

Plan de Régime aux Oeufs de 10 Jours pour Femmes de Plus de 40 Ans PDF

Nourriture adaptée aux femmes matures.

Le Plan de Régime aux Oeufs de 10 Jours est parfait pour les femmes de plus de 40 ans qui souhaitent améliorer leur santé et leur vitalité. Avec 30 recettes riches en protéines, ce plan favorise non seulement la perte de poids mais soutient également l'équilibre hormonal. Adoptez une façon plus simple de nourrir votre corps et de vous sentir fantastique.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,397	105g	76g	84g
Jour 2	1,399	104g	43g	98g
Jour 3	1,397	124g	59g	88g
Jour 4	1,397	111g	77g	78g
Jour 5	1,397	105g	78g	75g
Jour 6	1,477	103g	64g	103g
Jour 7	1,491	111g	100g	80g
Jour 8	1,491	114g	84g	86g
Jour 9	1,541	114g	89g	87g
Jour 10	1,541	116g	155g	53g
Moy.	1,453	111g	83g	83g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Gratin d'Oeufs aux Pois Chiches et Épinards

Sauté d'Aubergine et Œufs

Champignons Portobello Farcis aux Œufs et aux Épinards

Omelette Savoureuse aux Épinards et Feta avec Graines de Lin

Oeufs brouillés savoureux avec un mélange de légumes

Salade d'œufs durs et de pois chiches

Salade d'Œufs au Yaourt Grec

Salade méditerranéenne aux œufs et tomates

Bol de Légumes Grillés et Œufs

Bateaux de concombre aux œufs, avocat et graines de lin

Muffins aux œufs et brocoli

Bol épicé d'œufs et de riz de chou-fleur

[+ 18 recettes supplémentaires à l'intérieur](#)

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](#)



30 Recettes

10 jours de programme alimentaire



1,453 kcal/jour

Moyenne journalière



111g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

83g G / 83g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Gratin d'Oeufs aux Pois Chiches et Épinards

2. Salade d'Œufs au Yaourt Grec

3. Sauté d'Aubergine et Œufs

02 Jour 2

4. Salade méditerranéenne aux œufs et tomates

5. Champignons Portobello Farcis aux Œufs et aux Épinards

6. Bol de Légumes Grillés et Œufs

03 Jour 3

7. Omelette Savoureuse aux Épinards et Feta avec Graines de Lin

8. Bateaux de concombre aux œufs, avocat et graines de lin

9. Oeufs brouillés savoureux avec un mélange de légumes

04 Jour 4

10. Muffins aux œufs et brocoli

11. Salade d'œufs durs et de pois chiches

12. Bol épicé d'œufs et de riz de chou-fleur

05 Jour 5

13. Brouillade de Tofu aux Poivrons

14. Salade d'Œufs et de Pois Chiches

15. Poivrons Farcis aux Œufs et Épinards

06 Jour 6

16. Salade Savoureuse d'Épinards, Avocat et Œuf

17. Salade d'Oeufs Riche en Protéines avec Roquette et Noix

18. Sauté d'Œufs et de Légumes

07 Jour 7

19. Œufs Durs avec Salsa d'Avocat

20. Brouillade d'Épinards à l'Huile de Coco avec Quinoa

21. Riz Frit aux Œufs et Chou-Fleur

08 Jour 8

22. Oeufs Poêlés au Curcuma avec Avocat

23. Soupe Réconfortante aux Oeufs et Bouillon d'Os avec Oignons Verts

24. Célébration Finale des Œufs avec Chou Frisé Sauté et Tomates

09 Jour 9

25. Wrap de petit-déjeuner aux œufs et épinards

26. Préparation Hebdomadaire de Protéines pour l'Équilibre Hormonal

27. Curry d'Œufs aux Épices Indiennes

10 Jour 10

28. Flocons d'avoine enrichis aux œufs et amandes

29. Préparation de Repas Protéinée pour Femmes de 40 ans et Plus

30. Poivrons Farcis au Quinoa et aux Œufs

Jour 1

3 repas · 1,397 calories

PETIT-DÉJEUNER	Gratin d'Oeufs aux Pois Chiches et Épinards	406 kcal
DÉJEUNER	Salade d'Œufs au Yaourt Grec	496 kcal
DÎNER	Sauté d'Aubergine et Œufs	495 kcal

Protéines : 105g Glucides : 76g Lipides : 84g

1. Gratin d'Oeufs aux Pois Chiches et Épinards

Ce gratin d'œufs aux pois chiches et épinards est une option nutritive pour le petit-déjeuner ou un déjeuner léger. Riche en protéines et en fibres, il soutient l'équilibre hormonal et la santé digestive.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	406 kcal
Protéines	35g
Glucides	39g
Lipides	17g

Ingrédients

Oeufs	560 g
Pois chiches en conserve	595 g
Épinards surgelés	672 ml
Huile d'olive	21 ml
Poudre d'ail	7 g

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans un bol, mélangez 560 g d'œufs battus, 595 g de pois chiches égouttés et 672 ml d'épinards décongelés.
3. Assaisonnez avec 5 g de poudre d'ail et 5 g de poudre d'oignon.
4. Graissez un plat de cuisson avec 21 ml d'huile d'olive, versez le mélange et faites cuire pendant 30 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien pris.

2. Salade d'Œufs au Yaourt Grec

Cette salade d'œufs crémeuse remplace la mayonnaise traditionnelle par du yaourt grec pour un apport en protéines et probiotiques, soutenant la santé digestive. Riche en protéines et en graisses saines, elle est idéale pour l'équilibre hormonal et la satiété.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	496 kcal
Protéines	34g
Glucides	12g
Lipides	37g

Ingrédients

Œufs durs, hachés	3.1 large
Yaourt grec	93 ml
Moutarde de Dijon	7.8 ml
Céleri, en dés	93 ml
Oignon vert, tranché	46.5 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez 3 œufs durs hachés, 93 ml de yaourt grec et 7.8 ml de moutarde de Dijon.
2. Ajoutez 93 ml de céleri en dés et 46.5 ml d'oignon vert tranché.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût et mélangez bien.

3. Sauté d'Aubergine et Œufs

Un sauté sain mettant en vedette des aubergines et des œufs, ce plat offre une combinaison unique de saveurs tout en fournissant des protéines et des fibres nécessaires. Les aubergines sont riches en antioxydants, soutenant la santé cardiaque et réduisant l'inflammation.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	495 kcal
Protéines	36g
Glucides	25g
Lipides	30g

Ingrédients

Œufs	3.3 large
Aubergine, en dés	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Ail, haché	1.7 clove
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 396 ml d'aubergine en dés et faites sauter pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajoutez 1 gousse d'ail hachée et faites cuire pendant une minute supplémentaire.
4. Poussez sur un côté de la poêle, brouillez 2 œufs de l'autre côté, et assaisonnez avec du sel et du poivre.
5. Mélangez le tout avant de servir.

Jour 2

3 repas · 1,399 calories

PETIT-DÉJEUNER Salade méditerranéenne aux œufs et tomates **392 kcal**

DÉJEUNER Champignons Portobello Farcis aux Œufs et aux Épinards **512 kcal**

DÎNER Bol de Légumes Grillés et Œufs **495 kcal**

Protéines : 104g Glucides : 43g Lipides : 98g

4. Salade méditerranéenne aux œufs et tomates

Cette salade rafraîchissante associe des œufs durs et des tomates, offrant des antioxydants et de la vitamine C, essentiels pour la santé de la peau pendant la ménopause. L'huile d'olive ajoute des graisses saines pour le cœur, cruciales pour l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	392 kcal
Protéines	31g
Glucides	14g
Lipides	28g



Ingrédients

Œufs durs	2.8g
Tomates cerises, coupées en deux	336 ml
Huile d'olive	21 ml
Basilic frais, haché	21 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez 336 ml de tomates cerises coupées en deux avec 21 ml de basilic haché.
2. Arrosez de 21 ml d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Coupez 2 œufs durs en tranches et placez-les sur la salade.

5. Champignons Portobello Farcis aux Œufs et aux Épinards

Ces chapeaux de portobello sont farcis d'œufs et d'épinards, offrant un plat satisfaisant riche en vitamine D et en calcium. Les épinards contiennent également du magnésium, soutenant la santé osseuse.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	512 kcal
Protéines	37g
Glucides	12g
Lipides	37g



Ingrédients

Grands champignons portobello	3.1g
Œufs	3.1g
Épinards frais, hachés	372 ml
Fromage feta, émietté	93 ml
Huile d'olive	7.8 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Badigeonnez les champignons portobello d'huile d'olive et placez-les sur une plaque de cuisson, côté lamelles vers le haut.
3. Dans une poêle, faites revenir les épinards jusqu'à ce qu'ils soient flétris, puis mélangez-les avec les œufs et le fromage feta (si utilisé). Assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Remplissez les champignons avec le mélange d'œufs et faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que les œufs soient pris.

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. Bol de Légumes Grillés et Œufs

Ce bol coloré regorge de légumes grillés et d'œufs, offrant une combinaison satisfaisante de protéines, de fibres et de graisses saines. Griller les légumes rehausse leur saveur et ajoute des antioxydants essentiels pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	495 kcal
Protéines	36g
Glucides	17g
Lipides	33g



Ingrédients

Œufs	3.3 large
Courgette, tranchée	0.8 medium
Poivron, tranché	0.8 medium
Huile d'olive	24.8 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le gril ou la poêle à griller à feu moyen.
2. Mélangez 1/2 de la courgette tranchée et 1/2 du poivron tranché avec 24.8 ml d'huile d'olive, du sel et du poivre.
3. Grillez les légumes pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement carbonisés.
4. Dans une poêle, brouillez 2 œufs et assaisonnez avec du sel et du poivre.
5. Servez les légumes grillés garnis d'œufs brouillés.

Jour 3

3 repas · 1,397 calories

PETIT-DÉJEUNER Omelette Savoureuse aux Épinards et Feta avec Graines de Lin **406 kcal**

DÉJEUNER Bateaux de concombre aux œufs, avocat et graines de lin **496 kcal**

DÎNER Oeufs brouillés savoureux avec un mélange de légumes **495 kcal**

Protéines : 124g Glucides : 59g Lipides : 88g

7. Omelette Savoureuse aux Épinards et Feta avec Graines de Lin

Cette omelette est riche en protéines et en graisses saines, idéale pour le maintien musculaire et l'équilibre hormonal. Les graines de lin, riches en phytoestrogènes, ajoutent une touche nutritive.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	406 kcal
Protéines	36g
Glucides	6g
Lipides	27g



Ingrédients

Œufs	2.8 large
Épinards frais	336 ml
Fromage feta	84 g
Graines de lin moulues	21 g
Huile d'olive	7 ml

Préparation

1. Chauffez 7 ml d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Faites revenir 336 ml d'épinards hachés jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 minutes.
3. Versez 2 œufs battus, saupoudrez de 84 g de feta émiettée et faites cuire jusqu'à ce que ce soit pris, environ 3 minutes. Ajoutez 21 g de graines de lin moulues si désiré.

8. Bateaux de concombre aux œufs, avocat et graines de lin

Ce plat nutritif est une excellente source de protéines et de graisses saines, parfait pour soutenir l'équilibre hormonal. Idéal pour les femmes de plus de 40 ans, il contribue à maintenir la vitalité et la santé osseuse.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	496 kcal
Protéines	42g
Glucides	28g
Lipides	31g



Ingrédients

œufs durs	3.1g
concombre	1.6g
avocat mûr	116.3 g
farine de graines de lin	23.3 g
jus de citron	7.8 ml
aneth frais	7.8 g
sel de mer	au goût

Préparation

1. Faites bouillir les œufs pendant environ 10-12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient durs. Une fois refroidis, égalez-les et coupez-les en deux.
2. Pendant que les œufs cuisent, videz le concombre en le coupant en deux dans le sens de la longueur et en retirant les graines avec une cuillère.
3. Dans un petit bol, écrasez l'avocat avec le jus de citron, l'aneth et la farine de graines de lin jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Remplissez les moitiés de concombre avec le mélange d'avocat, puis placez les moitiés d'œufs par-dessus.
5. Assaisonnez avec du sel de mer au goût et servez immédiatement.

9. Oeufs brouillés savoureux avec un mélange de légumes

Ce plat d'œufs brouillés délicieux est rempli de légumes riches en nutriments, offrant une multitude de phytonutriments qui soutiennent l'équilibre hormonal et la santé osseuse. Riche en protéines et en graisses saines, c'est une option de dîner parfaite pour les femmes de plus de 40 ans cherchant à stimuler leur métabolisme et leur santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	495 kcal
Protéines	46g
Glucides	25g
Lipides	30g



Ingrédients

grands œufs	3.3g
poivrons, hachés	198 ml
courgette, hachée	198 ml
champignons, tranchés	198 ml
huile de coco	8.3 ml
ail, haché	1.7 gousse
herbes fraîches (par exemple, persil, ciboulette)	24.8 ml

Préparation

1. Dans un bol moyen, battez les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et mettez de côté.
2. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez l'ail haché et faites sauter pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les poivrons, la courgette et les champignons dans la poêle. Faites sauter pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Versez les œufs battus dans la poêle avec les légumes. Remuez délicatement et faites cuire jusqu'à ce que les œufs soient complètement brouillés, environ 3 à 4 minutes.
5. Saupoudrez d'herbes fraîches sur les œufs brouillés avant de servir.

Jour 4

3 repas · 1,397 calories

PETIT-DÉJEUNER Muffins aux œufs et brocoli **392 kcal**

DÉJEUNER Salade d'œufs durs et de pois chiches **543 kcal**

DÎNER Bol épicé d'œufs et de riz de chou-fleur **462 kcal**

Protéines : 111g Glucides : 77g Lipides : 78g

10. Muffins aux œufs et brocoli

Ces muffins aux œufs sont riches en protéines grâce au brocoli et au fromage. Ils sont parfaits pour un petit-déjeuner nutritif et faible en glucides, soutenant ainsi l'énergie des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	392 kcal
Protéines	36g
Glucides	13g
Lipides	25g



Ingrédients

Brocoli, haché	126 g
Œufs	5.6 large
Fromage râpé (cheddar ou mozzarella)	84 g
Huile d'olive	21 ml
Sel	
Poivre noir	

Préparation

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Graissez un moule à muffins avec de l'huile d'olive. Dans un bol, battez les œufs avec le sel et le poivre. Incorporez le brocoli haché et la moitié du fromage.
3. Versez le mélange d'œufs dans les moules à muffins et ajoutez le reste du fromage. Faites cuire pendant 15 à 18 minutes jusqu'à ce que ce soit bien pris.

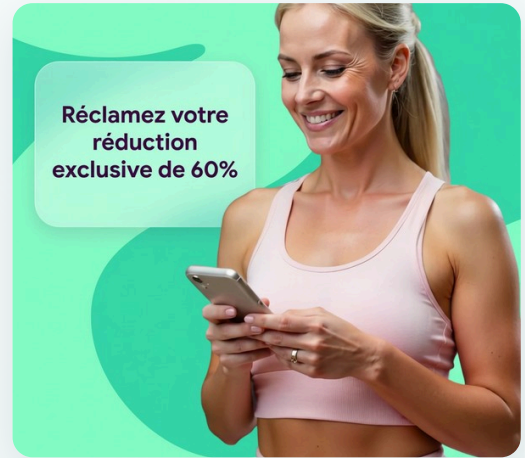
OFFRE EXCLUSIVE

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*



11. Salade d'œufs durs et de pois chiches

Cette salade à base de pois chiches et d'œufs durs est riche en protéines et en fibres, soutenant ainsi la santé digestive. C'est un repas nutritif qui aide à maintenir les niveaux d'énergie et l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	543 kcal
Protéines	39g
Glucides	47g
Lipides	23g

Ingrédients

Oeufs durs	3.1 large
Pois chiches en conserve, égouttés	186 ml
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 186 ml de pois chiches égouttés, 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, en assaisonnant avec du sel et du poivre.
3. Coupez 2 œufs durs en tranches et ajoutez-les à la salade avant de servir.

12. Bol épicié d'œufs et de riz de chou-fleur

Ce bol copieux utilise du riz de chou-fleur comme base faible en glucides, garni d'œufs riches en protéines et d'épices, fournissant de l'énergie sans les glucides. C'est un repas satisfaisant et nourrissant.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	462 kcal
Protéines	36g
Glucides	17g
Lipides	30g

Ingrédients

Riz de chou-fleur	396 ml
Grands œufs	3.3 large
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce piquante	24.8 ml
Oignons verts hachés	24.8 g

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez le riz de chou-fleur et faites revenir pendant environ 5 minutes.
3. Poussez le riz de chou-fleur sur le côté et versez 3 œufs battus, en brouillant jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
4. Mélangez le riz de chou-fleur avec les œufs brouillés, ajoutez 24.8 ml de sauce piquante et décorez avec des oignons verts hachés.

Jour 5

3 repas · 1,397 calories

PETIT-DÉJEUNER Brouillade de Tofu aux Poivrons **392 kcal**

DÉJEUNER Salade d'Œufs et de Pois Chiches **543 kcal**

DÎNER Poivrons Farcis aux Œufs et Épinards **462 kcal**

Protéines : 105g Glucides : 78g Lipides : 75g

13. Brouillade de Tofu aux Poivrons

Cette brouillade de tofu colorée est une alternative parfaite aux œufs traditionnels, riche en protéines et en fibres. C'est un excellent moyen de commencer la journée avec beaucoup de saveurs.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	392 kcal
Protéines	28g
Glucides	14g
Lipides	24g



Ingrédients

Tofu ferme	168 g
Poivron rouge, en dés	70 g
Épinards	42 g
Poudre de curcuma	2.8 g
Huile d'olive	7 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
2. Émiettez le tofu dans la poêle et ajoutez le curcuma, le sel et le poivre.
3. Incorporez le poivron en dés et les épinards, en cuisant jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Servez chaud, assaisonné selon votre goût.

14. Salade d'Œufs et de Pois Chiches

Cette salade riche en protéines combine œufs et pois chiches, offrant un équilibre parfait de protéines et de fibres pour vous garder pleine et satisfaite. Riche en vitamines et minéraux, elle soutient la densité osseuse et les niveaux d'énergie, essentiels pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	543 kcal
Protéines	37g
Glucides	47g
Lipides	28g

Ingrédients

Œufs durs, hachés	3.1 large
Pois chiches en conserve, égouttés	186 ml
Concombre, en dés	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez 3 œufs durs hachés, 186 ml de pois chiches égouttés et 186 ml de concombre en dés.
2. Arrosez avec 23.3 ml d'huile d'olive et 23.3 ml de jus de citron.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût et mélangez bien.

15. Poivrons Farcis aux Œufs et Épinards

Ces poivrons colorés sont remplis d'œufs riches en protéines et d'épinards nutritifs, offrant une délicieuse façon d'augmenter votre apport en vitamine D et de soutenir vos niveaux d'énergie globaux. Un plat savoureux qui allie santé et plaisir.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	25 min
Calories	462 kcal
Protéines	40g
Glucides	17g
Lipides	23g



Ingrédients

poivrons	3.3g
œufs	6.6 large
épinards frais	396 ml
huile d'olive	24.8 ml
sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 175°C. Graissez un plat de cuisson avec de l'huile d'olive.
2. Dans un bol, battez les œufs et incorporez les épinards hachés. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Remplissez les moitiés de poivrons avec le mélange d'œufs et placez-les dans le plat de cuisson. Faites cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient pris.

Jour 6

3 repas · 1,477 calories

PETIT-DÉJEUNER Salade Savoureuse d'Épinards, Avocat et Œuf **406 kcal**

DÉJEUNER Salade d'Oeufs Riche en Protéines avec Roquette et Noix **543 kcal**

DÎNER Sauté d'Œufs et de Légumes **528 kcal**

Protéines : 103g Glucides : 64g Lipides : 103g

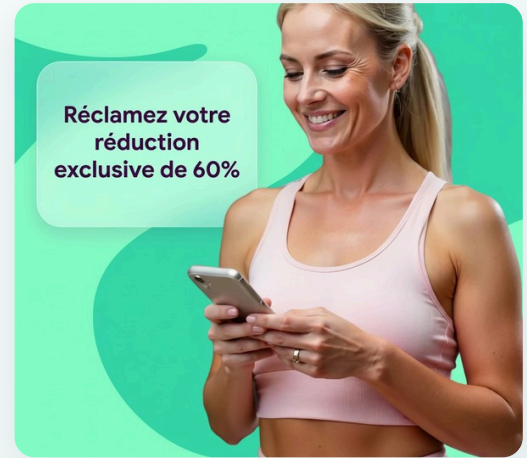
OFFRE EXCLUSIVE

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*



16. Salade Savoureuse d'Épinards, Avocat et Œuf

Riche en protéines grâce aux œufs et en graisses saines grâce à l'avocat, cette salade pour le petit-déjeuner soutient le maintien musculaire et l'équilibre hormonal pour les femmes de plus de 40 ans. Les épinards sont riches en magnésium et en vitamine K, favorisant la santé des os et réduisant les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	406 kcal
Protéines	20g
Glucides	20g
Lipides	31g

Ingrédients

Épinards frais, hachés	672 ml
Avocat, en dés	1.4g
Œuf dur, haché	1.4g
Huile d'olive	21 ml
Jus de citron	21 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez les épinards hachés, l'avocat en dés et l'œuf dur haché.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.
3. Mélangez délicatement et servez immédiatement.

17. Salade d’Oeufs Riche en Protéines avec Roquette et Noix

Cette salade d’œufs nutritive est conçue pour les femmes de plus de 40 ans, mettant en vedette des œufs durs et de la roquette fraîche, tous deux excellentes sources de protéines et de nutriments essentiels. L’ajout de noix fournit des oméga-3 bénéfiques pour le cœur et des phytoestrogènes, soutenant l’équilibre hormonal et le bien-être général.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	42g
Glucides	19g
Lipides	39g

Ingrédients

oeufs durs, hachés	4.7g
mayonnaise (de préférence légère ou à l’avocat)	23.3 g
roquette fraîche	93 g
jus de citron	7.8 ml
noix, hachées	43.4 g
sel de mer	à goût
poivre noir	à goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez les œufs durs hachés et la mayonnaise. Mélangez jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
2. Ajoutez le jus de citron, le sel et le poivre au mélange d'œufs et remuez jusqu'à ce que le tout soit combiné.
3. Dans un grand bol de service, placez la roquette fraîche et garnissez-la du mélange de salade d'œufs.
4. Saupoudrez les noix hachées sur la salade pour ajouter du croquant et des nutriments.
5. Servez immédiatement et savourez votre déjeuner nutritif !

18. Sauté d'Œufs et de Légumes

Ce sauté rapide et coloré associe des œufs durs à une variété de légumes, fournissant des vitamines et minéraux essentiels tout en gardant le plat pauvre en glucides. La haute teneur en protéines aide à maintenir les niveaux d'énergie et la masse musculaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	528 kcal
Protéines	41g
Glucides	25g
Lipides	33g

Ingrédients

Œufs durs	3.3 large
Légumes mélangés (brocoli, poivrons, carottes)	792 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja faible en sodium	24.8 ml

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez 792 ml de légumes mélangés et faites sauter pendant 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Coupez 2 œufs durs et ajoutez-les à la poêle, en les arrosant de 24.8 ml de sauce soja faible en sodium avant de servir.

Jour 7

3 repas · 1,491 calories

PETIT-DÉJEUNER Œufs Durs avec Salsa d'Avocat **420 kcal**

DÉJEUNER Brouillade d'Épinards à l'Huile de Coco avec Quinoa **543 kcal**

DÎNER Riz Frit aux Œufs et Chou-Fleur **528 kcal**

Protéines : 111g Glucides : 100g Lipides : 80g

19. Œufs Durs avec Salsa d'Avocat

Les œufs durs offrent un début de journée riche en protéines et satisfaisant, tandis que la salsa d'avocat ajoute des graisses saines et des fibres pour vous rassasier plus longtemps. Cette combinaison est parfaite pour soutenir la santé hormonale et la densité osseuse.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	420 kcal
Protéines	28g
Glucides	14g
Lipides	28g

Ingrédients

œufs	2.8 large
avocat, coupé en dés	0.4 medium
tomate, coupée en dés	0.4 medium
jus de citron vert	7 ml
sel	au goût
poivre	au goût

Préparation

1. Placez 2 œufs dans une casserole et couvrez d'eau ; portez à ébullition.
2. Une fois à ébullition, couvrez et retirez du feu ; laissez reposer pendant 10 minutes.
3. Pendant ce temps, combinez l'avocat coupé en dés, la tomate, le jus de citron vert, le sel et le poivre dans un bol.
4. Écalez les œufs durs et servez avec la salsa d'avocat par-dessus.

20. Brouillade d'Épinards à l'Huile de Coco avec Quinoa

Cette brouillade d'épinards à l'huile de coco riche en protéines est conçue pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. L'ajout de quinoa augmente la teneur en fibres et en protéines, tandis que les épinards fournissent des nutriments essentiels comme le folate et le fer.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	47g
Glucides	56g
Lipides	19g

Ingrédients

oeufs	3.1g
épinards frais	372 ml
huile de coco	7.8 ml
quinoa cuit	186 ml
poudre d'ail	1.6 g
sel	au goût
poivre noir	au goût

Préparation

1. Dans une petite casserole, faites cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage et mettez de côté.
2. Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile de coco à feu moyen.
3. Ajoutez les épinards et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes.
4. Dans un bol, battez les œufs avec de la poudre d'ail, du sel et du poivre.
5. Versez le mélange d'œufs dans la poêle avec les épinards et brouillez jusqu'à ce que les œufs soient cuits, environ 3-4 minutes.
6. Servez la brouillade d'épinards sur le quinoa cuit pour un apport supplémentaire en protéines et en fibres.

OFFRE EXCLUSIVE

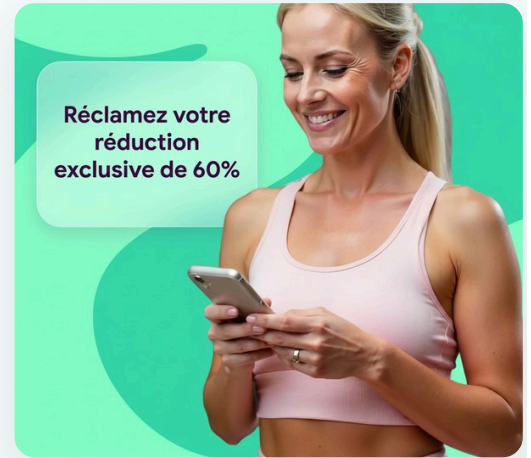
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*



21. Riz Frit aux Œufs et Chou-Fleur

Cette version saine du riz frit utilise du chou-fleur comme base faible en glucides et est riche en protéines grâce aux œufs. Le plat est coloré et riche en nutriments, fournissant des vitamines et minéraux essentiels pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	528 kcal
Protéines	36g
Glucides	30g
Lipides	33g



Ingrédients

Œufs	3.3 large
Chou-fleur râpé	396 ml
Légumes mélangés (carottes, pois, poivron), en dés	198 ml
Sauce soja	24.8 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 396 ml de chou-fleur râpé et 198 ml de légumes mélangés en dés ; faites sauter pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Poussez les légumes sur un côté de la poêle et brouillez 2 œufs de l'autre côté.
4. Une fois les œufs cuits, mélangez le tout et ajoutez 24.8 ml de sauce soja, du sel et du poivre au goût.
5. Servez chaud.

Jour 8

3 repas · 1,491 calories

PETIT-DÉJEUNER Oeufs Poêlés au Curcuma avec Avocat **420 kcal**

DÉJEUNER Soupe Réconfortante aux Oeufs et Bouillon d'Os avec Oignons Verts **543 kcal**

DÎNER Célébration Finale des Œufs avec Chou Frisé Sauté et Tomates **528 kcal**

Protéines : 114g Glucides : 84g Lipides : 86g

22. Oeufs Poêlés au Curcuma avec Avocat

Élevez votre petit déjeuner avec des œufs poêlés assaisonnés au curcuma, servis sur un lit d'avocat crémeux. Ce plat est riche en graisses saines et constitue un début de journée satisfaisant.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	420 kcal
Protéines	25g
Glucides	17g
Lipides	34g



Ingrédients

œufs	140 g
poudre de curcuma	1.4 g
avocat	105 g
huile d'olive	7 ml
sel	

Préparation

1. Portez une casserole d'eau à frémissement doux et ajoutez le curcuma.
2. Cassez les œufs dans l'eau frémissante et poêlez pendant 3-4 minutes.
3. Écrasez l'avocat avec de l'huile d'olive et du sel, puis étalez-le sur une assiette.
4. Garnissez avec les œufs poêlés et servez avec du pain grillé si désiré.

23. Soupe Réconfortante aux Oeufs et Bouillon d'Os avec Oignons Verts

Cette soupe réconfortante au bouillon d'os est riche en collagène et en protéines, favorisant la santé des articulations et l'élasticité de la peau. Chargée de nutriments essentiels, elle est conçue pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	43g
Glucides	47g
Lipides	19g

Ingrédients

bouillon d'os	372 ml
oeufs battus	3.1g
oignons verts hachés	3.1g
poivre blanc	1.6 g
gingembre frais, râpé	7.8 g
graines de chia (pour les oméga-3)	23.3 g
épinards hachés (pour les fibres et le calcium)	46.5 g

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, chauffez le bouillon d'os à feu moyen jusqu'à ce qu'il frémisses.
2. Pendant que le bouillon chauffe, battez les œufs dans un bol jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
3. Une fois le bouillon frémissant, versez lentement les œufs battus dans le bouillon tout en remuant doucement pour créer des rubans d'œufs.
4. Ajoutez les oignons verts hachés, le gingembre râpé, les graines de chia et les épinards dans la soupe. Remuez bien et faites cuire encore 2-3 minutes jusqu'à ce que les épinards soient flétris.
5. Assaisonnez avec du poivre blanc selon votre goût et servez chaud.

24. Célébration Finale des Œufs avec Chou Frisé Sauté et Tomates

Ce dîner riche en protéines met en avant des œufs, riches en acides aminés essentiels, et du chou frisé sauté avec des tomates cerises pour un apport en vitamines, minéraux et antioxydants. Idéal pour les femmes de plus de 40 ans, ce repas soutient l'équilibre hormonal, la santé osseuse et cardiaque tout en gardant les calories sous contrôle.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	528 kcal
Protéines	46g
Glucides	20g
Lipides	33g



Ingrédients

œufs	3.3g
chou frisé, haché	198 ml
tomates cerises, coupées en deux	99 ml
huile d'olive	8.3 ml
sel	à votre goût
poivre	à votre goût

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Ajoutez le chou frisé haché dans la poêle et faites-le sauter pendant environ 3-4 minutes jusqu'à ce qu'il soit flétri, en remuant de temps en temps.
3. Ajoutez les tomates cerises coupées en deux dans la poêle et faites cuire pendant 2-3 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir.
4. Pendant que les légumes cuisent, cassez les œufs dans un bol, battez-les et assaisonnez avec du sel et du poivre.
5. Poussez les légumes sur un côté de la poêle et versez les œufs dans l'autre côté vide. Faites cuire les œufs selon votre préférence, en remuant doucement.
6. Une fois les œufs cuits, servez-les avec le chou frisé sauté et les tomates.

Jour 9

3 repas · 1,541 calories

PETIT-DÉJEUNER Wrap de petit-déjeuner aux œufs et épinards **420 kcal**

DÉJEUNER Préparation Hebdomadaire de Protéines pour l'Équilibre Hormonal **543 kcal**

DÎNER Curry d'Œufs aux Épices Indiennes **578 kcal**

Protéines : 114g Glucides : 89g Lipides : 87g

25. Wrap de petit-déjeuner aux œufs et épinards

Ce wrap de petit-déjeuner met en avant des œufs riches en protéines et des épinards riches en fibres dans une tortilla faible en glucides. Idéal pour une énergie durable et le maintien des muscles.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	420 kcal
Protéines	34g
Glucides	13g
Lipides	28g



Ingrédients

Œufs larges	2.8 grands
Épinards	336 ml
Tortilla faible en glucides	1.4 grands
Huile d'olive	7 ml
Poivre noir	à goût

Préparation

1. Chauffez 5 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 240 ml d'épinards frais et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
3. Ajoutez 2 œufs battus et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient complètement brouillés, assaisonnez avec du poivre noir si désiré.
4. Placez le mélange d'œufs dans 1 tortilla faible en glucides, enrroulez-le et savourez !

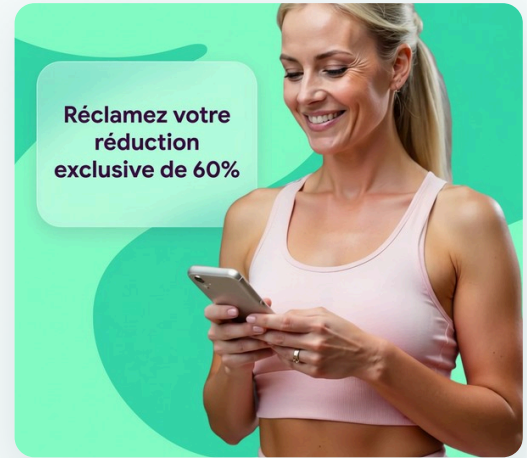
OFFRE EXCLUSIVE

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*



26. Préparation Hebdomadaire de Protéines pour l'Équilibre Hormonal

Cette recette de préparation de protéines hebdomadaire est conçue pour soutenir l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. En intégrant des sources de protéines maigres et des ingrédients riches en nutriments, vous aurez des repas pratiques prêts, riches en protéines et en nutriments essentiels.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	47g
Glucides	43g
Lipides	23g

Ingrédients

Poitrines de poulet	2.3 kg
Œufs	18.6g
Yaourt grec	744 ml
Lentilles sèches	775 g
Filets de saumon	697.5 g
Huile d'olive	46.5 ml
Épinards frais	93 g
Jus de citron	46.5 ml

Préparation

1. Préchauffez votre grill ou votre four à feu moyen-vif et assaisonnez les poitrines de poulet avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Faites griller ou cuire au four pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
2. Pendant que le poulet cuit, faites cuire les œufs durs en les plaçant dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 12 minutes. Retirez du feu, laissez refroidir et écalez.
3. Répartissez le yaourt grec dans des contenants pratiques, en ajoutant une pincée de cannelle ou des fruits frais si désiré.
4. Rincez les lentilles et faites-les cuire dans une casserole avec 5 tasses d'eau pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez et assaisonnez avec du jus de citron et du sel.
5. Faites cuire les filets de saumon pendant 20 minutes à 190°C assaisonnés d'huile d'olive, de sel et de jus de citron.
6. Répartissez le tout dans des contenants individuels pour un accès facile tout au long de la semaine.

27. Curry d'Œufs aux Épices Indiennes

Ce curry savoureux incorpore des œufs durs et des épices comme le curcuma et le cumin, qui ont des propriétés anti-inflammatoires bénéfiques pour les femmes de plus de 40 ans. Il offre un repas copieux riche en protéines et peut aider à atténuer les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	578 kcal
Protéines	33g
Glucides	33g
Lipides	36g

Ingrédients

Œufs durs	3.3 large
Tomates en dés en conserve	198 ml
Oignon, haché	0.8 medium
Huile d'olive	24.8 ml
Poudre de curcuma	3.3 ml
Poudre de cumin	3.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faites revenir 0.8 oignon haché jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajoutez 198 ml de tomates en dés en conserve, 3.3 ml de curcuma et 3.3 ml de cumin, en remuant pendant 5-7 minutes.
3. Ajoutez 2 œufs durs hachés et laissez mijoter pendant encore 5 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre avant de servir.

Jour 10

3 repas · 1,541 calories

PETIT-DÉJEUNER Flocons d'avoine enrichis aux œufs et amandes **420 kcal**

DÉJEUNER Préparation de Repas Protéinée pour Femmes de 40 ans et Plus **543 kcal**

DÎNER Poivrons Farcis au Quinoa et aux Œufs **578 kcal**

Protéines : 116g Glucides : 155g Lipides : 53g

28. Flocons d'avoine enrichis aux œufs et amandes

Ce bol réconfortant de flocons d'avoine enrichis, garni d'œufs et d'amandes, offre un petit-déjeuner équilibré riche en vitamine D et en protéines, essentiel pour maintenir la santé des os et les niveaux d'énergie. C'est un excellent moyen de commencer la journée avec vitalité.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	9 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	420 kcal
Protéines	28g
Glucides	42g
Lipides	17g

Ingrédients

flocons d'avoine enrichis	56 g
œuf de grande taille	1.4 large
amandes tranchées	42 ml
eau ou lait au choix	336 ml

Préparation

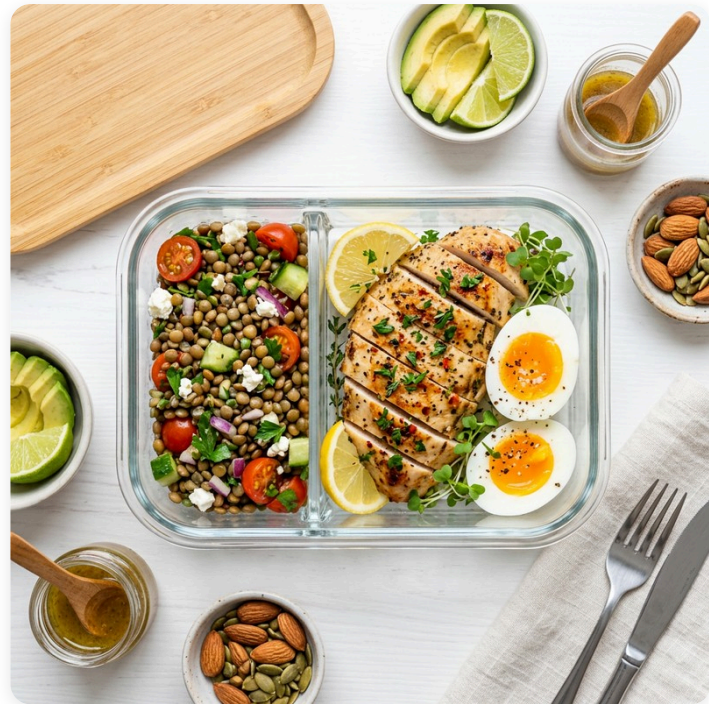
1. Dans une petite casserole, portez l'eau ou le lait à ébullition. Incorporez les flocons d'avoine enrichis et réduisez à feu doux pendant 5 minutes.
2. Pendant ce temps, faites bouillir ou pocher l'œuf selon votre préférence.
3. Servez les flocons d'avoine dans un bol, garnissez de l'œuf et des amandes tranchées.

29. Préparation de Repas Protéinée pour Femmes de 40 ans et Plus

Cette recette de préparation de repas se concentre sur la cuisson en lot d'aliments riches en protéines pour soutenir l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé globale des femmes de plus de 40 ans. Avec un mélange de viandes maigres, de protéines végétales et d'ingrédients riches en nutriments, cette stratégie garantit que vous avez des options saines prêtes à l'emploi tout au long de la semaine.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	47g
Glucides	47g
Lipides	19g



Ingrédients

poitrines de poulet	2.3 kg
œufs	18.6 large
lentilles sèches	775 g
huile d'olive	46.5 ml
sel de mer	7.8 g
poivre noir	7.8 g
épinards frais	93 g
noix hachées	46.5 g

Préparation

1. Préchauffez votre grill ou votre four à 200°C. Assaisonnez les poitrines de poulet avec de l'huile d'olive, du sel de mer et du poivre noir.
2. Grillez ou faites cuire les poitrines de poulet pendant environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites (la température interne doit atteindre 75°C).
3. Pendant que le poulet cuit, placez les œufs dans une casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition. Une fois à ébullition, couvrez la casserole et laissez reposer pendant 10 minutes avant de transférer les œufs dans un bain de glace.
4. Dans une casserole séparée, ajoutez les lentilles avec 4 tasses d'eau, portez à ébullition, puis réduisez à feu doux pendant environ 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez l'excès d'eau.
5. Une fois que toutes les protéines sont cuites, laissez-les refroidir légèrement avant de les portionner dans des contenants avec les lentilles cuites, les épinards frais et les noix hachées. Arrosez de jus de citron.

30. Poivrons Farcis au Quinoa et aux Œufs

Ces poivrons colorés farcis sont une excellente source de protéines et de glucides complexes. Ils sont également riches en vitamines A et C, essentielles pour renforcer l'immunité et la santé de la peau pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	578 kcal
Protéines	41g
Glucides	66g
Lipides	17g



Ingrédients

Poivron	1.7 large
Œufs durs	3.3 large
Quinoa cuit	198 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Cumin	3.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Coupez le haut d'un poivron et retirez les graines.
3. Dans un bol, mélangez 198 ml de quinoa cuit avec 2 œufs durs hachés, 24.8 ml d'huile d'olive, du cumin, du sel et du poivre.
4. Farciez le mélange dans le poivron et placez-le dans un plat de cuisson. Faites cuire pendant 25-30 minutes jusqu'à ce que le poivron soit tendre.

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.