

Plan de Régime Cognitif de 7 Jours pour Femmes PDF

Améliorez votre santé cérébrale avec ce plan de régime cognitif innovant.

Le Plan de Régime Cognitif de 7 Jours présente 21 recettes uniques conçues pour soutenir la santé cérébrale et la fonction cognitive des femmes. Ce plan se concentre sur des aliments riches en nutriments qui favorisent la clarté mentale et la vitalité. Découvrez comment le bon régime peut améliorer votre bien-être cognitif et votre vie quotidienne.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,400	95g	145g	58g
Jour 2	1,399	93g	112g	74g
Jour 3	1,401	60g	202g	43g
Jour 4	1,401	109g	140g	48g
Jour 5	1,401	72g	191g	42g
Jour 6	1,401	114g	148g	42g
Jour 7	1,399	58g	202g	51g
Moy.	1,400	86g	163g	51g

RÉPARTITION DES CALORIES

Jour 1	1,400
Jour 2	1,399
Jour 3	1,401
Jour 4	1,401
Jour 5	1,401
Jour 6	1,401
Jour 7	1,399

Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Brouillade Anti-Inflammatoire Énergisante

Salade Méditerranéenne de Pois Chiches et Roquette

Salade de Crevettes à l'Ail et au Citron avec Brocoli

Bol de petit-déjeuner quinoa aux baies

Soupe de lentilles aux épices de curcuma et gingembre

Wraps de Pois Chiches et Épinards au Blé Complet

Soupe Savoureuse aux Champignons et Orge

Smoothie Concombre et Épinards

Sauté de Noix et de Champignons

Wrap au Concombre et Hummus

Crêpes Salées aux Graines de Lin et Épinards

Sauté de Poulet au Gingembre et à l'Ail avec Chou Frisé

[+ 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



1,400 kcal/jour

Moyenne journalière



86g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

163g G / 51g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Brouillade Anti-Inflammatoire Énergisante
2. Soupe Savoureuse aux Champignons et Orge
3. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches et Roquette

02 Jour 2

4. Smoothie Concombre et Épinards
5. Salade de Crevettes à l'Ail et au Citron avec Brocoli
6. Sauté de Noix et de Champignons

03 Jour 3

7. Bol de petit-déjeuner quinoa aux baies
8. Wrap au Concombre et Hummus
9. Soupe de lentilles aux épices de curcuma et gingembre

04 Jour 4

10. Crêpes Salées aux Graines de Lin et Épinards
11. Wraps de Pois Chiches et Épinards au Blé Complet
12. Sauté de Poulet au Gingembre et à l'Ail avec Chou Frisé

05 Jour 5

13. Bol de Smoothie aux Baies et Épinards
14. Soupe méditerranéenne de pois chiches et d'épinards
15. Curry de Pois Chiches et Épinards au Curcuma

06 Jour 6

16. Smoothie Équilibrant en Protéines
17. Soupe de Lentilles et Légumes au Curcuma
18. Soupe Miso au Curcuma et au Gingembre avec Tofu

07 Jour 7

19. Flocons d'Avoine au Lait avec Baies et Graines de Chia

20. Bol de quinoa aux épinards et champignons

21. Soupe Épicée aux Épinards et Pois Chiches

Jour 1

3 repas · 1,400 calories

PETIT-DÉJEUNER	Brouillade Anti-Inflammatoire Énergisante	448 kcal
DÉJEUNER	Soupe Savoureuse aux Champignons et Orge	473 kcal
DÎNER	Salade Méditerranéenne de Pois Chiches et Roquette	479 kcal

Protéines : 95g Glucides : 145g Lipides : 58g

1. Brouillade Anti-Inflammatoire Énergisante

Cette brouillade colorée associe des œufs riches en protéines à des épinards et des tomates riches en nutriments, servie avec des baies riches en antioxydants. Elle est conçue pour soutenir l'équilibre hormonal, stimuler le métabolisme et promouvoir 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	448 kcal
Protéines	39g
Glucides	42g
Lipides	20g

Ingrédients

œufs grands	2.8g
épinards frais	42 g



tomates cerises	105 g
huile d'olive extra vierge	21 ml
baies mélangées (fraises, myrtilles, framboises)	210 g
sel de mer	au goût
poivre noir	au goût

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez les épinards et les tomates cerises dans la poêle et faites sauter pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que les épinards flétrissent.
3. Cassez les œufs directement dans la poêle, ajoutez du sel de mer et du poivre noir, et brouillez doucement jusqu'à ce qu'ils soient cuits, environ 3-4 minutes.
4. Servez la brouillade dans une assiette avec un accompagnement de baies mélangées.

2. Soupe Savoureuse aux Champignons et Orge

Riche en fibres et en protéines grâce à l'orge et aux champignons, cette soupe est idéale pour la digestion et le maintien des niveaux d'énergie. Le curcuma et l'ail contribuent à ses bienfaits pour la santé, aidant à lutter contre l'inflammation.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	473 kcal
Protéines	33g
Glucides	62g
Lipides	12g



Ingrédients

Champignons, tranchés	372 g
Orge, rincé	310 g
Bouillon d'os	1488 ml
Ail, haché	6.2 cloves
Poudre de curcuma	7.8 g
Épinards, hachés	46.5 g

Préparation

1. Dans une casserole, faites revenir les champignons pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
2. Ajoutez l'ail et le curcuma et continuez à faire revenir pendant 2 minutes supplémentaires.
3. Versez le bouillon d'os et l'orge ; portez à ébullition et laissez mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Incorporez les épinards juste avant de servir.

3. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches et Roquette

Cette salade vibrante met en avant des pois chiches riches en protéines et de la roquette nutritive, fournissant des phytoestrogènes bénéfiques pour l'équilibre hormonal. Elle est également riche en antioxydants, ce qui peut aider à réduire l'inflammation associée à la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	479 kcal
Protéines	23g
Glucides	41g
Lipides	26g



Ingrédients

Roquette, fraîche	792 ml
Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	198 ml
Concombre, coupé en dés	0.8g
Fromage feta, émietté	99 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez la roquette, les pois chiches, le concombre coupé en dés et le fromage feta.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
3. Mélangez délicatement et servez frais ou à température ambiante.

Jour 2

3 repas · 1,399 calories

PETIT-DÉJEUNER Smoothie Concombre et Épinards **420 kcal**

DÉJEUNER Salade de Crevettes à l'Ail et au Citron avec Brocoli **434 kcal**

DÎNER Sauté de Noix et de Champignons **545 kcal**

Protéines : 93g Glucides : 112g Lipides : 74g

4. Smoothie Concombre et Épinards

Riche en vitamines et minéraux, ce smoothie est un excellent moyen de commencer votre journée avec un petit-déjeuner riche en nutriments. Les épinards fournissent du fer et du magnésium, essentiels pour l'énergie et la santé des os.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	420 kcal
Protéines	29g
Glucides	63g
Lipides	7g



Ingrédients

Feuilles d'épinards frais	336 ml
Concombre, haché	168 ml
Banane, congelée	1.4g
Yaourt grec	168 ml
Jus de citron	21 ml
Eau ou eau de coco	336 ml

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de feuilles d'épinards frais, 168 ml de concombre haché et 1 banane congelée.
2. Ajoutez 168 ml de yaourt grec, 21 ml de jus de citron et 336 ml d'eau ou d'eau de coco.
3. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse, en ajustant le liquide selon la consistance désirée.

5. Salade de Crevettes à l'Ail et au Citron avec Brocoli

Cette salade rafraîchissante met en avant les crevettes et le brocoli, tous deux riches en protéines et en antioxydants, essentiels pour maintenir l'énergie et la masse musculaire. La vinaigrette à l'ail et au citron ajoute de la saveur tout en offrant des bienfaits anti-inflammatoires.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	434 kcal
Protéines	47g
Glucides	16g
Lipides	22g

Ingrédients

crevettes, décortiquées et déveinées	178.3 g
fleurs de brocoli	372 ml
huile d'olive	23.3 ml
ail, haché	7.8 g
jus de citron	23.3 ml
mélange de salades	744 ml

Préparation

1. Chauffez 23.3 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'ail haché et faites revenir pendant 30 secondes.
2. Ajoutez les crevettes et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient roses, environ 2-3 minutes, puis incorporez le brocoli et faites cuire pendant 3 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Dans un bol, combinez le mélange de salades, les crevettes et le brocoli, puis arrosez de jus de citron avant de servir.

OFFRE EXCLUSIVE

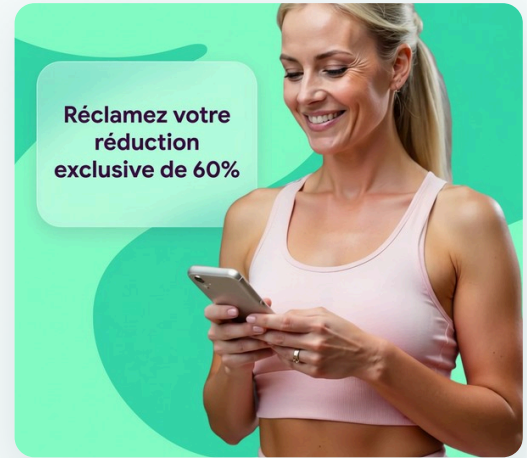
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Sauté de Noix et de Champignons

Ce sauté savoureux associe des noix et des champignons, tous deux riches en nutriments qui soutiennent la santé cardiovasculaire. Le mélange de légumes apporte des fibres, essentielles pour la digestion et la santé métabolique des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	545 kcal
Protéines	17g
Glucides	33g
Lipides	45g



Ingrédients

Champignons tranchés	396 ml
Poivron coupé	396 ml
Noix hachées	99 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja (faible en sodium)	49.5 ml
Ail, émincé	3.3 cloves

Préparation

1. Chauffez une poêle à feu moyen et ajoutez l'huile d'olive.
2. Ajoutez l'ail émincé et faites cuire pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les champignons tranchés et le poivron coupé, en faisant sauter pendant 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez les noix hachées et la sauce soja, en cuisant pendant 2 minutes supplémentaires.

Jour 3

3 repas · 1,401 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de petit-déjeuner quinoa aux baies **406 kcal**

DÉJEUNER Wrap au Concombre et Hummus **450 kcal**

DÎNER Soupe de lentilles aux épices de curcuma et gingembre **545 kcal**

Protéines : 60g Glucides : 202g Lipides : 43g

7. Bol de petit-déjeuner quinoa aux baies

Riche en antioxydants grâce aux baies mélangées et en protéines avec le quinoa, ce bol de petit-déjeuner soutient la santé cardiaque et équilibre les hormones. Sa teneur en fibres aide à stabiliser les niveaux de sucre dans le sang, offrant une énergie durable tout au long de la matinée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	406 kcal
Protéines	14g
Glucides	63g
Lipides	11g



Ingrédients

quinoa cuit	336 ml
baies mélangées (myrtilles, framboises, fraises)	168 ml
lait d'amande	168 ml
farine de graines de lin	21 g
miel ou sirop d'érable	7 ml

Préparation

1. Dans une casserole, combinez 240 ml de quinoa cuit et 120 ml de lait d'amande à feu moyen. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit chaud, environ 3 à 5 minutes.
2. Retirez du feu et incorporez 15 g de farine de graines de lin et le miel ou le sirop d'érable si vous l'utilisez.
3. Ajoutez 120 ml de baies mélangées sur le dessus avant de servir.

8. Wrap au Concombre et Hummus

Ce wrap léger associe concombre rafraîchissant et hummus crémeux pour un déjeuner satisfaisant, faible en calories et riche en fibres. Les pois chiches dans l'hummus fournissent des protéines d'origine végétale, essentielles pour le maintien musculaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	450 kcal
Protéines	16g
Glucides	56g
Lipides	19g



Ingrédients

Wrap de grains entiers	1.6g
Hummus	93 ml
Concombre, en tranches	186 ml
Feuilles d'épinards	1.6 handful
Fromage feta, émietté	46.5 ml

Préparation

1. Étalez 93 ml d'hummus uniformément sur un wrap de grains entiers.
2. Ajoutez 186 ml de concombre en tranches, une poignée de feuilles d'épinards et 46.5 ml de fromage feta émietté.
3. Roulez le wrap fermement, coupez-le en deux et servez.

9. Soupe de lentilles aux épices de curcuma et gingembre

Cette soupe réconfortante est riche en protéines et en fibres, favorisant une glycémie stable. Le curcuma et le gingembre apportent des bienfaits anti-inflammatoires et peuvent soutenir la sensibilité à l'insuline.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	18 min
Temps de cuisson	19 min
Calories	545 kcal
Protéines	30g
Glucides	83g
Lipides	13g



Ingrédients

Lentilles rouges	198 ml
Carottes	1.7 medium
Céleri	1.7 stalk
Oignon	0.8 medium
Ail	3.3 cloves
Poudre de curcuma	8.3 ml
Gingembre	8.3 ml
Bouillon de légumes	1584 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les oignons, les carottes et le céleri en dés, et faites revenir pendant 5 à 7 minutes.
2. Incorporez l'ail haché, le curcuma et le gingembre, en cuisant pendant une minute supplémentaire.
3. Ajoutez les lentilles rincées et 1584 ml de bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût avant de servir.

Jour 4

3 repas · 1,401 calories

PETIT-DÉJEUNER Crêpes Salées aux Graines de Lin et Épinards **406 kcal**

DÉJEUNER Wraps de Pois Chiches et Épinards au Blé Complet **450 kcal**

DÎNER Sauté de Poulet au Gingembre et à l'Ail avec Chou Frisé **545 kcal**

Protéines : 109g Glucides : 140g Lipides : 48g

10. Crêpes Salées aux Graines de Lin et Épinards

Ces crêpes sont riches en graines de lin, fournissant des phytoestrogènes pour soutenir l'équilibre hormonal, et en épinards, qui sont riches en calcium et en vitamine K pour la santé des os. Avec une bonne teneur en protéines, elles aident à maintenir l'énergie et à freiner la faim tout au long de la matinée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	406 kcal
Protéines	22g
Glucides	50g
Lipides	14g



Ingrédients

Farine de blé entier	84 g
Graines de lin moulues	42 g
Épinards frais, hachés	42 g
Œuf	70 g
Lait (ou alternative laitière)	168 ml
Huile d'olive	21 ml

Préparation

1. Dans un bol, mélangez 84 g de farine de blé entier, 42 g de graines de lin moulues et une pincée de sel.
2. Dans un autre bol, battez 70 g d'œuf et 168 ml de lait.
3. Combinez les ingrédients humides et secs et incorporez 42 g d'épinards hachés.
4. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et versez la pâte pour former des crêpes.
5. Faites cuire pendant 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
6. Servez chaud.

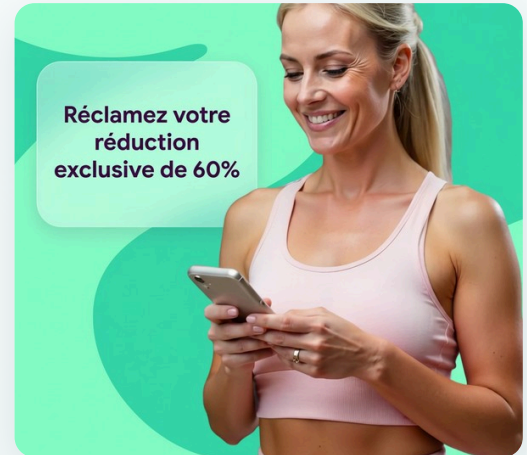
OFFRE EXCLUSIVE

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*

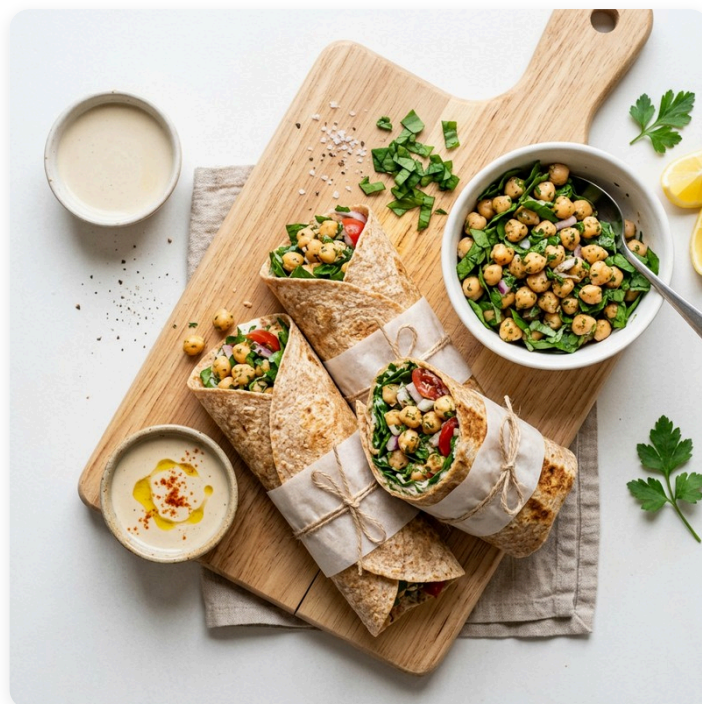


11. Wraps de Pois Chiches et Épinards au Blé Complet

Ces wraps sont riches en fibres grâce aux pois chiches et au blé complet, favorisant la santé intestinale et des niveaux d'énergie stables. Les épinards apportent du fer et des antioxydants, essentiels pour les femmes qui vieillissent.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	450 kcal
Protéines	31g
Glucides	70g
Lipides	9g



Ingrédients

Tortillas de blé complet	3.1 large
Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	372 ml
Épinards frais, hachés	744 ml
Yaourt grec (nature)	124 ml
Cumin	3.9 g
Sel	1.2 g
Poivre noir	1.2 g

Préparation

1. Dans un bol, écrasez les pois chiches avec une fourchette jusqu'à obtenir une texture légèrement granuleuse.
2. Incorporez les épinards, le yaourt grec, le cumin, le sel et le poivre.
3. Étalez le mélange uniformément sur les tortillas de blé complet, puis enrroulez-les fermement et coupez-les en deux.

12. Sauté de Poulet au Gingembre et à l'Ail avec Chou Frisé

Ce sauté combine du poulet maigre, de l'ail et du chou frisé, créant un repas riche en nutriments avec des propriétés anti-inflammatoires. Le gingembre apporte une touche rafraîchissante tout en soutenant la digestion.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	545 kcal
Protéines	56g
Glucides	20g
Lipides	25g

Ingrédients

Poitrine de poulet, tranchée	231 g
Chou frisé, haché	396 ml
Gingembre frais, râpé	8.3 g
Ail, haché	3.3 cloves
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja à faible teneur en sodium	24.8 ml
Graines de sésame	4.9 g

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez la poitrine de poulet tranchée et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 5 à 7 minutes.
3. Incorporez l'ail et le gingembre, en cuisant encore une minute jusqu'à ce qu'ils soient parfumés.
4. Ajoutez le chou frisé haché et la sauce soja, en cuisant jusqu'à ce que le chou soit flétri, environ 3 minutes.
5. Saupoudrez de graines de sésame avant de servir.

Jour 5

3 repas · 1,401 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Smoothie aux Baies et Épinards **392 kcal**

DÉJEUNER Soupe méditerranéenne de pois chiches et d'épinards **481 kcal**

DÎNER Curry de Pois Chiches et Épinards au Curcuma **528 kcal**

Protéines : 72g Glucides : 191g Lipides : 42g

13. Bol de Smoothie aux Baies et Épinards

Riche en antioxydants grâce aux baies mélangées et en potassium grâce à la banane, ce bol de smoothie aide à abaisser la pression artérielle tout en offrant un départ rafraîchissant pour votre journée. Les épinards apportent une multitude de vitamines et de minéraux essentiels pour la santé cardiaque.



Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	392 kcal
Protéines	8g
Glucides	63g
Lipides	10g

Ingrédients

Feuilles d'épinards fraîches	84 g
Banane	1.4 medium
Baies mélangées (fraises, myrtilles, framboises)	210 g
Lait d'amande (non sucré)	168 ml
Graines de chia	21 g
Miel (facultatif)	7 ml

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 84 g de feuilles d'épinards fraîches, 1 banane moyenne, 210 g de baies mélangées et 168 ml de lait d'amande.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, en ajoutant de l'eau si nécessaire pour atteindre la consistance désirée.
3. Versez dans un bol et garnissez de 21 g de graines de chia et d'un filet de miel si désiré.

14. Soupe méditerranéenne de pois chiches et d'épinards

Riche en pois chiches et en épinards, cette soupe offre des protéines et du fer, cruciaux pour les femmes de plus de 40 ans afin de lutter contre la fatigue et de soutenir les niveaux d'énergie. Les saveurs méditerranéennes, combinées à des ingrédients anti-inflammatoires, aident à atténuer les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	481 kcal
Protéines	31g
Glucides	62g
Lipides	12g

Ingrédients

pois chiches en conserve, rincés et égouttés

372 ml

Préparation

1. Chauffez 15 ml d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen.
2. Faites revenir 240 ml d'oignon haché et 2 gousses d'ail (hachées) pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient parfumés.
3. Ajoutez 240 ml de pois chiches, 480 ml de bouillon de légumes et 480 ml d'épinards frais. Faites cuire pendant 8 minutes, en assaisonnant avec du sel, du poivre et du jus de citron.

15. Curry de Pois Chiches et Épinards au Curcuma

Ce curry vibrant est riche en fibres et en protéines, utilisant des pois chiches et des épinards pour soutenir le métabolisme et augmenter les niveaux d'énergie. Les propriétés anti-inflammatoires du curcuma aident à soulager les douleurs articulaires, idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	17 min
Calories	528 kcal
Protéines	33g
Glucides	66g
Lipides	20g



Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	396 g
Épinards frais	99 g
Huile de coco	24.8 ml
Lait de coco en conserve	198 ml
Curcuma moulu	8.3 g
Poivre noir moulu	1.7 g
Ail, haché	3.3 clous
Sel	au goût

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile de coco dans une poêle à feu moyen. Ajoutez 3.3 clous d'ail hachés et faites revenir pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient parfumés.
2. Incorporez 8.3 g de curcuma moulu, 1.7 g de poivre noir et faites revenir pendant une minute supplémentaire.
3. Ajoutez 396 g de pois chiches et 99 g d'épinards, en remuant bien.
4. Versez 198 ml de lait de coco, laissez mijoter pendant environ 15 minutes, et assaisonnez avec du sel au goût.

Jour 6

3 repas · 1,401 calories

PETIT-DÉJEUNER Smoothie Équilibrant en Protéines **476 kcal**

DÉJEUNER Soupe de Lentilles et Légumes au Curcuma **512 kcal**

DÎNER Soupe Miso au Curcuma et au Gingembre avec Tofu **413 kcal**

Protéines : 114g Glucides : 148g Lipides : 42g

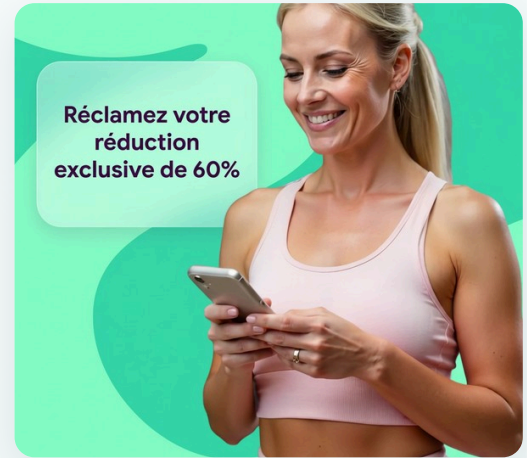
OFFRE EXCLUSIVE

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. Smoothie Équilibrant en Protéines

Ce smoothie riche en nutriments est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. Chargé de protéines de qualité, d'oméga-3 et de phytoestrogènes, c'est un moyen délicieux de dynamiser votre journée et de promouvoir le bien-être général.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	—
Calories	476 kcal
Protéines	42g
Glucides	45g
Lipides	14g



Ingrédients

lait d'amande non sucré	336 ml
poudre de protéine de qualité (lactosérum, pois ou chanvre)	63 g
graines de chia	42 g
mélange de baies congelées (myrtilles, fraises, framboises)	210 g
épinards	42 g
graines de lin moulues	14 g
yaourt grec (nature, faible en gras)	168 g
miel (facultatif)	7 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez le lait d'amande, la poudre de protéine, les graines de chia, les baies mélangées congelées, les épinards, les graines de lin moulues et le yaourt grec.
2. Mixez à haute vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire pour atteindre la consistance désirée.
3. Goûtez et ajoutez du miel si vous préférez plus de douceur, puis mixez à nouveau brièvement.
4. Versez dans un verre et savourez immédiatement pour une fraîcheur optimale.

17. Soupe de Lentilles et Légumes au Curcuma

Cette soupe copieuse est riche en protéines grâce aux lentilles et infusée de curcuma et de poivre noir pour promouvoir la santé des articulations. Elle est également riche en fibres, soutenant la digestion et le métabolisme.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	18 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	512 kcal
Protéines	39g
Glucides	70g
Lipides	11g



Ingrédients

Huile d'olive	23.3 ml
Carottes, en dés	232.5 g
Céleri, en dés	232.5 g
Oignon, haché	155 g
Ail, émincé	3.1 g
Lentilles (rouges ou vertes)	310 g
Bouillon de légumes	1488 ml
Poudre de curcuma	7.8 g
Poivre noir (frais moulu)	3.1 g
Épinards ou chou frisé, hachés	46.5 g

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché, l'ail, les carottes et le céleri. Faites revenir pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez les lentilles, le bouillon de légumes, le curcuma et le poivre noir. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Incorporez les épinards ou le chou frisé hachés et faites cuire encore 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Servez chaud.

18. Soupe Miso au Curcuma et au Gingembre avec Tofu

Cette soupe réconfortante met en avant le miso, riche en probiotiques, ainsi que le curcuma et le gingembre anti-inflammatoires. Le tofu ajoute des protéines, en faisant un repas satisfaisant et bénéfique pour le système digestif.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	413 kcal
Protéines	33g
Glucides	33g
Lipides	17g



Ingrédients

Pâte de miso	49.5 ml
Tofu ferme, en dés	396 ml
Bouillon de légumes	792 ml
Gingembre frais, râpé	8.3 g
Curcuma moulu	3.3 g

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 792 ml de bouillon de légumes à feu moyen.
2. Incorporez 49.5 ml de pâte de miso, 396 ml de tofu en dés, 8.3 g de gingembre frais râpé et 3.3 g de curcuma moulu.
3. Laissez mijoter pendant 10 minutes et servez chaud.

Jour 7

3 repas · 1,399 calories

PETIT-DÉJEUNER Flocons d'Avoine au Lait avec Baies et Graines de Chia **392 kcal**

DÉJEUNER Bol de quinoa aux épinards et champignons **512 kcal**

DÎNER Soupe Épicée aux Épinards et Pois Chiches **495 kcal**

Protéines : 58g Glucides : 202g Lipides : 51g

19. Flocons d'Avoine au Lait avec Baies et Graines de Chia

Ces flocons d'avoine préparés la veille sont riches en fibres, soutenant la santé digestive et vous gardant rassasiée plus longtemps, idéal pour les femmes de plus de 40 ans. Les baies ajoutent des antioxydants qui aident à lutter contre l'inflammation et favorisent la santé de la peau.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	392 kcal
Protéines	14g
Glucides	63g
Lipides	10g

Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Lait d'amande	336 ml
Graines de chia	42 g
Baies mélangées (myrtilles, fraises)	105 g
Miel ou sirop d'érable	7 ml

Préparation

1. Dans un bocal, combinez les flocons d'avoine, le lait d'amande, les graines de chia et le miel ou le sirop d'érable.
2. Mélangez bien et réfrigérez toute la nuit.
3. Le matin, incorporez les baies mélangées avant de servir.

20. Bol de quinoa aux épinards et champignons

Ce bol de quinoa nourrissant présente des épinards et des champignons sautés, offrant une bonne dose de vitamines et de minéraux cruciaux pour la santé osseuse. Le quinoa ajoute des protéines complètes, faisant de ce plat un choix parfait pour l'énergie et le maintien musculaire des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	512 kcal
Protéines	19g
Glucides	81g
Lipides	16g



Ingrédients

Quinoa cuit	372 ml
Épinards frais, hachés	372 ml
Champignons, tranchés	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Ail, haché	1.6 clove
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez l'ail haché ; faites sauter pendant 30 secondes.
2. Ajoutez les champignons tranchés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis incorporez les épinards hachés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
3. Servez chaud sur le quinoa cuit, assaisonné de sel et de poivre.

OFFRE EXCLUSIVE

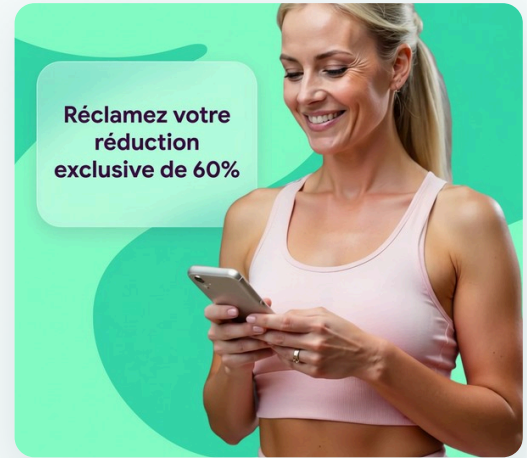
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 Épicée aux Épinards et Pois Chiches

Cette soupe copieuse est remplie de pois chiches et d'épinards, fournissant des protéines, des fibres et des nutriments essentiels pour la santé globale. Les épices utilisées peuvent aider à gérer l'inflammation et à promouvoir l'équilibre hormonal pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	495 kcal
Protéines	25g
Glucides	58g
Lipides	25g



Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés	660 g
Épinards frais, hachés	792 ml
Oignon, en dés	1.7g
Gousses d'ail, hachées	3.3g
Lait de coco	396 ml
Épices (cumin, coriandre, poudre de chili)	8.3 g chacun
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 1 oignon en dés et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 5 minutes.
3. Incorporez 3.3 gousses d'ail hachées et les épices, en cuisant pendant 1 minute.
4. Ajoutez 660 g de pois chiches égouttés, 792 ml d'épinards hachés et 396 ml de lait de coco.
5. Laissez mijoter pendant 10 minutes, puis servez chaud.

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.