

# Plan de Régime Bouillon d'Os de 7 Jours pour Femmes de Plus de 40 Ans PDF

Nourrissez votre corps avec un bouillon d'os réparateur.

Le Plan de Régime Bouillon d'Os de 7 Jours offre aux femmes de plus de 40 ans une manière nourrissante de soutenir la santé intestinale et la perte de poids. Avec 21 recettes intégrant les bienfaits du bouillon d'os, ce plan favorise la guérison et la vitalité, en faisant un excellent choix pour les passionnées de santé holistique.

## RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,399	77g	91g	82g
Jour 2	1,406	88g	49g	102g
Jour 3	1,396	87g	203g	39g
Jour 4	1,374	67g	132g	56g
Jour 5	1,429	61g	156g	65g
Jour 6	1,429	106g	129g	65g
Jour 7	1,375	65g	130g	73g
Moy.	1,401	79g	127g	69g

## RÉPARTITION DES CALORIES



*Nourrissez votre corps, transformez votre santé*

## AU SOMMAIRE

Hash de Patates Douces et Chou Frisé

Sauté de Crevettes au Basilic Thai

Salade de Concombre et Avocat avec Vinaigrette Agrumes

Parfait de Concombre et Yaourt Zesté

Ragoût Épicé de Lentilles et Légumes

Soupe Épicée de Carottes et Gingembre

Soupe Froide d'Avocat et de Concombre

Poêlée de Petit-Déjeuner aux Œufs et Poivrons

Crevettes au Curry de Coco avec Nouilles de Courgette

Wrap de Légumes Rôtis et Houmous

Beignets de Courgette et Maïs

Soupe Épicée de Dinde et Légumes Racines

+ 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



**1,401 kcal/jour**

Moyenne journalière



**79g Protéines**

Moyenne journalière



**Macros équilibrés**

127g G / 69g L Moy.

## Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Hash de Patates Douces et Chou Frisé

---

2. Soupe Froide d'Avocat et de Concombre

---

3. Sauté de Crevettes au Basilic Thaï

---

## 02 Jour 2

4. Poêlée de Petit-Déjeuner aux Œufs et Poivrons

---

5. Salade de Concombre et Avocat avec Vinaigrette Agrumes

---

6. Crevettes au Curry de Coco avec Nouilles de Courgette

---

## 03 Jour 3

7. Parfait de Concombre et Yaourt Zesté

---

8. Wrap de Légumes Rôtis et Houmous

---

9. Ragoût Épicé de Lentilles et Légumes

---

## 04 Jour 4

10. Beignets de Courgette et Maïs

---

11. Soupe Épicée de Carottes et Gingembre

---

12. Soupe Épicée de Dinde et Légumes Racines

---

## 05 Jour 5

13. Pudding de Chia au Bouillon d'Os

---

14. Salade de Quinoa Chaude aux Légumes Rôtis

---

15. Zoodles au Pesto et Pois Chiches

---

## 06 Jour 6

16. Brouillé de Blancs d'Œufs et Légumes

---

17. Nouilles de Courgette avec Pesto et Poulet Grillé

---

18. Sauté de Quinoa au Gingembre et Curcuma avec Légumes

---

## 07 Jour 7

19. Bol Méditerranéen aux Œufs et Quinoa

---

20. Soupe Crémeuse Tomate-Basilic

---

21. Sauté Épicé au Basilic Sacré et Pois Chiches

---

# Jour 1

3 repas · 1,399 calories

<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Hash de Patates Douces et Chou Frisé	<b>532 kcal</b>
<b>DÉJEUNER</b>	Soupe Froide d'Avocat et de Concombre	<b>388 kcal</b>
<b>DÎNER</b>	Sauté de Crevettes au Basilic Thaï	<b>479 kcal</b>

**Protéines : 77g   Glucides : 91g   Lipides : 82g**

## 1. Hash de Patates Douces et Chou Frisé

Ce hash coloré met en avant les patates douces et le chou frisé, offrant un repas copieux et riche en fibres qui soutient la digestion et la détoxification. L'ajout d'œufs fournit des protéines de haute qualité pour le maintien musculaire, crucial pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	532 kcal
<b>Protéines</b>	28g
<b>Glucides</b>	48g
<b>Lipides</b>	28g



### Ingrédients

Patate douce, coupée en dés	336 g
Chou frisé, haché	42 g
Œufs	140 g

Huile d'olive

21 ml

Sel et poivre au goût

---

## Préparation

1. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 336 g de patate douce en dés et faites cuire pendant 5-7 minutes jusqu'à tendreté.
3. Incorporez 42 g de chou frisé haché et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit flétri, environ 3 minutes.
4. Faites deux puits dans le hash et cassez un œuf dans chaque puits. Couvrez et faites cuire jusqu'à ce que les œufs soient cuits selon votre goût, environ 3-5 minutes.

## 2. Soupe Froide d'Avocat et de Concombre

Cette soupe froide rafraîchissante combine avocat et concombre, offrant des graisses saines et de l'hydratation, parfaite pour les femmes de plus de 40 ans ayant besoin d'aliments rafraîchissants pendant la ménopause. Riche en vitamines et minéraux, elle soutient la santé de la peau et les niveaux d'énergie.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	388 kcal
<b>Protéines</b>	8g
<b>Glucides</b>	23g
<b>Lipides</b>	31g

### Ingrédients

avocat mûr 1.6 moyen

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 1 avocat mûr moyen, 240 ml de concombre pelé et haché, 240 ml de bouillon de légumes et le jus d'1 citron vert.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et assaisonnez avec du sel et du poivre. Réfrigérez pendant 30 minutes avant de servir.

### 3. Sauté de Crevettes au Basilic Thaï

Ce plat de crevettes offre des bienfaits anti-inflammatoires grâce au basilic thaï et soutient la santé cardiaque avec des acides gras oméga-3. Il fournit également un apport en protéines pour aider à maintenir la masse musculaire.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	479 kcal
<b>Protéines</b>	41g
<b>Glucides</b>	20g
<b>Lipides</b>	23g



#### Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	234.3 g
Feuilles de basilic thaï	396 ml
Poivron, tranché	0.8g
Gochujang	24.8 g
Huile d'olive	24.8 ml

#### Préparation

1. Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans un wok à feu vif.
2. Ajoutez 234.3 g de crevettes et 0.8 de poivron tranché, en faisant sauter pendant 3 minutes.
3. Incorporez 396 ml de feuilles de basilic thaï et 24.8 g de gochujang, en cuisant encore 2 minutes jusqu'à ce que les crevettes soient roses.

# Jour 2

3 repas · 1,406 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Poêlée de Petit-Déjeuner aux Œufs et Poivrons **490 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Concombre et Avocat avec Vinaigrette Agrumes **388 kcal**

**DÎNER** Crevettes au Curry de Coco avec Nouilles de Courgette **528 kcal**

**Protéines : 88g   Glucides : 49g   Lipides : 102g**

## 4. Poêlée de Petit-Déjeuner aux Œufs et Poivrons

Cette poêlée colorée combine des œufs riches en protéines avec des poivrons pour un apport en vitamines et antioxydants, soutenant la santé cardiaque et l'énergie. Un repas rapide et facile qui vous garde satisfaite toute la matinée.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	490 kcal
<b>Protéines</b>	34g
<b>Glucides</b>	17g
<b>Lipides</b>	35g



### Ingrédients

Œufs	4.2 large
Poivron, en dés	336 ml
Huile d'olive	21 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

### Préparation

1. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 336 ml de poivron en dés et faites revenir pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Battez 4 œufs avec du sel et du poivre, puis versez dans la poêle et faites cuire en remuant doucement jusqu'à ce qu'ils soient juste pris.
4. Servez immédiatement.

## 5. Salade de Concombre et Avocat avec Vinaigrette Agrumes

Cette salade lumineuse et rafraîchissante associe des concombres hydratants à des graisses saines provenant de l'avocat, idéale pour la santé cardiaque. La vinaigrette aux agrumes ajoute de la saveur et de la vitamine C, bénéfique pour renforcer l'immunité.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	388 kcal
<b>Protéines</b>	8g
<b>Glucides</b>	19g
<b>Lipides</b>	34g



### Ingrédients

Concombre, en dés	232.5 g
Avocat, en dés	0.8g
Jus de citron vert frais	46.5 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Sel	au goût
Coriandre fraîche, hachée	23.3 ml

### Préparation

1. Dans un bol, combinez le concombre en dés et l'avocat.
2. Dans un petit bol séparé, fouettez ensemble le jus de citron vert, l'huile d'olive, le sel et la coriandre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour combiner.

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. Crevettes au Curry de Coco avec Nouilles de Courgette

Ce plat met en avant des crevettes cuites dans une sauce crémeuse au curry de coco, servies sur des nouilles de courgette, offrant un repas délicieux et faible en glucides qui aide à réduire l'inflammation. Une option savoureuse pour un dîner léger.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	19 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	46g
<b>Glucides</b>	13g
<b>Lipides</b>	33g



### Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	280.5 g
Courgette, spiralée	1.7 medium
Lait de coco	198 ml
Pâte de curry vert	24.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Coriandre fraîche, hachée	49.5 ml
Sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les crevettes et faites cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent roses, environ 3 à 4 minutes.
3. Incorporez le lait de coco et la pâte de curry vert, en cuisant pendant 2 minutes supplémentaires.
4. Servez sur des nouilles de courgette spiralées, garnies de coriandre.

# Jour 3

3 repas · 1,396 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Parfait de Concombre et Yaourt Zesté **308 kcal**

**DÉJEUNER** Wrap de Légumes Rôtis et Houmous **543 kcal**

**DÎNER** Ragoût Épicé de Lentilles et Légumes **545 kcal**

**Protéines : 87g   Glucides : 203g   Lipides : 39g**

## 7. Parfait de Concombre et Yaourt Zesté

Ce parfait rafraîchissant associe des concombres et du yaourt grec, offrant un coup de pouce en protéines et une hydratation. Les probiotiques du yaourt soutiennent la santé intestinale, essentielle pour les femmes de plus de 40 ans afin d'améliorer la digestion et l'absorption des nutriments.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	308 kcal
<b>Protéines</b>	28g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	7g



### Ingrédients

Yaourt grec	336 ml
Concombre, en dés	168 ml
Miel	21 ml
Feuilles de menthe hachées	21 ml
Jus de citron	21 ml

### Préparation

1. Dans un bol, mélangez 336 ml de yaourt grec, 21 ml de miel et 21 ml de jus de citron jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Alternez le mélange de yaourt avec 168 ml de concombre en dés dans un verre.
3. Ajoutez 21 ml de feuilles de menthe hachées sur le dessus et servez immédiatement.

## 8. Wrap de Légumes Rôtis et Houmous

Ce wrap est garni de légumes rôtis et de houmous, offrant un repas riche en fibres qui soutient la santé cardiaque et la digestion. La combinaison de graisses saines provenant du houmous et de glucides complexes du wrap de grains entiers aide à maintenir les niveaux d'énergie tout au long de la journée.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	19g
<b>Glucides</b>	78g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

Wrap de grains entiers	1.6g
Poivron, tranché	116.3 g
Courgette, tranchée	155 g
Oignon rouge, tranché	77.5 g
Houmous	69.8 g
Huile d'olive	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez le poivron tranché, la courgette et l'oignon rouge avec 23.3 ml d'huile d'olive, du sel et du poivre.
3. Faites rôtir pendant 20 minutes.
4. Étalez 69.8 g de houmous sur un wrap de grains entiers et ajoutez les légumes rôtis.
5. Roulez le wrap fermement, coupez-le en deux et servez.

## 9. Ragoût Épicé de Lentilles et Légumes

Ce ragoût est rempli de lentilles et de légumes de saison, fournissant une source de protéines complète et des vitamines essentielles pour les femmes de plus de 40 ans. Les épices aident à la digestion et soutiennent le métabolisme, le rendant idéal pour la gestion du poids.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	30 min
<b>Calories</b>	545 kcal
<b>Protéines</b>	40g
<b>Glucides</b>	83g
<b>Lipides</b>	13g



### Ingrédients

lentilles sèches 148.5 g

### Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 240 ml d'oignon coupé en dés, 240 ml de carottes coupées en dés et 240 ml de céleri coupé en dés. Faites revenir pendant 5 minutes.
3. Incorporez 90 g de lentilles, 960 ml de bouillon de légumes et des épices (cumin, coriandre, paprika). Laissez mijoter pendant 25 minutes.

# Jour 4

3 repas · 1,374 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Beignets de Courgette et Maïs **392 kcal**

**DÉJEUNER** Soupe Épicée de Carottes et Gingembre **388 kcal**

**DÎNER** Soupe Épicée de Dinde et Légumes Racines **594 kcal**

**Protéines : 67g   Glucides : 132g   Lipides : 56g**

## 10. Beignets de Courgette et Maïs

Ces beignets légers et croustillants, préparés avec des courgettes râpées et du maïs doux, sont parfaits pour un petit-déjeuner savoureux. Ils sont riches en légumes et sans sel ajouté, ce qui les rend sains et délicieux.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	392 kcal
<b>Protéines</b>	13g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

courgette	210 g
grains de maïs	105 g
œuf	1.4g
farine d'amande	42 g
huile d'olive	21 ml
coriandre fraîche	42 g
poivre noir	au goût

### Préparation

1. Râpez la courgette et pressez pour enlever l'excès d'eau.
2. Dans un bol, mélangez la courgette, le maïs, l'œuf, la farine d'amande et la coriandre hachée.
3. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
4. Déposez le mélange dans la poêle pour former des beignets et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés.
5. Servez chaud avec du yaourt ou un filet de citron.

OFFRE EXCLUSIVE

## Démarrez Votre Programme Personnalisé

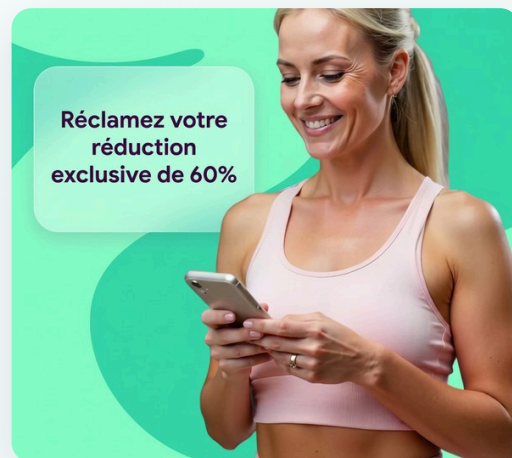
Bénéficiez de plans alimentaires personnalisés, d'un suivi des macros et d'un accompagnement expert — le tout adapté à votre corps et à vos objectifs.

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*

Réclamez votre  
réduction  
exclusive de 60%



## 11. Soupe Épicée de Carottes et Gingembre

Cette soupe vibrante est riche en bêta-carotène provenant des carottes, favorisant une peau et une vision saines. Le gingembre épicé apporte de la chaleur et peut aider à atténuer les symptômes de la ménopause grâce à ses propriétés anti-inflammatoires.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	388 kcal
<b>Protéines</b>	8g
<b>Glucides</b>	54g
<b>Lipides</b>	16g



### Ingrédients

Carottes	558 ml
Gingembre frais	3.9 cm
Bouillon de légumes	744 ml
Lait de coco	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml

### Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez 558 ml de carottes hachées et faites revenir pendant 5 minutes.
2. Ajoutez 3.9 cm de gingembre râpé et 744 ml de bouillon de légumes et portez à ébullition. Laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
3. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis incorporez 186 ml de lait de coco avant de servir.

## 12. Soupe Épicée de Dinde et Légumes Racines

Cette soupe copieuse contient de la dinde hachée maigre et des légumes racines colorés, fournissant des protéines élevées et des vitamines essentielles. Des épices anti-inflammatoires comme le curcuma et le gingembre aident à atténuer les symptômes de la ménopause, tandis que le bouillon d'os améliore la santé intestinale et l'immunité.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	17 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	594 kcal
<b>Protéines</b>	46g
<b>Glucides</b>	36g
<b>Lipides</b>	23g



### Ingrédients

Dinde hachée	742.5 g
Bouillon d'os	1584 ml
Carottes	495 g
Panais	247.5 g
Céleri	247.5 g
Poudre de curcuma	8.3 g
Gingembre frais	8.3 g
Sel	3.3 g
Poivre noir	1.7 g

## Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 1 cuillère à soupe (15ml) d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez la dinde hachée et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 5 minutes.
3. Ajoutez les carottes, les panais et le céleri, en cuisant pendant 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
4. Incorporez le curcuma, le gingembre, le sel et le poivre, puis versez le bouillon d'os. Portez à ébullition et réduisez le feu pour laisser mijoter pendant 20 minutes.

# Jour 5

3 repas · 1,429 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Pudding de Chia au Bouillon d'Os **308 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Quinoa Chaude aux Légumes Rôtis **543 kcal**

**DÎNER** Zoodles au Pesto et Pois Chiches **578 kcal**

**Protéines : 61g   Glucides : 156g   Lipides : 65g**

## 13. Pudding de Chia au Bouillon d'Os

Ce pudding innovant incorpore du bouillon d'os pour une option de petit-déjeuner unique et riche en protéines qui soutient la santé de la peau. Les graines de chia fournissent des acides gras oméga-3, favorisant l'équilibre hormonal et réduisant l'inflammation.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	308 kcal
<b>Protéines</b>	14g
<b>Glucides</b>	36g
<b>Lipides</b>	13g

### Ingrédients

Bouillon d'os	336 ml
Graines de chia	84 ml
Extrait de vanille	7 ml
Miel ou sirop d'érable (facultatif)	7 ml
Baies fraîches (pour garnir)	84 ml

### Préparation

1. Dans un bol, mélangez 336 ml de bouillon d'os, 84 ml de graines de chia, 7 ml d'extrait de vanille et 7 ml de miel ou de sirop d'érable si désiré.
2. Mélangez bien et laissez reposer pendant au moins 30 minutes ou toute la nuit au réfrigérateur jusqu'à épaississement.
3. Servez garni de baies fraîches.

## 14. Salade de Quinoa Chaude aux Légumes

### Rôtis

Cette salade copieuse est riche en protéines et en fibres grâce au quinoa et aux légumes, favorisant la santé digestive et la satiété. La variété de légumes rôtis offre des antioxydants, pouvant aider à réduire l'inflammation chez les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	25 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	22g
<b>Glucides</b>	70g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

Quinoa cuit	372 ml
Poivrons	186 ml
Courgette	0.8 medium
Huile d'olive	23.3 ml
Fromage feta	46.5 g

### Préparation

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Mélangez 186 ml de poivrons en dés et 0.8 courgette en dés avec 15 ml d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Rôtissez pendant 25 minutes. Dans un bol, combinez 372 ml de quinoa cuit et les légumes rôtis.
4. Ajoutez 46.5 g de fromage feta si désiré.

## 15. Zoodles au Pesto et Pois Chiches

Des nouilles de courgette mélangées à un pesto maison et accompagnées de pois chiches riches en protéines constituent un repas délicieux et pauvre en glucides. Ce plat favorise des niveaux de sucre dans le sang stables et fournit des nutriments essentiels.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	25g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	33g



### Ingrédients

Courgette, spiralée	330 g
Pois chiches en conserve, rincés	198 ml
Feuilles de basilic frais	74.3 g
Huile d'olive	49.5 ml
Cannelle	1.7 g

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 74.3 g de feuilles de basilic frais, 49.5 ml d'huile d'olive et 1.7 g de cannelle pour créer le pesto.
2. Dans une poêle, faites sauter 330 g de courgette spiralée pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Ajoutez 198 ml de pois chiches rincés et le pesto, en faisant sauter pendant 5 minutes supplémentaires.

# Jour 6

3 repas · 1,429 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Brouillé de Blancs d'Œufs et Légumes **308 kcal**

**DÉJEUNER** Nouilles de Courgette avec Pesto et Poulet Grillé **543 kcal**

**DÎNER** Sauté de Quinoa au Gingembre et Curcuma avec Légumes **578 kcal**

**Protéines : 106g   Glucides : 129g   Lipides : 65g**

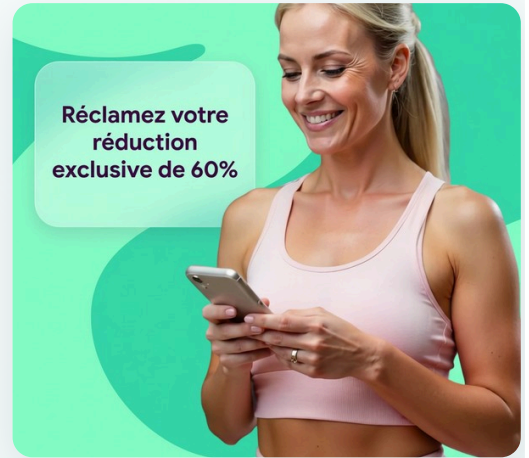
OFFRE EXCLUSIVE

## 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. Brouillé de Blancs d'Œufs et Légumes

Ce plat léger mais copieux est riche en protéines et faible en calories, parfait pour maintenir un poids santé. Les légumes colorés apportent des antioxydants qui combattent l'inflammation liée à la ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	308 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	11g
<b>Lipides</b>	14g

### Ingrédients

blancs d'œufs	336 ml
poivron, coupé en dés	0.7 medium
oignon, coupé en dés	0.4 medium
courgette, coupée en dés	0.7 medium
huile d'olive	21 ml
sel	au goût
poivre	au goût

### Préparation

1. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez le poivron coupé en dés, l'oignon et la courgette, en faisant sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
3. Versez 336 ml de blancs d'œufs, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient cuits, environ 3 minutes.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.

## 17. Nouilles de Courgette avec Pesto et Poulet Grillé

Ce plat léger met en avant des nouilles de courgette et du poulet grillé, offrant un repas faible en glucides riche en protéines. Le pesto apporte des graisses saines et de la saveur, tandis que la courgette ajoute hydratation et fibres.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	19g
<b>Lipides</b>	34g



### Ingrédients

Courgette, spiralée	1.6 medium
Poitrine de poulet grillée, tranchée	131.8 g
Sauce pesto	46.5 g
Tomates cerises, coupées en deux	186 ml

### Préparation

1. Dans une poêle, faites sauter 1 courgette moyenne spiralée à feu moyen pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elle soit juste tendre.
2. Ajoutez 131.8 g de poulet grillé tranché et 46.5 g de pesto dans la poêle. Remuez jusqu'à ce que ce soit bien chaud, environ 2 minutes.
3. Servez garni de 186 ml de tomates cerises coupées en deux.

## 18. Sauté de Quinoa au Gingembre et Curcuma avec Légumes

Ce sauté coloré associe le quinoa à une variété de légumes, rehaussé de gingembre et de curcuma pour leurs bienfaits anti-inflammatoires. Riche en fibres, ce plat fournit une énergie durable pour les modes de vie actifs.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	20g
<b>Glucides</b>	99g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Quinoa (cuit)	396 ml
Poivron (tranché)	198 ml
Carotte (tranchée)	198 ml
Courgette (tranchée)	198 ml
Gingembre (râpé)	8.3 g
Poudre de curcuma	8.3 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
2. Ajoutez le poivron, la carotte et la courgette, et faites revenir pendant 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Incorporez le gingembre, le curcuma, le quinoa, le sel et le poivre, en cuisant pendant 3-5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

# Jour 7

3 repas · 1,375 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol Méditerranéen aux Œufs et Quinoa **574 kcal**

**DÉJEUNER** Soupe Crémeuse Tomate-Basilic **388 kcal**

**DÎNER** Sauté Épicé au Basilic Sacré et Pois Chiches **413 kcal**

**Protéines : 65g   Glucides : 130g   Lipides : 73g**

## 19. Bol Méditerranéen aux Œufs et Quinoa

Associer des œufs avec du quinoa et des légumes méditerranéens offre un repas complet riche en protéines et en fibres. Ce bol soutient la santé cardiaque et fournit des niveaux d'énergie durables, idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	574 kcal
<b>Protéines</b>	34g
<b>Glucides</b>	49g
<b>Lipides</b>	28g



### Ingrédients

œufs	2.8 large
quinoa cuit	168 ml
tomates cerises, coupées en deux	168 ml
concombre, coupé en dés	168 ml
huile d'olive	21 ml
sel	au goût
poivre	au goût

### Préparation

1. Dans une poêle, brouillez 2 œufs et assaisonnez avec du sel et du poivre.
2. Dans un bol, combinez 168 ml de quinoa cuit, 168 ml de tomates cerises coupées en deux et 168 ml de concombre coupé en dés.
3. Ajoutez les œufs brouillés sur le mélange de quinoa et arrosez de 21 ml d'huile d'olive.

## 20. Soupe Crèmeuse Tomate-Basilic

Cette soupe tomate-basilic est non seulement réconfortante mais aussi riche en antioxydants provenant des tomates, ce qui peut aider à lutter contre l'inflammation. Les graisses saines de l'huile d'olive facilitent l'absorption des vitamines liposolubles, cruciales pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	388 kcal
<b>Protéines</b>	8g
<b>Glucides</b>	31g
<b>Lipides</b>	28g



### Ingrédients

Tomates concassées en conserve	658.8 g
Feuilles de basilic frais	93 ml
Bouillon de légumes	372 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Crème (facultatif, pour la crémeux)	93 ml

### Préparation

1. Dans une casserole moyenne, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen, puis ajoutez 658.8 g de tomates concassées et 372 ml de bouillon de légumes.
2. Portez à ébullition et ajoutez 93 ml de basilic frais, en cuisant pendant 10 minutes.
3. Mixez la soupe jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis incorporez 93 ml de crème si vous l'utilisez, et assaisonnez selon votre goût.

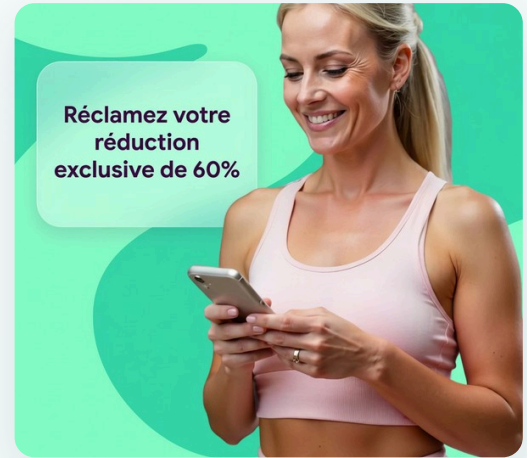
OFFRE EXCLUSIVE

## 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. Sauté Épicé au Basilic Sacré et Pois Chiches

Ce sauté vibrant met en avant le basilic sacré pour soulager le stress et les pois chiches pour leur apport en protéines. Une combinaison qui aide à maintenir l'énergie et l'équilibre hormonal pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	413 kcal
<b>Protéines</b>	23g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

pois chiches cuits	396 ml
poivron, tranché	0.8g
oignon, tranché	0.8g
basilic sacré frais	99 ml
huile d'olive	24.8 ml

### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 0.8 d'oignon tranché et 0.8 de poivron tranché, en cuisant jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
3. Incorporez 396 ml de pois chiches cuits et 99 ml de basilic sacré frais, en cuisant encore 5 à 7 minutes.

## 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](https://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.