

Plan de Régime de 1200 Calories pour la Ménopause PDF

Gérez les symptômes de la ménopause par une alimentation consciente.

Le Plan de Régime de 1200 Calories pour la Ménopause est conçu pour aider les femmes à gérer les symptômes de la ménopause tout en maintenant un poids santé. Avec 21 recettes faciles à suivre, ce plan offre une nutrition équilibrée pour soutenir votre corps en transformation. Accueillez cette nouvelle phase de la vie avec confiance !

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

| JOUR | CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|--------|----------|-----------|----------|---------|
| Jour 1 | 1,611 | 117g | 135g | 70g |
| Jour 2 | 1,611 | 80g | 191g | 59g |
| Jour 3 | 1,611 | 114g | 130g | 70g |
| Jour 4 | 1,611 | 125g | 138g | 64g |
| Jour 5 | 1,611 | 102g | 155g | 61g |
| Jour 6 | 1,611 | 119g | 172g | 61g |
| Jour 7 | 1,611 | 120g | 163g | 49g |
| Moy. | 1,611 | 111g | 155g | 62g |

RÉPARTITION DES CALORIES

| | | |
|--------|--|-------|
| Jour 1 |  | 1,611 |
| Jour 2 |  | 1,611 |
| Jour 3 |  | 1,611 |
| Jour 4 |  | 1,611 |
| Jour 5 |  | 1,611 |
| Jour 6 |  | 1,611 |
| Jour 7 |  | 1,611 |

Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Porridge aux Noix et Baies

Sauté de dinde et légumes

Bol de Quinoa Équilibrant les Hormones avec Épinards et Saumon

Parfait de Yaourt Enrichi aux Baies et Noix

Sauté de Légumes avec Tofu et Gingembre

Bol Méditerranéen de Quinoa au Saumon et Épinards

Bol de Quinoa Savoureux et Épinards avec Saumon Grillé

Flocons d'Avoine aux Graines de Lin et Baies

Sauté de quinoa aux légumes et herbes

Bol de Quinoa Savoureux avec Saumon et Épinards

Bol de Quinoa au Petit-Déjeuner avec Amandes et Baies

Sauté de Poulet et Concombre

+ 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](https://reverse.health)



21 Recettes

7 jours de programme alimentaire



111g Protéines

Moyenne journalière



1,611 kcal/jour

Moyenne journalière



Macros équilibrés

155g G / 62g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Porridge aux Noix et Baies
2. Bol de Quinoa Savoureux et Épinards avec Saumon Grillé
3. Sauté de dinde et légumes

02 Jour 2

4. Flocons d'Avoine aux Graines de Lin et Baies
5. Bol de Quinoa Équilibrant les Hormones avec Épinards et Saumon
6. Sauté de quinoa aux légumes et herbes

03 Jour 3

7. Parfait de Yaourt Enrichi aux Baies et Noix
8. Bol de Quinoa Savoureux avec Saumon et Épinards
9. Sauté de Légumes avec Tofu et Gingembre

04 Jour 4

10. Bol de Quinoa au Petit-Déjeuner avec Amandes et Baies
11. Bol Méditerranéen de Quinoa au Saumon et Épinards
12. Sauté de Poulet et Concombre

05 Jour 5

13. Omelette Protéinée aux Légumes et Fruits Frais
14. Bol de Quinoa Riche en Fibres avec Saumon et Épinards
15. Sauté de Champignons et Épinards avec Quinoa

06 Jour 6

16. Œufs à la mer avec avocat, épinards et graines de lin
17. Bol de Quinoa Savoureux aux Épinards et Saumon
18. Ragoût de lentilles et légumes aux graines de lin

07 Jour 7

19. Brouillé Savoureux d'Épinards et d'Œufs avec Saumon

20. Salade de Quinoa Riche en Protéines avec Saumon et Épinards

21. Sauté Méditerranéen de Lentilles et Légumes

Jour 1

3 repas · 1,611 calories

| | | |
|-----------------------|--|-----------------|
| PETIT-DÉJEUNER | Porridge aux Noix et Baies | 490 kcal |
| DÉJEUNER | Bol de Quinoa Savoureux et Épinards avec Saumon Grillé | 543 kcal |
| DÎNER | Sauté de dinde et légumes | 578 kcal |

Protéines : 117g Glucides : 135g Lipides : 70g

1. Porridge aux Noix et Baies

Ce porridge copieux associe des grains entiers à des graines de lin, des noix et des baies, offrant un petit-déjeuner qui stimule le cerveau et fournit une énergie durable. Il est riche en fibres et en antioxydants, parfait pour soutenir la santé cognitive.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 12 min |
| Temps de cuisson | 5 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 17g |
| Glucides | 63g |
| Lipides | 18g |



Ingrédients

| | |
|-------------------------|--------|
| Flocons d'avoine | 168 ml |
| Eau ou lait d'amande | 336 ml |
| Graines de lin, moulues | 21 ml |

| | |
|------------------------|--------|
| Noix, hachées | 42 ml |
| Baies mélangées | 168 ml |
| Miel ou sirop d'érable | 21 ml |

Préparation

1. Dans une casserole, portez 336 ml d'eau ou de lait d'amande à ébullition. Incorporez 168 ml de flocons d'avoine et réduisez le feu. Faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
2. Incorporez 21 ml de graines de lin moulues et retirez du feu.
3. Garnissez avec 42 ml de noix hachées, 168 ml de baies mélangées, et arrosez de miel ou de sirop d'érable si désiré.

2. Bol de Quinoa Savoureux et Épinards avec Saumon Grillé

Ce bol nutritif regorge de protéines et de nutriments essentiels pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. Avec du saumon riche en oméga-3 et de la quinoa riche en fibres, c'est un moyen délicieux de nourrir votre corps et de maintenir votre santé musculaire.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

| | |
|-----------------|-----------|
| Quinoa | 139.5 g |
| Eau | 372 ml |
| Épinards frais | 93 g |
| Filet de saumon | 175.2 g |
| Huile d'olive | 23.3 ml |
| Jus de citron | 23.3 ml |
| Ail, haché | 1.6 clove |
| Sel | au goût |
| Poivre noir | au goût |
| Noix hachées | 46.5 g |

Préparation

1. Rincez la quinoa sous l'eau froide et combinez-la avec de l'eau dans une casserole. Portez à ébullition, puis réduisez à feu doux, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Pendant que la quinoa cuit, assaisonnez le saumon avec de l'huile d'olive, du jus de citron, de l'ail haché, du sel et du poivre. Grillez le saumon à feu moyen pendant environ 5-7 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Dans les dernières minutes de cuisson de la quinoa, ajoutez les épinards frais dans la casserole et remuez jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
4. Une fois la quinoa et les épinards prêts, aérez la quinoa avec une fourchette et servez-la dans un bol surmonté du saumon grillé et des noix hachées.

3. Sauté de dinde et légumes

Ce sauté rapide met en avant de la dinde maigre et des légumes colorés, offrant une riche source de protéines et de fibres pour favoriser la satiété et soutenir la digestion. L'utilisation d'huiles saines et d'épices rehausse la saveur tout en soutenant la fonction métabolique.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 53g |
| Glucides | 25g |
| Lipides | 30g |



Ingrédients

| | |
|-------------------------------|---------|
| Dinde hachée | 198 g |
| Poivrons, tranchés | 198 ml |
| Fleurs de brocoli | 396 ml |
| Huile d'olive | 24.8 ml |
| Sauce soja (faible en sodium) | 49.5 ml |

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez 198 g de dinde hachée et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 5 minutes.
3. Incorporez 198 ml de poivrons tranchés et 396 ml de fleurs de brocoli ; faites cuire encore 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Arrosez de 49.5 ml de sauce soja faible en sodium avant de servir.

Jour 2

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Flocons d'Avoine aux Graines de Lin et Baies **490 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa Équilibrant les Hormones avec Épinards et Saumon **543 kcal**

DÎNER Sauté de quinoa aux légumes et herbes **578 kcal**

Protéines : 80g Glucides : 191g Lipides : 59g

4. Flocons d'Avoine aux Graines de Lin et Baies

Ces flocons d'avoine de nuit, riches en phytoestrogènes grâce aux graines de lin, sont conçus pour soutenir l'équilibre hormonal et fournir une énergie durable tout au long de la journée. Les baies ajoutent des antioxydants, combattant l'inflammation.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 11 min |
| Temps de cuisson | 8 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 17g |
| Glucides | 70g |
| Lipides | 17g |

Ingrédients

| | |
|--------------------------|--------|
| Flocons d'avoine | 56 g |
| Graines de lin moulues | 21 g |
| Lait d'amande, non sucré | 336 ml |
| Baies mélangées | 105 g |
| Miel (facultatif) | 7 g |

Préparation

1. Dans un bocal, mélangez 56 g de flocons d'avoine, 21 g de graines de lin moulues et 336 ml de lait d'amande.
2. Incorporez 105 g de baies mélangées et du miel si désiré.
3. Couvrez et réfrigérez toute la nuit.
4. Servez frais le matin.

5. Bol de Quinoa Équilibrant les Hormones avec Épinards et Saumon

Ce bol de quinoa riche en nutriments est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé cardiaque chez les femmes de plus de 40 ans. Chargé en oméga-3, phytoestrogènes et calcium, il offre un repas satisfaisant riche en protéines et en graisses saines tout en permettant des indulgences selon le principe 80/20.

Informations Nutritionnelles

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

Ingrédients

| | |
|-----------------|---------|
| quinoa | 139.5 g |
| eau | 372 ml |
| épinards | 93 g |
| saumon fumé | 131.8 g |
| avocat | 116.3 g |
| tomates cerises | 116.3 g |
| huile d'olive | 23.3 ml |
| jus de citron | 23.3 ml |
| graines de chia | 23.3 g |



Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide et combinez-le avec de l'eau dans une casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu pour mijoter, couvrez et cuisez pendant 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Pendant que le quinoa cuit, chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les épinards et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes.
3. Une fois le quinoa cuit, aérez-le avec une fourchette et transférez-le dans un bol. Garnissez avec les épinards sautés, le saumon fumé, l'avocat, les tomates cerises et les graines de chia.
4. Arrosez de jus de citron et ajoutez du fromage feta si désiré. Servez chaud.

OFFRE EXCLUSIVE

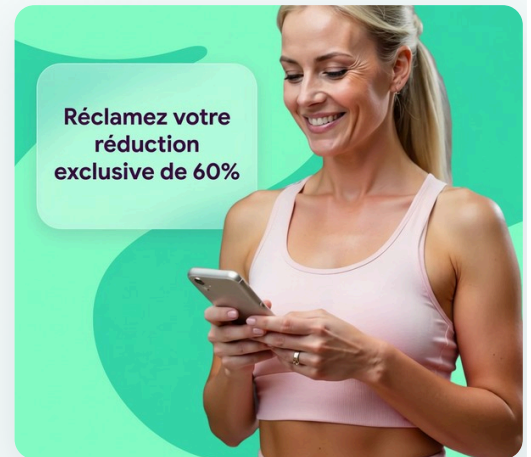
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 quinoa aux légumes et herbes

Ce sauté coloré associe le quinoa à une variété de légumes, offrant un repas riche en nutriments qui soutient la santé osseuse et les niveaux d'énergie des femmes de plus de 40 ans. Riche en fibres et en antioxydants, il favorise également la santé cardiaque et équilibre les hormones.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 20g |
| Glucides | 74g |
| Lipides | 23g |



Ingrédients

| | |
|-----------------------|---------|
| Quinoa cuit | 198 g |
| Poivrons mélangés | 247.5 g |
| Huile d'olive | 24.8 ml |
| Herbes fraîches | 16.5 g |
| Sauce soja ou tamari | 24.8 ml |
| Sel et poivre au goût | au goût |

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez les poivrons tranchés et faites sauter pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres.
3. Incorporez le quinoa cuit, les herbes fraîches, la sauce soja, et assaisonnez avec du sel et du poivre, en cuisant encore 2-3 minutes.

Jour 3

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Parfait de Yaourt Enrichi aux Baies et Noix **490 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa Savoureux avec Saumon et Épinards **543 kcal**

DÎNER Sauté de Légumes avec Tofu et Gingembre **578 kcal**

Protéines : 114g Glucides : 130g Lipides : 70g

7. Parfait de Yaourt Enrichi aux Baies et Noix

Ce parfait nourrissant utilise du yaourt enrichi pour un apport en calcium, superposé de baies riches en antioxydants et de noix pour des graisses saines et des fibres. C'est un excellent début de journée ou une option de collation.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 11 min |
| Temps de cuisson | 8 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 31g |
| Glucides | 42g |
| Lipides | 21g |



Ingrédients

| | |
|---|--------|
| Yaourt enrichi | 336 ml |
| Baies mélangées (fraîches ou congelées) | 168 ml |
| Amandes, hachées | 42 ml |
| Graines de chia | 21 ml |
| Miel (facultatif) | 7 ml |

Préparation

1. Dans un verre ou un bol, superposez le yaourt enrichi avec les baies mélangées.
2. Saupoudrez d'amandes hachées et de graines de chia.
3. Arrosez de miel si vous le souhaitez et dégustez immédiatement.

8. Bol de Quinoa Savoureux avec Saumon et Épinards

Ce bol de quinoa riche en nutriments favorise l'équilibre hormonal et le métabolisme chez les femmes de plus de 40 ans. Riche en oméga-3, phytoestrogènes et vitamines essentielles, il soutient la santé des os et du cœur tout en offrant un repas satisfaisant qui aide à la gestion du poids.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

| | |
|-----------------|---------|
| quinoa | 139.5 g |
| eau | 372 ml |
| saumon cuit | 175.2 g |
| épinards frais | 93 g |
| huile d'olive | 23.3 ml |
| jus de citron | 23.3 ml |
| tomates cerises | 116.3 g |
| fromage feta | 43.4 g |
| graines de chia | 18.6 g |
| poivre noir | au goût |

Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide, puis combinez-le avec de l'eau dans une casserole et portez à ébullition. Réduisez le feu à doux, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Pendant que le quinoa cuit, dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les épinards et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes.
3. Une fois le quinoa cuit, aérez-le avec une fourchette et mélangez-le avec le saumon émietté, les épinards sautés, les tomates cerises, le jus de citron et le poivre noir.
4. Servez le mélange de quinoa dans un bol, garni de fromage feta émietté et de graines de chia.

9. Sauté de Légumes avec Tofu et Gingembre

Ce sauté vibrant combine une variété de légumes colorés avec du tofu, offrant des protéines végétales et des acides aminés essentiels cruciaux pour le maintien musculaire. Le gingembre ajoute des bienfaits anti-inflammatoires, rendant ce plat idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 36g |
| Glucides | 41g |
| Lipides | 30g |



Ingrédients

| | |
|-----------------------------|---------|
| tofu ferme, coupé en dés | 189.8 g |
| poivrons mélangés, tranchés | 396 ml |
| fleurs de brocoli | 396 ml |
| gingembre frais, râpé | 8.3 g |
| sauce soja | 49.5 ml |
| huile d'olive | 24.8 ml |

Préparation

1. Chauffez 1 cuillère à soupe (15ml) d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez le gingembre et faites revenir pendant 30 secondes, puis ajoutez le tofu et faites sauter jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Ajoutez les poivrons mélangés et le brocoli, en faisant sauter pendant 5 à 7 minutes supplémentaires ; arrosez de sauce soja avant de servir.

Jour 4

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Quinoa au Petit-Déjeuner avec Amandes et Baies **490 kcal**

DÉJEUNER Bol Méditerranéen de Quinoa au Saumon et Épinards **543 kcal**

DÎNER Sauté de Poulet et Concombre **578 kcal**

Protéines : 125g Glucides : 138g Lipides : 64g

10. Bol de Quinoa au Petit-Déjeuner avec Amandes et Baies

Ce bol nourrissant associe le quinoa riche en protéines et les baies riches en fibres pour stabiliser la glycémie. Il permet de maintenir des niveaux d'énergie tout au long de la matinée.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 11 min |
| Temps de cuisson | 8 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 20g |
| Glucides | 70g |
| Lipides | 17g |



Ingrédients

| | |
|--------------------------|--------|
| Quinoa cuit | 336 ml |
| Baies mélangées fraîches | 168 ml |
| Amandes | 42 g |
| Miel | 7 ml |
| Lait d'amande | 168 ml |

Préparation

1. Dans un bol, combinez 336 ml de quinoa cuit avec 168 ml de baies mélangées fraîches.
2. Versez 168 ml de lait d'amande sur le mélange et garnissez de 42 g d'amandes hachées.
3. Arrosez de 7 ml de miel si désiré et mélangez 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*



11. Bol Méditerranéen de Quinoa au Saumon et Épinards

Ce bol de quinoa vibrant est riche en protéines, en graisses saines et en phytoestrogènes, ce qui en fait un repas parfait pour les femmes de plus de 40 ans. Chargé d'oméga-3 provenant du saumon et de fibres provenant des épinards et du quinoa, il soutient l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé osseuse.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 543 kcal |
| Protéines | 47g |
| Glucides | 43g |
| Lipides | 22g |



Ingrédients

| | |
|----------------------------------|---------|
| quinoa, non cuit | 139.5 g |
| eau | 372 ml |
| huile d'olive | 23.3 ml |
| épinards frais, hachés | 46.5 g |
| saumon cuit, émietté | 175.2 g |
| tomates cerises, coupées en deux | 116.3 g |
| fromage feta, émietté | 58.9 g |
| jus de citron | 23.3 ml |
| sel | au goût |

Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide et combinez-le avec 1 tasse d'eau dans une casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu à doux, couvrez et laissez mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, l'huile d'olive, les épinards hachés, le saumon émietté, les tomates cerises coupées en deux et le fromage feta émietté. Arrosez de jus de citron et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Mélangez délicatement pour combiner.

12. Sauté de Poulet et Concombre

Ce sauté rapide met en avant du poulet maigre et des concombres, offrant un repas riche en protéines qui soutient le maintien musculaire. L'ajout de légumes colorés enrichit le plat d'antioxydants, essentiels pour réduire l'inflammation pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 10 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 58g |
| Glucides | 25g |
| Lipides | 25g |



Ingrédients

| | |
|------------------------------|------------|
| Poitrine de poulet, tranchée | 186.5 g |
| Concombre, tranché | 198 ml |
| Poivron, tranché | 198 ml |
| Sauce soja | 49.5 ml |
| Huile d'olive | 24.8 ml |
| Ail, émincé | 3.3 cloves |
| Gingembre, émincé | 24.8 ml |

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen-vif et faites revenir 3.3 gousses d'ail émincé et 24.8 ml de gingembre émincé pendant 1 minute.
2. Ajoutez 186.5 g de poitrine de poulet tranchée et faites sauter jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, environ 5-7 minutes.
3. Ajoutez 198 ml de concombre tranché et 198 ml de poivron tranché, et faites sauter pendant 2-3 minutes supplémentaires.
4. Incorporez 49.5 ml de sauce soja et mélangez bien avant de servir.

Jour 5

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Omelette Protéinée aux Légumes et Fruits Frais **490 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa Riche en Fibres avec Saumon et Épinards **543 kcal**

DÎNER Sauté de Champignons et Épinards avec Quinoa **578 kcal**

Protéines : 102g Glucides : 155g Lipides : 61g

13. Omelette Protéinée aux Légumes et Fruits Frais

Cette omelette délicieuse est conçue pour les femmes de plus de 40 ans, favorisant l'équilibre hormonal et la santé cardiaque tout en fournissant des nutriments essentiels. Riche en protéines et en fibres, ce plat soutient le métabolisme et la santé des os, ce qui en fait un choix parfait pour un brunch flexible le week-end.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 39g |
| Glucides | 42g |
| Lipides | 17g |



Ingrédients

| | |
|--|-----------|
| Œufs | 4.2 large |
| Épinards | 42 g |
| Poivron, coupé en dés | 105 g |
| Oignon, coupé en dés | 56 g |
| Fromage feta, émietté | 53.2 g |
| Huile d'olive | 21 ml |
| Mélange de baies fraîches (fraises, myrtilles, framboises) | 210 g |
| Graines de chia | 16.8 g |

Préparation

1. Dans un bol, battez les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et mettez de côté.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen, puis ajoutez les oignons et les poivrons, en faisant sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 3-4 minutes).
3. Ajoutez les épinards dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris (environ 1-2 minutes).
4. Versez les œufs battus sur les légumes dans la poêle, en veillant à une répartition uniforme.
5. Parsemez de fromage feta sur le dessus, couvrez la poêle et faites cuire jusqu'à ce que les œufs soient pris (environ 4-5 minutes).
6. Pendant que l'omelette cuit, préparez le mélange de baies et ajoutez les graines de chia pour plus de fibres et d'oméga-3.
7. Une fois l'omelette cuite, glissez-la délicatement sur une assiette et servez avec le mélange de baies à côté.

14. Bol de Quinoa Riche en Fibres avec Saumon et Épinards

Ce bol de quinoa vibrant combine des ingrédients sains riches en fibres, en oméga-3 et en phytoestrogènes, en faisant un repas parfait pour les femmes de plus de 40 ans. Non seulement il soutient l'équilibre hormonal et la santé cardiaque, mais il fournit également des nutriments essentiels pour maintenir la densité osseuse et le bien-être général.

Informations Nutritionnelles

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

Ingrédients

| | |
|--------------------------------------|---------|
| quinoa (non cuit) | 139.5 g |
| eau | 372 ml |
| saumon sauvage en conserve (égoutté) | 131.8 g |
| épinards frais | 93 g |
| huile d'olive | 23.3 ml |
| jus de citron | 23.3 ml |
| graines de chia | 23.3 g |
| tomates cerises (coupées en deux) | 116.3 g |
| sel | au goût |



Préparation

- 1.** Rincez le quinoa sous l'eau froide et combinez-le avec 1 tasse d'eau dans une casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- 2.** Pendant que le quinoa cuit, chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les épinards et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes. Incorporez le jus de citron, le sel et le poivre.
- 3.** Une fois le quinoa cuit, égrenez-le avec une fourchette et transférez-le dans un bol. Garnissez de légumes sautés, de saumon en conserve, de tomates cerises coupées en deux et saupoudrez de graines de chia.

15. Sauté de Champignons et Épinards avec Quinoa

Ce sauté rapide est riche en champignons et épinards, qui regorgent de vitamines et de minéraux essentiels pour la santé des femmes de plus de 40 ans. Accompagné de quinoa, ce plat fournit des protéines et des fibres pour soutenir un métabolisme sain.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 20g |
| Glucides | 66g |
| Lipides | 25g |



Ingrédients

| | |
|------------------------|---------|
| Quinoa cuit | 305.3 g |
| Champignons, tranchés | 115.5 g |
| Épinards frais, hachés | 99 g |
| Huile d'olive | 24.8 ml |
| Ail, haché | 9.9 g |
| Sel et poivre | au goût |

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen et faites revenir 9.9 g d'ail haché jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez 115.5 g de champignons tranchés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
3. Incorporez 99 g d'épinards hachés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
4. Servez sur 305.3 g de quinoa cuit et assaisonnez avec du sel et du poivre.

Jour 6

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Œufs à la mer avec avocat, épinards et graines de lin **490 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa Savoureux aux Épinards et Saumon **543 kcal**

DÎNER Ragoût de lentilles et légumes aux graines de lin **578 kcal**

Protéines : 119g Glucides : 172g Lipides : 61g

OFFRE EXCLUSIVE

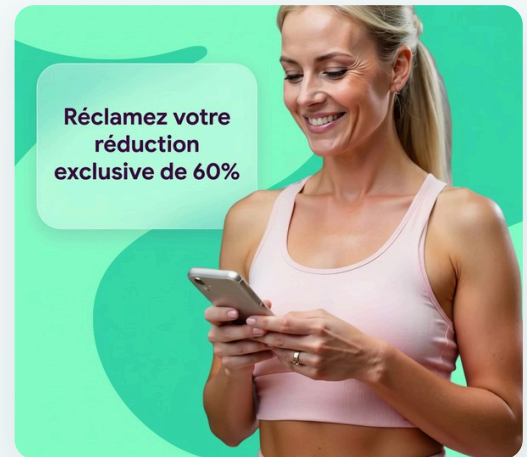
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Œufs à la mer avec avocat, épinards et graines de lin

Commencez votre journée avec ce petit-déjeuner riche en nutriments qui soutient la santé cardiaque et l'équilibre hormonal. Les œufs durs fournissent des protéines de haute qualité, tandis que les avocats ajoutent des graisses saines et des fibres.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 39g |
| Glucides | 42g |
| Lipides | 25g |



Ingrédients

| | |
|------------------------|---------|
| œufs | 2.8g |
| avocat | 0.4g |
| sel de mer | a pinch |
| jus de citron | 7 ml |
| épinards frais | 42 g |
| graines de lin moulues | 21 g |
| huile d'olive | 7 ml |

Préparation

1. Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition et ajoutez délicatement les œufs. Faites-les bouillir pendant 9-12 minutes selon votre préférence. Une fois cuits, transférez les œufs dans un bol d'eau glacée pour les refroidir.
2. Pendant que les œufs refroidissent, chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les épinards frais et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes.
3. Écalez les œufs refroidis et coupez-les en deux. Disposez-les sur une assiette avec les épinards sautés.
4. Garnissez les œufs avec des tranches d'avocat, une pincée de sel de mer, du jus de citron et saupoudrez de graines de lin moulues pour plus de fibres et d'oméga-3.

17. Bol de Quinoa Savoureux aux Épinards et Saumon

Ce bol de quinoa riche en nutriments est une excellente source de protéines et de graisses saines, idéal pour les femmes de plus de 40 ans. L'association de saumon riche en oméga-3 et d'épinards riches en fibres favorise la santé cardiaque et l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

| | |
|-----------------|---------|
| quinoa | 139.5 g |
| eau | 372 ml |
| épinards frais | 93 g |
| saumon cuit | 175.2 g |
| huile d'olive | 23.3 ml |
| jus de citron | 23.3 ml |
| graines de chia | 18.6 g |
| sel | au goût |
| poivre noir | au goût |

Préparation

- 1.** Rincez le quinoa sous l'eau froide et combinez-le avec l'eau dans une casserole moyenne. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- 2.** Pendant que le quinoa cuit, chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les épinards frais et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 3-4 minutes.
- 3.** Une fois le quinoa cuit, égrenez-le avec une fourchette et incorporez les épinards sautés. Garnissez le mélange de saumon cuit, arrosez de jus de citron et saupoudrez de graines de chia, de sel et de poivre noir avant de servir.

18. Ragoût de lentilles et légumes aux graines de lin

Ce ragoût copieux est riche en protéines et en fibres provenant des lentilles, qui aident à réguler la glycémie et soutiennent la santé cardiovasculaire. L'ajout de graines de lin augmente la teneur en oméga-3, bénéfique pour l'équilibre hormonal pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 30 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 33g |
| Glucides | 83g |
| Lipides | 17g |



Ingrédients

| | |
|------------------------|---------|
| Lentilles sèches | 148.5 g |
| Carotte, en dés | 115.5 g |
| Céleri, en dés | 66 g |
| Oignon, haché | 82.5 g |
| Bouillon de légumes | 1188 ml |
| Graines de lin moulues | 24.8 g |
| Huile d'olive | 24.8 ml |
| Sel et poivre | à goût |

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen et faites revenir 82.5 g d'oignon haché, 115.5 g de carotte en dés et 66 g de céleri en dés jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez 148.5 g de lentilles sèches et 1188 ml de bouillon de légumes. Portez à ébullition.
3. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.
4. Incorporez 24.8 g de graines de lin moulues et assaisonnez avec du sel et du poivre avant de servir.

Jour 7

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Brouillé Savoureux d'Épinards et d'Œufs avec Saumon **490 kcal**

DÉJEUNER Salade de Quinoa Riche en Protéines avec Saumon et Épinards **543 kcal**

DÎNER Sauté Méditerranéen de Lentilles et Légumes **578 kcal**

Protéines : 120g Glucides : 163g Lipides : 49g

19. Brouillé Savoureux d'Épinards et d'Œufs avec Saumon

Ce brouillé riche en nutriments associe des œufs avec des épinards et du saumon, fournissant des acides gras oméga-3 essentiels, des protéines et des phytoestrogènes pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans. Rapide à préparer et délicieux, c'est un moyen parfait de commencer votre journée avec un repas sain.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 39g |
| Glucides | 42g |
| Lipides | 17g |

Ingrédients

| | |
|----------------------------------|--------------|
| Œufs grands | 4.2g |
| Épinards frais | 42 g |
| Saumon cuit, émietté | 119 g |
| Tomates cerises, coupées en deux | 105 g |
| Huile d'olive | 21 ml |
| Poivre noir | à votre goût |
| Sel de mer | à votre goût |

Préparation

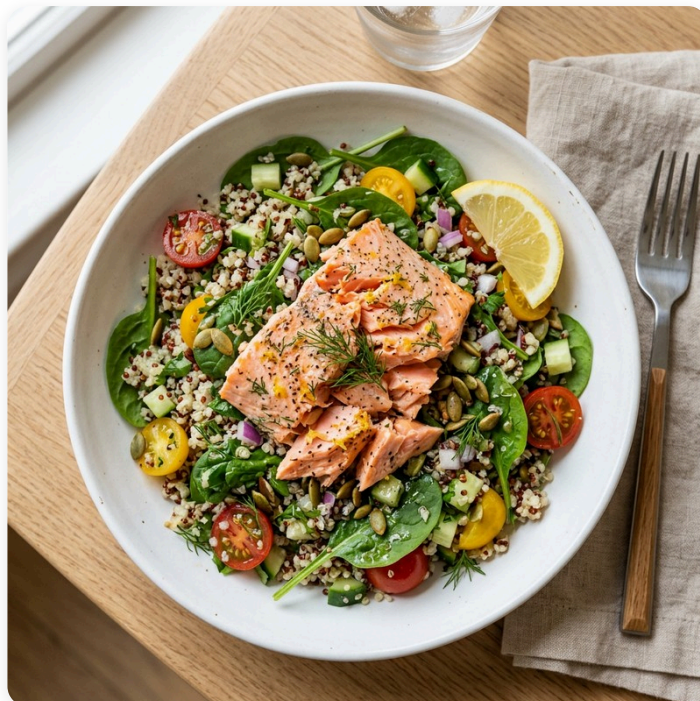
1. Dans un bol moyen, battez les œufs avec une pincée de sel et de poivre noir jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen, puis ajoutez les épinards et les tomates cerises, en faisant sauter jusqu'à ce que les épinards soient flétris et que les tomates soient ramollies, environ 2 à 3 minutes.
3. Versez les œufs battus dans la poêle avec les légumes, et remuez doucement avec une spatule, en cuisant jusqu'à ce que les œufs soient juste pris, environ 3 à 4 minutes.
4. Ajoutez le saumon émietté au mélange d'œufs, en pliant doucement pour combiner, et faites cuire pendant 1 à 2 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
5. Servez chaud, garni de poivre noir supplémentaire si désiré.

20. Salade de Quinoa Riche en Protéines avec Saumon et Épinards

Cette salade de quinoa vibrante est riche en protéines et en graisses saines, parfaite pour les femmes de plus de 40 ans cherchant à soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Riche en oméga-3 grâce au saumon et en fibres grâce aux épinards, elle offre un repas équilibré qui aide à réguler la glycémie et satisfait les envies.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

| | |
|----------------------------|---------|
| quinoa cuit | 372 ml |
| saumon sauvage en conserve | 217 g |
| épinards frais | 93 g |
| tomates cerises | 232.5 g |
| huile d'olive | 46.5 ml |
| jus de citron | 46.5 ml |
| graines de chia | 23.3 g |
| fromage feta | 62 g |
| sel et poivre | au goût |

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, le saumon en conserve, les épinards hachés et les tomates cerises coupées en deux.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, les graines de chia, le sel et le poivre.
3. Versez la vinaigrette sur le mélange de quinoa et mélangez délicatement pour combiner.
4. Saupoudrez de fromage feta émietté sur le dessus avant de servir.

OFFRE EXCLUSIVE

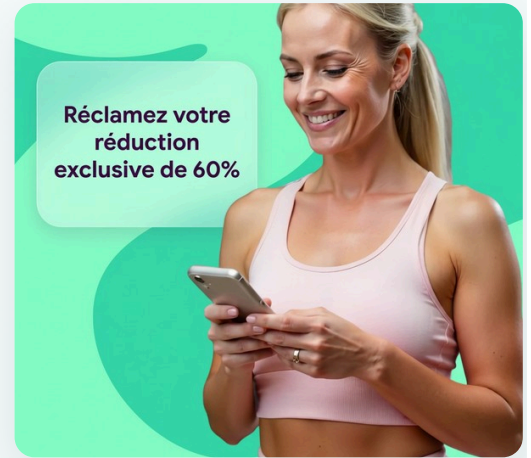
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*



21. Sauté Méditerranéen de Lentilles et Légumes

Ce plat combine des lentilles et une variété de légumes pour un repas riche en nutriments qui aide à soutenir le maintien musculaire et stimule le métabolisme. Riche en fer et en folate, il aide à combattre la fatigue souvent ressentie pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 11 min |
| Temps de cuisson | 2 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 38g |
| Glucides | 74g |
| Lipides | 13g |



Ingrédients

| | |
|--------------------------|---------|
| Lentilles brunes, cuites | 198 ml |
| Courgette, en dés | 123.8 g |
| Oignon rouge, tranché | 66 g |
| Épinards, frais | 49.5 g |
| Huile d'olive | 24.8 ml |

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 66 g d'oignon rouge tranché et faites sauter pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
3. Incorporez 75 g de courgette en dés et faites cuire pendant 3 minutes supplémentaires.
4. Ajoutez 198 ml de lentilles brunes cuites et 49.5 g d'épinards frais, en cuisant encore 3 minutes jusqu'à ce que les épinards soient flétris.

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.