile d'olive restante (24.8ml) pour servir avec le poulet.

OFFRE EXCLUSIVE

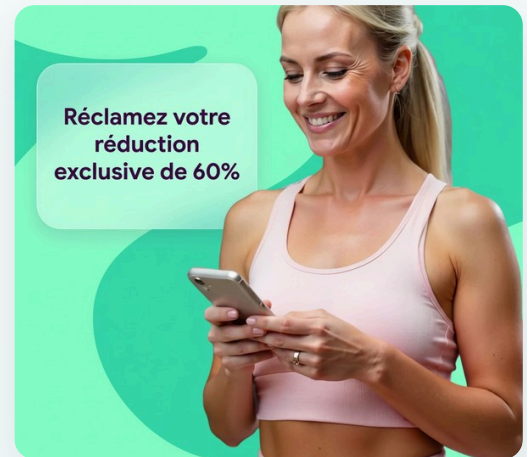
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Saumon Glacé à l'Érable et à la Moutarde avec Asperges Grillées

Dîner · Riche en acides gras oméga-3, ce plat de saumon soutient la production hormonale et la santé cardiaque. Le glaçage à la moutarde et à l'érable ajoute une douceur associée à des asperges riches en nutriments, favorisant la santé des os.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	743 kcal
Protéines	56g
Glucides	20g
Lipides	50g

Ingrédients

Filet de saumon	280.5 g
Sirop d'érable	24.8 ml
Moutarde de Dijon	24.8 g
Asperges, parées	214.5 g
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Dans un petit bol, mélangez 24.8 ml de sirop d'érable et 24.8 g de moutarde de Dijon. Glacez le saumon avec ce mélange.
2. Préchauffez le grill à feu moyen-vif. Faites griller le saumon pendant environ 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit.
3. Mélangez les asperges avec 24.8 ml d'huile d'olive et faites-les griller pendant 4-5 minutes, en les retournant de temps en temps. Servez avec le saumon.

7. Poulet Grillé au Citron et Herbes avec Tabbouleh de Quinoa

Dîner · Ce plat de poulet vibrant est mariné dans du jus de citron et des herbes, apportant une forte dose de vitamine C et d'antioxydants pour la santé de la peau. Accompagné d'un tabbouleh de quinoa riche en fibres pour une énergie durable.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	677 kcal
Protéines	63g
Glucides	50g
Lipides	28g



Ingrédients

Poitrine de poulet, désossée	280.5 g
Jus de citron	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Persil frais, haché	24.8 g
Tomate, en dés	123.8 g
Concombre, en dés	123.8 g
Quinoa, cuit	148.5 g

Préparation

1. Dans un bol, mélangez 49.5 ml de jus de citron, 24.8 ml d'huile d'olive et 24.8 g de persil. Ajoutez le poulet et laissez mariner pendant 30 minutes au réfrigérateur.
2. Préchauffez le grill à feu moyen-vif. Faites griller le poulet pendant 6-7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Dans un bol, combinez 148.5 g de quinoa cuit, 123.8 g de tomate en dés et 123.8 g de concombre. Servez avec le poulet grillé.

8. Casserole Crémeuse au Poulet et Légumes

Dîner · Cette casserole crémeuse est riche en protéines grâce aux cuisses de poulet et aux légumes surgelés. C'est un plat nutritif et facile à préparer à l'avance, idéal pour le congélateur.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	743 kcal
Protéines	53g
Glucides	58g
Lipides	33g



Ingrédients

Cuisses de poulet	742.5 g
Légumes mélangés surgelés	1188 ml
Soupe crémeuse aux champignons (allégée)	495 g
Huile d'olive	49.5 ml
Poudre d'ail	8.3 g
Poudre d'oignon	8.3 g

Préparation

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Dans une poêle, chauffez 49.5 ml d'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajoutez 742.5 g de poulet en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes. Incorporez 1188 ml de légumes surgelés et 495 g de soupe crémeuse aux champignons. Assaisonnez avec 8.3 g de poudre d'ail et 8.3 g de poudre d'oignon.
4. Versez le mélange dans un plat de cuisson graissé et faites cuire au four pendant 30 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

9. Bol de Quinoa à l'Avocat et aux Agrumes

Déjeuner · Ce bol regorge de graisses saines provenant de l'avocat et de fibres de la quinoa, favorisant l'équilibre hormonal. L'ajout d'agrumes apporte une touche rafraîchissante et de la vitamine C, qui peut aider à réduire les symptômes du syndrome prémenstruel.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	620 kcal
Protéines	19g
Glucides	62g
Lipides	34g

Ingrédients

Quinoa	186 g
Eau	372 ml
Avocat	155 g
Tomates cerises	116.3 g
Épinards	46.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Graines de lin	15.5 g

Préparation

1. Dans une petite casserole, combinez 186 g de quinoa et 372 ml d'eau. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Dans un bol de service, superposez la quinoa cuite, 1/2 avocat en dés, 75 g de tomates cerises coupées en deux et 30 g d'épinards.
3. Arrosez de 15 ml d'huile d'olive et de 15 ml de jus de citron. Saupoudrez de 10 g de graines de lin moulues avant de servir.

10. Bol de Poulet Épicé au Cumin et Légumes

Dîner · Ce bol de poulet et légumes savoureux est riche en antioxydants et en protéines, favorisant l'équilibre hormonal. Le cumin apporte une touche anti-inflammatoire tout en étant délicieux.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	19 min
Calories	743 kcal
Protéines	56g
Glucides	66g
Lipides	25g



Ingrédients

Cuisses de poulet	742.5 g
Légumes mélangés surgelés	1188 ml
Cumin	16.5 g
Huile d'olive	49.5 ml
Poudre d'ail	8.3 g
Poudre d'oignon	8.3 g
Quinoa ou riz cuit	1188 ml

Préparation

1. Chauffez 49.5 ml d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 742.5 g de cuisses de poulet coupées en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 5 minutes.
3. Incorporez 1188 ml de légumes mélangés surgelés, 16.5 g de cumin, 8.3 g de poudre d'ail et 8.3 g de poudre d'oignon. Faites cuire encore 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et les légumes tendres.
4. Servez sur 1188 ml de quinoa ou de riz cuit.



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.