

Plan de Régime Bikini de 7 Jours pour Femmes de Plus de 40 Ans PDF

Obtenez une silhouette tonique à tout âge.

Préparez-vous pour l'été avec le Plan de Régime Bikini de 7 Jours, spécialement conçu pour les femmes de plus de 40 ans. Avec 21 recettes mettant l'accent sur les protéines maigres et les produits frais, ce plan vous aide à obtenir une silhouette tonique tout en savourant des repas délicieux. Soyez confiante et fabuleuse cette saison !

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

| JOUR | CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|--------|----------|-----------|----------|---------|
| Jour 1 | 1,442 | 111g | 127g | 64g |
| Jour 2 | 1,611 | 116g | 179g | 60g |
| Jour 3 | 1,611 | 112g | 202g | 44g |
| Jour 4 | 1,611 | 126g | 112g | 67g |
| Jour 5 | 1,611 | 146g | 137g | 57g |
| Jour 6 | 1,611 | 127g | 104g | 81g |
| Jour 7 | 1,627 | 116g | 104g | 92g |
| Moy. | 1,589 | 122g | 138g | 66g |

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Bol Croquant Pomme Cannelle

Soupe de légumes et tofu sauté

Tacos de Poisson Grillé au Coriandre et Citron Vert avec Salsa d'Avocat

Burrito de petit-déjeuner aux œufs épicés et haricots noirs

Pois chiches et patates douces rôtis au curcuma

Salade de Pois Chiches et Algues avec Vinaigrette au Tahini

Soupe de légumes savoureuse au miso et tofu

Flocons d'Avoine au Chocolat pour la Nuit

Galettes Épicées de Pois Chiches et Chou-Fleur

Salade de Thon aux Herbes et Haricots Blancs

Burritos de Petit-Déjeuner Savoureux aux Oeufs et Légumes

Crevettes au Beurre Ail avec Asperges

+ 9 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](#)



21 Recettes

7 jours de programme alimentaire



122g Protéines

Moyenne journalière



1,589 kcal/jour

Moyenne journalière



Macros équilibrés

138g G / 66g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Bol Croquant Pomme Cannelle
2. Soupe de légumes savoureuse au miso et tofu
3. Soupe de légumes et tofu sauté

02 Jour 2

4. Flocons d'Avoine au Chocolat pour la Nuit
5. Tacos de Poisson Grillé au Coriandre et Citron Vert avec Salsa d'Avocat
6. Galettes Épicées de Pois Chiches et Chou-Fleur

03 Jour 3

7. Burrito de petit-déjeuner aux œufs épicés et haricots noirs
8. Salade de Thon aux Herbes et Haricots Blancs
9. Pois chiches et patates douces rôtis au curcuma

04 Jour 4

10. Burritos de Petit-Déjeuner Savoureux aux Oeufs et Légumes
11. Salade de Pois Chiches et Algues avec Vinaigrette au Tahini
12. Crevettes au Beurre Ail avec Asperges

05 Jour 5

13. Bol Délice Protéiné Pêche
14. Bol de Quinoa aux Crevettes et Avocat
15. Filet de Porc aux Herbes avec Choux de Bruxelles à l'Ail

06 Jour 6

16. Bol de Flocons d'Avoine Protéinés aux Noix
17. Salade de Légumes Grillés et Feta
18. Boeuf maigre savoureux avec nouilles de courgette

07 Jour 7

19. Omelette Savoureuse aux Épinards et Feta

20. Bol de Poisson Blanc et Légumes avec Riz de Chou-Fleur

21. Soupe Crémeuse de Brocoli et Cheddar

Jour 1

3 repas · 1,442 calories

| | | |
|-----------------------|---|-----------------|
| PETIT-DÉJEUNER | Bol Croquant Pomme Cannelle | 476 kcal |
| DÉJEUNER | Soupe de légumes savoureuse au miso et tofu | 388 kcal |
| DÎNER | Soupe de légumes et tofu sauté | 578 kcal |

Protéines : 111g Glucides : 127g Lipides : 64g

1. Bol Croquant Pomme Cannelle

Ce bol réconfortant associe la douceur des pommes à la chaleur de la cannelle pour un petit-déjeuner énergisant. Les noix ajoutées fournissent des oméga-3 et des protéines, essentiels à la production hormonale.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 11 min |
| Temps de cuisson | 8 min |
| Calories | 476 kcal |
| Protéines | 39g |
| Glucides | 49g |
| Lipides | 20g |



Ingrédients

| | |
|-------------------------------------|--------|
| Tranches de pomme congelées | 336 ml |
| Lait d'amande (non sucré) | 168 ml |
| Poudre de protéine (saveur vanille) | 42 g |
| Cannelle moulue | 7 g |

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de tranches de pomme congelées, 168 ml de lait d'amande, 42 g de poudre de protéine et 7 g de cannelle moulue.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse, en ajustant la consistance avec plus de lait d'amande si nécessaire.
3. Versez dans un bol et garnissez de 42 g de noix hachées et d'une pincée de cannelle supplémentaire.

2. Soupe de légumes savoureuse au miso et tofu

Cette soupe au miso nourrissante est riche en probiotiques et en protéines grâce au tofu, ce qui favorise la santé intestinale et aide à la digestion. Le mélange de légumes colorés offre des vitamines et des minéraux essentiels pour l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 14 min |
| Temps de cuisson | 13 min |
| Calories | 388 kcal |
| Protéines | 31g |
| Glucides | 28g |
| Lipides | 19g |



Ingrédients

| | |
|-------------------------|---------|
| Pâte de miso | 46.5 g |
| Tofu soyeux, en dés | 186 ml |
| Carottes, tranchées | 186 ml |
| Haricots verts, hachés | 186 ml |
| Champignons, tranchés | 186 ml |
| Bouillon de légumes | 744 ml |
| Oignons verts, tranchés | 46.5 ml |

Préparation

1. Dans une casserole, portez le bouillon de légumes à ébullition à feu moyen.
2. Ajoutez les carottes, les haricots verts et les champignons, et faites cuire pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Incorporez la pâte de miso jusqu'à dissolution, puis ajoutez le tofu et laissez mijoter pendant 2 minutes supplémentaires.
4. Garnissez d'oignons verts tranchés et servez chaud.

3. Soupe de légumes et tofu sauté

Cette soupe rapide associe le tofu et des légumes variés, offrant une source complète de protéines avec des vitamines et minéraux essentiels. Le tofu contient des phytoestrogènes, qui peuvent aider à équilibrer les hormones pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 41g |
| Glucides | 50g |
| Lipides | 25g |



Ingrédients

tofu ferme, coupé en dés

396 ml

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 15 ml d'huile de sésame à feu moyen.
2. Ajoutez 240 ml de poivrons coupés en dés et 240 ml de brocoli coupé, puis faites revenir pendant 3 minutes.
3. Incorporez 240 ml de tofu coupé en dés, 960 ml de bouillon de légumes et 15 ml de sauce soja. Laissez mijoter pendant 10 minutes.

Jour 2

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Flocons d'Avoine au Chocolat pour la Nuit **490 kcal**

DÉJEUNER Tacos de Poisson Grillé au Coriandre et Citron Vert avec Salsa d'Avocat **543 kcal**

DÎNER Galettes Épicées de Pois Chiches et Chou-Fleur **578 kcal**

Protéines : 116g Glucides : 179g Lipides : 60g

4. Flocons d’Avoine au Chocolat pour la Nuit

Ces flocons d’avoine pour la nuit sont une manière pratique et délicieuse de commencer votre journée, riches en protéines et en fibres pour vous garder rassasiée. L’association des flocons d’avoine et de la poudre de protéines fournit une énergie durable, essentielle pour les femmes actives de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 5 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 38g |
| Glucides | 63g |
| Lipides | 14g |

Ingrédients

| | |
|---------------------------------|--------|
| Flocons d’avoine | 168 ml |
| Lait d’amande non sucré | 336 ml |
| Poudre de protéines au chocolat | 42 g |
| Graines de chia | 21 ml |
| Miel ou sirop d’érable | 21 ml |

Préparation

1. Dans un bocal, combinez 120 ml de flocons d’avoine, 240 ml de lait d’amande non sucré, 30 g de poudre de protéines au chocolat, 15 ml de graines de chia, et 15 ml de miel ou de sirop d’érable si désiré.
2. Mélangez bien, couvrez et réfrigérez toute la nuit.
3. Le matin, mélangez à nouveau et dégustez frais.

5. Tacos de Poisson Grillé au Coriandre et Citron Vert avec Salsa d'Avocat

Ces tacos de poisson frais sont grillés à la perfection et garnis d'une salsa d'avocat nourrissante, riche en graisses saines pour la régulation hormonale. Le citron vert apporte un coup de fouet rafraîchissant en vitamine C pour soutenir la santé immunitaire.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 12 min |
| Temps de cuisson | 12 min |
| Calories | 543 kcal |
| Protéines | 45g |
| Glucides | 50g |
| Lipides | 23g |

Ingrédients

| | |
|------------------------|---------|
| Filet de poisson blanc | 263.5 g |
| Coriandre, hachée | 7.8 g |
| Jus de citron vert | 23.3 ml |
| Tortillas de maïs | 3.1g |
| Avocat, en dés | 155 g |
| Oignon rouge, en dés | 62 g |

Préparation

1. Marinez le poisson dans le jus de citron vert (23.3ml) et la coriandre hachée (7.8g) pendant environ 15 minutes.
2. Préchauffez le grill à feu moyen-vif. Faites griller le poisson pendant environ 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Chauffez les tortillas de maïs sur le grill pendant 1-2 minutes. Servez le poisson grillé garni d'avocat (155g) et d'oignon rouge en dés (62g).

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. Galettes Épicées de Pois Chiches et Chou-Fleur

Ces galettes sont une excellente option pour un repas rapide, riches en protéines grâce aux pois chiches et en propriétés anti-inflammatoires grâce au chou-fleur. Les épices comme le cumin stimulent le métabolisme tout en ajoutant de la saveur sans sel ajouté.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 11 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 33g |
| Glucides | 66g |
| Lipides | 23g |



Ingrédients

| | |
|-----------------------------------|---------|
| Pois chiches, en conserve, rincés | 396 ml |
| Chou-fleur, râpé | 247.5 g |
| Galettes de blé entier | 82.5 g |
| Cumin | 8.3 g |
| Huile d'olive | 24.8 ml |

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez 396 ml de pois chiches rincés, 247.5 g de chou-fleur râpé et 8.3 g de cumin. Écrasez légèrement jusqu'à ce que le tout soit combiné.
3. Étalez le mélange sur 2 galettes de blé entier et badigeonnez avec 24.8 ml d'huile d'olive.
4. Faites cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Jour 3

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Burrito de petit-déjeuner aux œufs épicés et haricots noirs **490 kcal**

DÉJEUNER Salade de Thon aux Herbes et Haricots Blancs **543 kcal**

DÎNER Pois chiches et patates douces rôtis au curcuma **578 kcal**

Protéines : 112g Glucides : 202g Lipides : 44g

7. Burrito de petit-déjeuner aux œufs épicés et haricots noirs

Riche en protéines, ce burrito de petit-déjeuner associe des œufs durs et des haricots noirs, excellents pour soutenir le métabolisme et le maintien musculaire. Les épices utilisées peuvent également aider à atténuer les symptômes de la ménopause grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 5 min |
| Temps de cuisson | 5 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 34g |
| Glucides | 56g |
| Lipides | 11g |



Ingrédients

| | |
|-------------------------|--------|
| Œufs durs | 2.8g |
| Haricots noirs, cuits | 168 ml |
| Tortilla de blé complet | 1.4g |
| Salsa | 42 ml |
| Coriandre, hachée | 21 ml |

Préparation

1. Dans un bol, combinez 168 ml d'haricots noirs cuits et 2 œufs durs hachés.
2. Placez le mélange sur 1 tortilla de blé complet, ajoutez 42 ml de salsa et garnissez de 21 ml de coriandre hachée.
3. Roulez la tortilla fermement pour créer un burrito.

8. Salade de Thon aux Herbes et Haricots Blancs

Cette salade allie thon en conserve et haricots blancs, offrant un plat riche en protéines et en fibres qui favorise la récupération musculaire et la santé digestive. Les herbes ajoutent de la saveur et des antioxydants, essentiels pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 12 min |
| Temps de cuisson | 12 min |
| Calories | 543 kcal |
| Protéines | 53g |
| Glucides | 47g |
| Lipides | 16g |



Ingrédients

| | |
|---------------------------------------|---------|
| Thon en conserve, égoutté | 263.5 g |
| Haricots blancs en conserve, égouttés | 186 ml |
| Huile d'olive | 23.3 ml |
| Persil frais, haché | 46.5 ml |
| Jus de citron | 46.5 ml |
| Sel et poivre | |

Préparation

1. Dans un bol, combinez le thon en conserve, les haricots blancs, l'huile d'olive, le persil, le jus de citron, le sel et le poivre.
2. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé.

9. Pois chiches et patates douces rôtis au curcuma

Ce plat savoureux est riche en fibres grâce aux patates douces et en protéines avec les pois chiches, favorisant la santé digestive et réduisant l'inflammation grâce au curcuma. C'est un repas nutritif et satisfaisant.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 9 min |
| Temps de cuisson | 25 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 25g |
| Glucides | 99g |
| Lipides | 17g |



Ingrédients

| | |
|--------------------------|---------|
| Patate douce | 396 ml |
| Pois chiches en conserve | 198 ml |
| Huile d'olive | 24.8 ml |
| Curcuma moulu | 8.3 g |

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez 396 ml de patates douces en dés et 198 ml de pois chiches avec 24.8 ml d'huile d'olive et 8.3 g de curcuma moulu.
3. Étalez sur une plaque de cuisson et rôtissez pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

Jour 4

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Burritos de Petit-Déjeuner Savoureux aux Oeufs et Légumes **490 kcal**

DÉJEUNER Salade de Pois Chiches et Algues avec Vinaigrette au Tahini **543 kcal**

DÎNER Crevettes au Beurre Ail avec Asperges **578 kcal**

Protéines : 126g Glucides : 112g Lipides : 67g

10. Burritos de Petit-Déjeuner Savoureux aux Oeufs et Légumes

Ces burritos de petit-déjeuner copieux sont riches en protéines grâce aux œufs et en fibres grâce aux haricots, vous offrant un bon départ pour la journée. Ils peuvent être préparés à l'avance et congelés pour plus de commodité.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 12 min |
| Temps de cuisson | 5 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 36g |
| Glucides | 53g |
| Lipides | 14g |



Ingrédients

| | |
|----------------------------|--------|
| Oeufs | 420 g |
| Légumes mélangés surgelés | 672 ml |
| Haricots noirs en conserve | 595 g |
| Tortillas de blé entier | 336 g |
| Huile d'olive | 21 ml |
| Salsa (facultatif) | 168 ml |

Préparation

1. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 672 ml de légumes mélangés surgelés et faites sauter pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Ajoutez 420 g d'œufs battus et brouillez jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
3. Dans chacune des 4 grandes tortillas, superposez 120 g d'haricots noirs en conserve, puis le mélange d'œufs et de légumes. Roulez en forme de burrito.
4. Servez immédiatement ou enveloppez dans du papier aluminium et congelez pour plus tard.

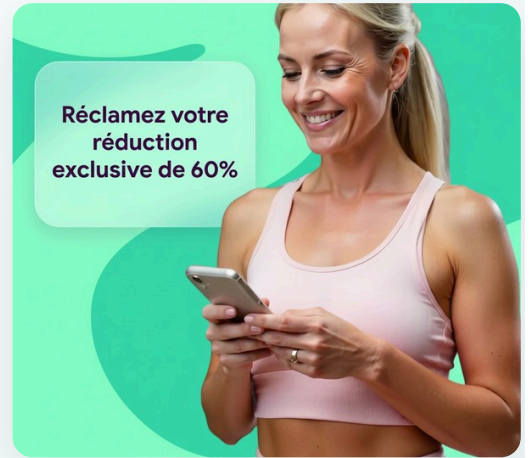
OFFRE EXCLUSIVE

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 de Pois Chiches et Algues avec Vinaigrette au Tahini

Cette salade nourrissante est riche en protéines grâce aux pois chiches et en iode grâce aux algues. La vinaigrette au tahini, riche en graisses saines, soutient la santé thyroïdienne et le métabolisme.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 11 min |
| Temps de cuisson | 12 min |
| Calories | 543 kcal |
| Protéines | 31g |
| Glucides | 47g |
| Lipides | 23g |



Ingrédients

| | |
|----------------------------------|---------|
| Pois chiches en conserve | 372 ml |
| Algues séchées (arame ou wakame) | 23.3 g |
| Tahini | 46.5 g |
| Jus de citron | 23.3 ml |
| Huile d'olive | 23.3 ml |

Préparation

1. Faites tremper les algues dans l'eau pendant 10 minutes, puis égouttez et hachez.
2. Dans un bol, mélangez les pois chiches, les algues hachées, le tahini, le jus de citron et l'huile d'olive.
3. Mélangez bien et servez frais ou à température ambiante.

12. Crevettes au Beurre Ail avec Asperges

Ce plat associe crevettes et asperges dans une sauce au beurre à l'ail, offrant un repas délicieux et faible en glucides, riche en protéines et en vitamines pour soutenir votre santé globale. Une façon savoureuse de savourer des ingrédients nutritifs.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 11 min |
| Temps de cuisson | 19 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 59g |
| Glucides | 12g |
| Lipides | 30g |



Ingrédients

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Crevettes, décortiquées et déveinées | 280.5 g |
| Asperges, parées | 396 ml |
| Beurre | 24.8 g |
| Ail, haché | 3.3 cloves |
| Sel et poivre | au goût |

Préparation

1. Faites chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail haché et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 30 secondes.
3. Ajoutez les crevettes et les asperges ; faites cuire jusqu'à ce que les crevettes deviennent roses et que les asperges soient tendres, environ 5 à 7 minutes.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre avant de servir.

Jour 5

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Délice Protéiné Pêche **490 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa aux Crevettes et Avocat **543 kcal**

DÎNER Filet de Porc aux Herbes avec Choux de Bruxelles à l'Ail **578 kcal**

Protéines : 146g Glucides : 137g Lipides : 57g

13. Bol Délice Protéiné Pêche

Un bol rafraîchissant qui combine la douceur des pêches avec la crémeux du yaourt grec pour un petit-déjeuner riche en protéines. Les fibres des graines de chia favorisent la digestion et l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 11 min |
| Temps de cuisson | 8 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 49g |
| Glucides | 56g |
| Lipides | 8g |



Ingrédients

| | |
|-------------------------------------|--------|
| Tranches de pêche congelées | 336 ml |
| Yaourt grec (sans matière grasse) | 336 ml |
| Graines de chia | 21 g |
| Lait d'amande (non sucré) | 168 ml |
| Poudre de protéine (saveur vanille) | 42 g |

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de tranches de pêche congelées, 336 ml de yaourt grec, 21 g de graines de chia, 168 ml de lait d'amande et 42 g de poudre de protéine.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse, en ajustant la consistance avec plus de lait d'amande si nécessaire.
3. Versez dans un bol et garnissez de tranches de pêche fraîches et d'une pincée de granola.

14. Bol de Quinoa aux Crevettes et Avocat

Ce bol de quinoa riche en nutriments est une excellente source de protéines et de graisses saines, soutenant l'équilibre hormonal et les niveaux d'énergie. Le quinoa fournit des glucides complexes et des fibres pour une énergie durable.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 14 min |
| Temps de cuisson | 12 min |
| Calories | 543 kcal |
| Protéines | 47g |
| Glucides | 56g |
| Lipides | 19g |



Ingrédients

| | |
|--|---------|
| Quinoa cuit | 372 ml |
| Crevettes crues, décortiquées et déveinées | 263.5 g |
| Avocat, en dés | 0.8g |
| Jus de lime | 23.3 ml |
| Coriandre, hachée | 23.3 ml |
| Huile d'olive | 23.3 ml |
| Sel et poivre au goût | au goût |

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez les crevettes et faites cuire pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et opaques.
3. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, les crevettes, le jus de lime, le sel et le poivre ; garnissez de dés d'avocat et de coriandre.

15. Filet de Porc aux Herbes avec Choux de Bruxelles à l'Ail

Ce plat délicieux présente un filet de porc maigre associé à des choux de Bruxelles rôtis, offrant une riche source de protéines et de nutriments essentiels qui soutiennent l'équilibre hormonal et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans. L'ajout d'ail et de romarin rehausse non seulement la saveur, mais offre également des bienfaits antioxydants, tandis que les graisses saines de l'huile d'olive aident à l'absorption des nutriments.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 50g |
| Glucides | 25g |
| Lipides | 30g |

Ingrédients

| | |
|----------------------|---------|
| filet de porc | 140.3 g |
| choux de Bruxelles | 247.5 g |
| huile d'olive | 8.3 ml |
| ail, émincé | 4.9 g |
| romarin frais, haché | 1.7 g |
| sel | au goût |
| poivre noir | au goût |

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Retirez l'excès de graisse du filet de porc et assaisonnez avec du sel, du poivre et la moitié du romarin haché.
3. Dans un bol moyen, mélangez les choux de Bruxelles avec l'huile d'olive, l'ail émincé, le sel et le poivre.
4. Placez le filet de porc sur une plaque de cuisson et entourez-le des choux de Bruxelles assaisonnés.
5. Rôtissez dans le four préchauffé pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le porc atteigne une température interne de 63°C et que les choux de Bruxelles soient tendres et légèrement caramélisés.
6. Retirez du four, laissez reposer le porc quelques minutes, puis tranchez et servez avec les choux de Bruxelles.

Jour 6

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Flocons d'Avoine Protéinés aux Noix **490 kcal**

DÉJEUNER Salade de Légumes Grillés et Feta **543 kcal**

DÎNER Boeuf maigre savoureux avec nouilles de courgette **578 kcal**

Protéines : 127g Glucides : 104g Lipides : 81g

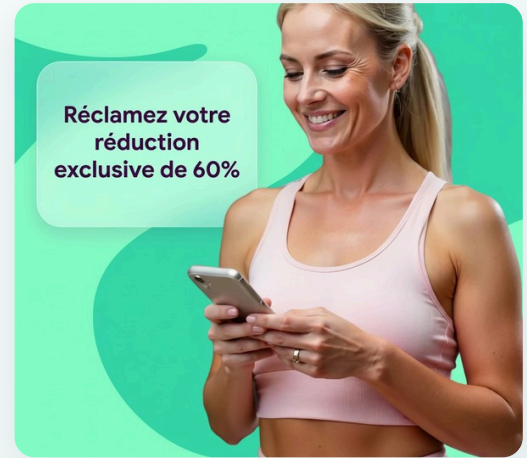
OFFRE EXCLUSIVE

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. Bol de Flocons d'Avoine Protéinés aux Noix

Ce bol de flocons d'avoine est idéal pour maintenir l'équilibre hormonal et la santé des os des femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines, en graisses saines et en fibres, il aide à maintenir votre énergie tout au long de la journée.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 5 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 42g |
| Glucides | 56g |
| Lipides | 17g |

Ingrédients

| | |
|--|--------|
| Flocons d'avoine instantanés | 56 g |
| Eau ou lait d'amande non sucré | 336 ml |
| Poudre de protéine (de préférence à base de plantes) | 42 g |
| Beurre d'amande | 42 g |
| Graines de chia | 21 g |
| Fruits secs (ex. : canneberges ou raisins secs) | 42 g |
| Cannelle | 2.8 g |
| Pomme ou orange fraîche, hachée | 210 g |

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélangez les flocons d'avoine instantanés et la poudre de protéine.
2. Faites bouillir l'eau ou le lait d'amande et versez-le sur le mélange de flocons d'avoine et de poudre de protéine ; mélangez bien.
3. Couvrez le bol et laissez reposer pendant 5 minutes pour permettre aux flocons d'avoine d'absorber le liquide.
4. Après 5 minutes, incorporez le beurre d'amande, les graines de chia, les fruits secs et la cannelle jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
5. Ajoutez la pomme ou l'orange hachée avant de servir.

17. Salade de Légumes Grillés et Feta

Cette salade de légumes grillés, associée à du fromage feta, constitue un plat végétarien riche en protéines qui favorise la santé hormonale. La variété colorée de légumes apporte des antioxydants, contribuant à un bien-être général.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 14 min |
| Temps de cuisson | 13 min |
| Calories | 543 kcal |
| Protéines | 39g |
| Glucides | 28g |
| Lipides | 31g |



Ingrédients

| | |
|-----------------------|---------|
| Courgette, tranchée | 372 ml |
| Poivrons, tranchés | 372 ml |
| Oignon rouge, tranché | 116.3 g |
| Fromage feta, émietté | 186 ml |
| Huile d'olive | 46.5 ml |
| Vinaigre balsamique | 23.3 ml |
| Sel et poivre | au goût |

Préparation

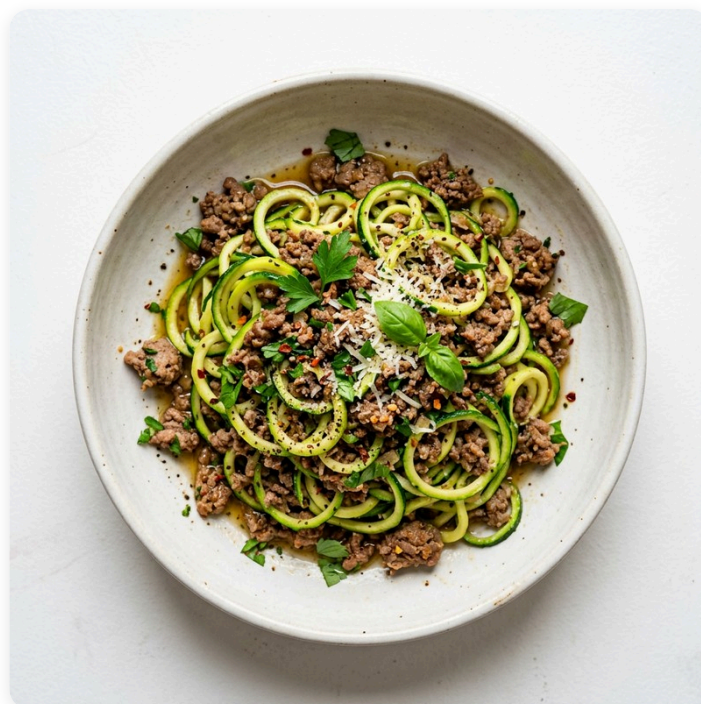
1. Grillez les courgettes, les poivrons et l'oignon rouge jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement carbonisés, environ 10-15 minutes.
2. Dans un bol, mélangez les légumes grillés avec la feta émiettée.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.
4. Arrosez la vinaigrette sur la salade et mélangez pour combiner.

18. Bœuf maigre savoureux avec nouilles de courgette

Ce plat savoureux associe du bœuf haché maigre et des courgettes spiralées pour un repas nutritif. Riche en protéines et en graisses saines, il aide à maintenir l'énergie et favorise la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 46g |
| Glucides | 20g |
| Lipides | 33g |



Ingrédients

| | |
|----------------------------|---------|
| bœuf haché maigre | 140.3 g |
| courgette spiralée | 1.7g |
| huile d'olive | 8.3 ml |
| herbes italiennes (sèches) | 1.7 g |
| ail, haché | 1.7g |
| sel | au goût |
| poivre noir moulu | au goût |

Préparation

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'huile d'olive et l'ail haché, en faisant revenir pendant environ 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez le bœuf haché maigre dans la poêle, en le séparant avec une spatule et en cuisant jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5-7 minutes.
3. Assaisonnez le bœuf avec les herbes italiennes, le sel et le poivre noir au goût.
4. Pendant que le bœuf cuit, spiralisez la courgette si elle n'est pas déjà spiralée.
5. Une fois le bœuf cuit, ajoutez la courgette spiralée dans la poêle, en remuant doucement pour combiner avec le bœuf et cuire encore 2-3 minutes jusqu'à ce que la courgette soit légèrement ramollie.
6. Servez immédiatement, garni d'herbes supplémentaires si désiré.

Jour 7

3 repas · 1,627 calories

PETIT-DÉJEUNER Omelette Savoureuse aux Épinards et Feta **490 kcal**

DÉJEUNER Bol de Poisson Blanc et Légumes avec Riz de Chou-Fleur **543 kcal**

DÎNER Soupe Crémeuse de Brocoli et Cheddar **594 kcal**

Protéines : 116g Glucides : 104g Lipides : 92g

19. Omelette Savoureuse aux Épinards et Feta

Cette omelette riche en nutriments est idéale pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. Les protéines et les graisses saines qu'elle contient contribuent à stabiliser la glycémie tout en favorisant la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 39g |
| Glucides | 7g |
| Lipides | 35g |



Ingrédients

| | |
|------------------------|--------|
| oeufs | 4.2g |
| épinards frais, hachés | 42 g |
| fromage feta, émietté | 53.2 g |
| huile d'olive | 21 ml |
| poivre noir, au goût | 1.4 g |
| sel marin, au goût | 1.4 g |

Préparation

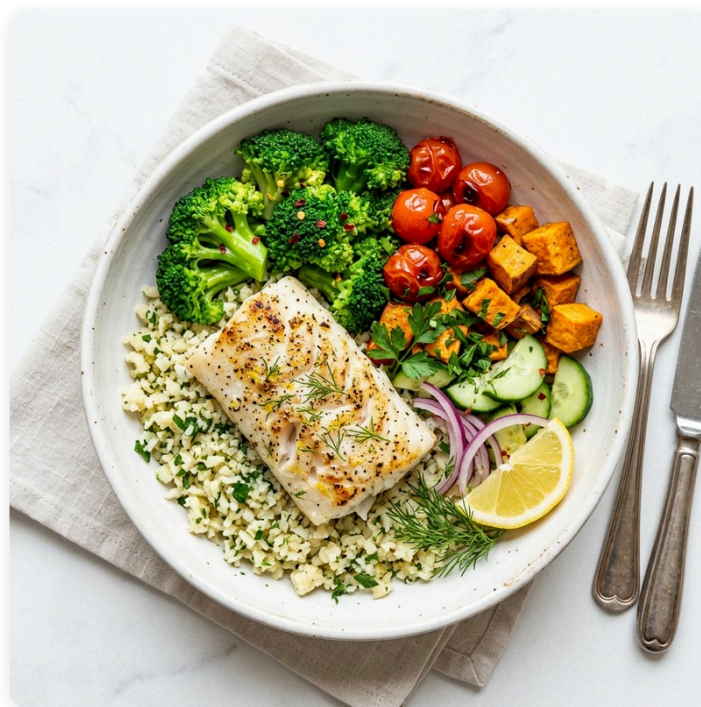
1. Dans un bol, fouettez les œufs avec le poivre noir et le sel marin jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les épinards hachés et faites revenir pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
3. Versez les œufs battus sur les épinards dans la poêle, en inclinant la poêle pour bien répartir. Faites cuire pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à prendre.
4. Saupoudrez le fromage feta émietté uniformément sur une moitié de l'omelette. Faites cuire encore 1-2 minutes jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.
5. Pliez l'omelette en deux et glissez-la délicatement sur une assiette. Servez chaud.

20. Bol de Poisson Blanc et Légumes avec Riz de Chou-Fleur

Ce bol nourrissant allie protéines maigres de poisson blanc et légumes riches en fibres pour favoriser l'équilibre hormonal et la santé digestive des femmes de plus de 40 ans. Riche en oméga-3 et en nutriments essentiels, il est conçu pour promouvoir la santé osseuse et cardiaque tout en étant rapide et facile à préparer.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 543 kcal |
| Protéines | 47g |
| Glucides | 47g |
| Lipides | 22g |



Ingrédients

| | |
|-------------------------------------|--------------|
| poisson blanc (cabillaud ou flétan) | 175.2 g |
| brocoli cuit à la vapeur | 372 ml |
| riz de chou-fleur | 186 ml |
| beurre | 7.8 g |
| huile d'olive | 23.3 ml |
| graines de chia | 23.3 g |
| jus de citron | 23.3 ml |
| sel et poivre | à votre goût |

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Assaisonnez le poisson blanc avec du sel et du poivre, puis faites-le cuire pendant 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit et floconneux.
2. Pendant que le poisson cuit, faites cuire le brocoli à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 5 minutes.
3. Dans un bol, mélangez le brocoli cuit à la vapeur et le riz de chou-fleur. Incorporez 1 cuillère à café de beurre et le jus de citron, puis assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
4. Pour servir, placez le mélange de riz de chou-fleur et de brocoli dans un bol, ajoutez le poisson blanc cuit, et saupoudrez de graines de chia pour plus de fibres et d'oméga-3.

OFFRE EXCLUSIVE

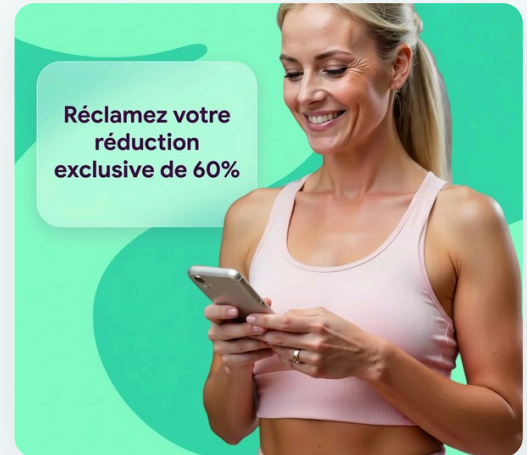
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Soupe Crèmeuse de Brocoli et Cheddar

Cette soupe réconfortante est riche en vitamine K grâce au brocoli, essentiel pour la santé osseuse. Sa texture crémeuse offre une source nutritive bénéfique pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 20 min |
| Calories | 594 kcal |
| Protéines | 30g |
| Glucides | 50g |
| Lipides | 35g |



Ingrédients

| | |
|-------------------------|---------|
| Fleurs de brocoli frais | 247.5 g |
| Bouillon de légumes | 792 ml |
| Fromage cheddar | 99 g |
| Oignon | 132 g |
| Huile d'olive | 24.8 ml |

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen ; faites revenir 132 g d'oignon haché jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 5 minutes.
2. Ajoutez 247.5 g de fleurs de brocoli et 792 ml de bouillon de légumes ; portez à ébullition.
3. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes ; mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et incorporez 99 g de fromage cheddar râpé.

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.