

# Plan de Régime Complet pour Femmes de Plus de 70 Ans PDF

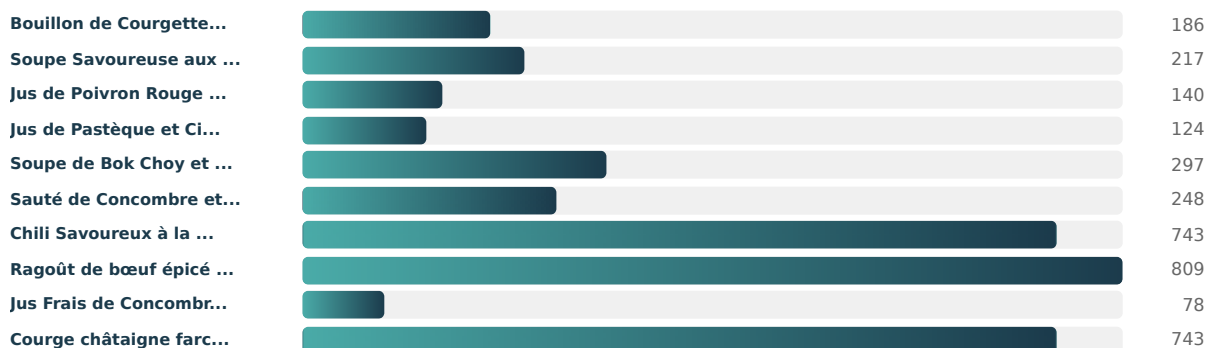
Nourrissez votre corps avec ce plan de régime complet conçu pour les femmes de plus de 70 ans.

Notre Plan de Régime Complet pour Femmes de Plus de 70 Ans comprend 10 recettes soigneusement sélectionnées qui se concentrent sur les besoins nutritionnels uniques des femmes âgées. Ce plan favorise la santé, la vitalité et le bien-être à travers des repas équilibrés. Profitez de recettes faciles à préparer qui s'adaptent à votre mode de vie.

## RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL PAR RECETTE

RECETTE	CAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Bouillon de Courgettes et Basilic	186	5g	22g	9g
Soupe Savoureuse aux Tomates et Basil...	217	6g	34g	8g
Jus de Poivron Rouge Rôti et Carotte	140	3g	31g	16g
Jus de Pastèque et Citron Vert	124	2g	31g	16g
Soupe de Bok Choy et Miso	297	10g	33g	13g
Sauté de Concombre et de Poivron	248	5g	17g	17g
Chili Savoureux à la Dinde et à la Co...	743	50g	58g	25g
Ragoût de bœuf épicé au curcuma et lé...	809	54g	66g	33g
Jus Frais de Concombre et Menthe	78	2g	19g	16g
Courge châtaigne farcie au quinoa, ha...	743	36g	107g	20g
Moyenne	359	17g	42g	17g

## CALORIES PAR RECETTE



*Nourrissez votre corps, transformez votre santé*

## AU SOMMAIRE

Bouillon de Courgettes et Basilic

Jus de Poivron Rouge Rôti et Carotte

Soupe de Bok Choy et Miso

Chili Savoureux à la Dinde et à la Courge Butternut

Jus Frais de Concombre et Menthe

Soupe Savoureuse aux Tomates et Basilic

Jus de Pastèque et Citron Vert

Sauté de Concombre et de Poivron

Ragoût de bœuf épicé au curcuma et légumes racines

Courge châtaigne farcie au quinoa, haricots noirs et légumes

**Besoin d'un programme adapté à vos objectifs ?** Reverse Health crée des plans alimentaires personnalisés en fonction de votre corps, de vos préférences et de votre mode de vie. [Commencez sur reverse.health](#)



**10 Recettes**

Sélection soignée



**359 kcal Moy.**

Par recette



**17g Protéines**

Moyenne par recette



**Macros équilibrés**

42g G / 17g L Moy.

## Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

1. Bouillon de Courgettes et Basilic
2. Soupe Savoureuse aux Tomates et Basilic
3. Jus de Poivron Rouge Rôti et Carotte

4. Jus de Pastèque et Citron Vert

---

5. Soupe de Bok Choy et Miso

---

6. Sauté de Concombre et de Poivron

---

7. Chili Savoureux à la Dinde et à la Courge Butternut

---

8. Ragoût de bœuf épicé au curcuma et légumes racines

---

9. Jus Frais de Concombre et Menthe

---

10. Courge châtaigne farcie au quinoa, haricots noirs et légumes

---

## 1. Bouillon de Courgettes et Basilic

**Déjeuner** · Ce bouillon léger est riche en hydratation grâce aux courgettes et en nutriments grâce au basilic, ce qui en fait un excellent choix pour l'hydratation et la santé digestive. Les saveurs fraîches sont revitalisantes et apaisantes, parfaites pour les femmes éprouvant des symptômes de ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	186 kcal
<b>Protéines</b>	5g
<b>Glucides</b>	22g
<b>Lipides</b>	9g



### Ingrédients

Courgette	310 g
Basilic frais	23.3 g
Bouillon de légumes	744 ml
Ail	7.8 g
Huile d'olive	23.3 ml

### Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen ; faites revenir 7.8 g d'ail haché jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 minute.
2. Ajoutez 744 ml de bouillon de légumes et 310 g de courgette hachée ; portez à ébullition.
3. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 10 minutes, puis incorporez 23.3 g de basilic haché avant de servir.

## 2. Soupe Savoureuse aux Tomates et Basilic

**Déjeuner** · Cette soupe classique est une délicieuse source d'antioxydants provenant des tomates, qui aident à gérer l'inflammation et soutiennent la santé cardiaque. Le basilic ajoute une saveur fraîche tout en offrant des bienfaits anti-inflammatoires supplémentaires, idéale pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	217 kcal
<b>Protéines</b>	6g
<b>Glucides</b>	34g
<b>Lipides</b>	8g



### Ingrédients

Tomates en conserve	620 g
Bouillon de légumes	372 ml
Feuilles de basilic frais	23.3 g
Ail	15.5 g
Huile d'olive	23.3 ml

### Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen et faites revenir 15.5 g d'ail haché jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 minute.
2. Ajoutez 620 g de tomates en conserve et 372 ml de bouillon de légumes ; portez à ébullition.
3. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes ; incorporez 23.3 g de basilic haché avant de servir.

### 3. Jus de Poivron Rouge Rôti et Carotte

**Déjeuner** · Ce jus unique mélange des poivrons rouges rôtis et des carottes, offrant une riche source de vitamines A et C pour la santé de la peau et l'immunité. C'est une manière savoureuse d'ajouter des antioxydants à votre alimentation.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	140 kcal
<b>Protéines</b>	3g
<b>Glucides</b>	31g
<b>Lipides</b>	16g



#### Ingrédients

Poivron rouge rôti, haché	232.5 g
Carotte, pelée et hachée	155 g
Jus de citron	23.3 ml
Eau	186 ml

#### Préparation

1. Faites rôtir le poivron rouge sous le gril pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit carbonisé, puis pelez et hachez-le.
2. Dans un mixeur, combinez le poivron rouge rôti, la carotte, le jus de citron et l'eau.
3. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis filtrez à travers un tamis fin pour extraire le jus.



## 4. Jus de Pastèque et Citron Vert

**Déjeuner** · Ce jus hydratant est parfait pour se rafraîchir grâce à sa forte teneur en eau et en vitamines. Le citron vert apporte une touche de saveur et de vitamine C pour soutenir votre immunité.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	124 kcal
<b>Protéines</b>	2g
<b>Glucides</b>	31g
<b>Lipides</b>	16g



### Ingrédients

Pastèque, pelée et coupée en dés	465 g
Jus de citron vert	23.3 ml

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez la pastèque et le jus de citron vert.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis filtrez à travers un tamis fin si désiré.
3. Servez frais sur des glaçons.

## 5. Soupe de Bok Choy et Miso

**Dîner** · Cette soupe légère et savoureuse met en avant le bok choy et le miso, apportant des probiotiques pour soutenir la santé intestinale et la digestion, cruciaux pour les femmes de plus de 40 ans. Le bok choy est également une excellente source de calcium et de vitamine K pour la santé osseuse.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	297 kcal
<b>Protéines</b>	10g
<b>Glucides</b>	33g
<b>Lipides</b>	13g



### Ingrédients

bok choy, haché

792 ml

### Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 960 ml de bouillon de légumes jusqu'à ce qu'il frémisses.
2. Ajoutez 480 ml de bok choy haché et faites cuire pendant 5 minutes.
3. Incorporez 30 g de pâte de miso et mélangez bien. Servez chaud.



OFFRE EXCLUSIVE

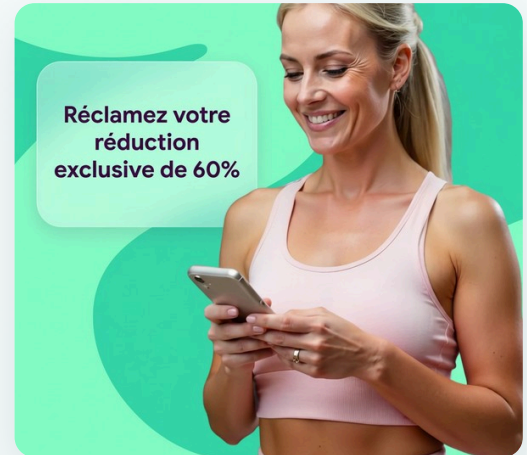
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*



## 6. Sauté de Concombre et de Poivron

**Dîner** · Ce sauté vibrant combine des poivrons et des concombres riches en nutriments, offrant une option de dîner légère mais satisfaisante. Il est chargé d'antioxydants, qui peuvent aider à réduire l'inflammation et à soutenir la santé cardiaque 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>	10 min
<b>Calories</b>	248 kcal
<b>Protéines</b>	5g
<b>Glucides</b>	17g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Poivron, tranché	396 ml
Concombre, tranché	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja	49.5 ml
Ail, émincé	3.3 cloves

### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 3.3 gousses d'ail émincé et faites revenir pendant 1 minute.
3. Ajoutez 396 ml de poivrons tranchés et faites sauter pendant 5 minutes.
4. Ajoutez 396 ml de concombres tranchés et 49.5 ml de sauce soja, en faisant sauter pendant 3-5 minutes supplémentaires.

## 7. Chili Savoureux à la Dinde et à la Courge Butternut

**Dîner** · Ce chili est une excellente source de protéines grâce à la dinde et de fibres grâce à la courge butternut, favorisant la gestion du poids et le maintien de la masse musculaire. Le mélange d'épices, dont le curcuma et le cumin, aide à réduire l'inflammation.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	743 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	58g
<b>Lipides</b>	25g



### Ingrédients

Dinde hachée maigre	742.5 g
Courge butternut, en dés	495 g
Tomates en dés en conserve	660 g
Bouillon d'os	792 ml
Ail, haché	4.9 cloves
Poudre de curcuma	8.3 g
Poudre de cumin	8.3 g

### Préparation

1. Dans une grande casserole, faites dorer la dinde hachée pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.
2. Ajoutez la courge butternut, les tomates en dés, le bouillon d'os, l'ail, le curcuma et le cumin.
3. Portez à ébullition puis laissez mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que la courge soit tendre.

## 8. Ragoût de bœuf épicé au curcuma et légumes racines

**Dîner** · Riche en bœuf maigre et en légumes racines variés, ce ragoût est riche en fer et en vitamine K, essentiels pour la santé des os. Les propriétés anti-inflammatoires du curcuma et du gingembre aident à soulager l'inconfort de la ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	48 min
<b>Calories</b>	809 kcal
<b>Protéines</b>	54g
<b>Glucides</b>	66g
<b>Lipides</b>	33g



### Ingrédients

Bœuf maigre, en dés	742.5 g
Bouillon d'os	1188 ml
Carottes, en dés	198 g
Panais, en dés	198 g
Pomme de terre, en dés	247.5 g
Ail, haché	6.6 cloves
Poudre de curcuma	16.5 g
Gingembre frais, râpé	24.8 g

## Préparation

1. Dans une grande casserole, faites dorer le bœuf à feu moyen pendant environ 8 minutes.
2. Ajoutez l'ail, le gingembre, le curcuma et faites cuire pendant encore 2 minutes.
3. Versez le bouillon d'os, ajoutez les légumes racines et laissez mijoter pendant 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



## 9. Jus Frais de Concombre et Menthe

**Déjeuner** · Ce jus rafraîchissant associe concombre, menthe et citron vert, offrant des propriétés hydratantes et rafraîchissantes idéales pour la ménopause. Il aide également à soutenir la digestion et à augmenter 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>	78 kcal
<b>Protéines</b>	2g
<b>Glucides</b>	19g
<b>Lipides</b>	16g



### Ingrédients

Concombre, pelé et coupé	232.5 g
Feuilles de menthe fraîches	23.3 g
Jus de citron vert	46.5 ml
Eau	372 ml

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez le concombre, les feuilles de menthe, le jus de citron vert et l'eau.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis filtrez à travers un tamis fin pour extraire le jus.
3. Servez frais avec des glaçons.



## 10. Courge châtaigne farcie au quinoa, haricots noirs et légumes

**Dîner** · Ce plat réconfortant est riche en fibres et en protéines, idéal pour le métabolisme et les niveaux d'énergie. Les légumes colorés améliorent le profil nutritionnel et fournissent des antioxydants pour l'équilibre hormonal.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	743 kcal
<b>Protéines</b>	36g
<b>Glucides</b>	107g
<b>Lipides</b>	20g



### Ingrédients

Courge châtaigne, coupée en deux	1.7 medium
Quinoa cuit	198 ml
Haricots noirs (en conserve, égouttés)	198 ml
Grains de maïs (frais ou congelés)	198 ml
Oignon rouge, coupé en dés	99 ml
Huile d'olive	49.5 ml
Cumin	8.3 g
Sel et poivre au goût	au goût

## Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Évidez les graines de la courge châtaigne et badigeonnez la chair d'huile d'olive, de sel et de poivre. Placez côté coupé vers le bas sur une plaque de cuisson.
3. Rôtissez au four pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
4. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit, les haricots noirs, le maïs, l'oignon rouge, le cumin et du sel et poivre supplémentaires.
5. Retournez la courge côté coupé vers le haut, remplissez avec le mélange de quinoa et remettez au four pour 10 minutes supplémentaires.

## RH Reverse Health

### 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.