

# Plan de Régime de 14 Jours pour la Ménopause PDF

Nourriture conçue pour l'équilibre hormonal.

Conçu spécifiquement pour les femmes traversant la ménopause, le Plan de Régime de 14 Jours pour la Ménopause propose 42 recettes nutritives qui soutiennent l'équilibre hormonal et la gestion du poids. Ce plan met l'accent sur les aliments complets pour promouvoir le bien-être général durant cette période de transition.

## RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,437	92g	138g	66g
Jour 2	1,470	118g	115g	62g
Jour 3	1,470	121g	109g	58g
Jour 4	1,500	122g	135g	56g
Jour 5	1,514	98g	122g	74g
Jour 6	1,514	77g	168g	65g
Jour 7	1,514	114g	78g	83g
Jour 8	1,531	132g	135g	59g
Jour 9	1,554	119g	93g	79g
Jour 10	1,561	132g	114g	59g
Jour 11	1,561	103g	163g	56g
Jour 12	1,578	132g	114g	69g
Jour 13	1,611	89g	159g	69g
Jour 14	1,611	114g	136g	69g
Moy.	1,530	112g	127g	66g

*Nourrissez votre corps, transformez votre santé*

## AU SOMMAIRE

Bol Salé d'Avoine et Avocat

Sauté de Tofu et Légumes au Gochujang

Bol Énergétique Avocat & Saumon

Wrap de petit-déjeuner aux œufs et épinards avec avocat

Crevettes Épicées au Gochujang et Asperges

Bol Énergétique de Saumon et Quinoa

Bol Salé de Quinoa et Algue avec Œuf Poché

Wrap de Petit-Déjeuner aux Œufs et Légumes avec Tortilla de Blé Complet

Sauté de Tofu Miso et Bok Choy

Bol de Salade de Quinoa Colorée avec Saumon Grillé

Flocons d'Avoine aux Pêches et Amandes

Sauté de Champignons et de Bœuf

+ 30 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](#)



**42 Recettes**

14 jours de programme alimentaire



**1,530 kcal/jour**

Moyenne journalière



**112g Protéines**

Moyenne journalière



**Macros équilibrés**

127g G / 66g L Moy.

## Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

**01** Jour 1

1. Bol Salé d'Avoine et Avocat

---

2. Bol Salé de Quinoa et Algues avec Œuf Poché

---

3. Sauté de Tofu et Légumes au Gochujang

---

## 02 Jour 2

4. Wrap de Petit-Déjeuner aux Œufs et Légumes avec Tortilla de Blé Complet

---

5. Bol Énergétique Avocat & Saumon

---

6. Sauté de Tofu Miso et Bok Choy

---

## 03 Jour 3

7. Wrap de petit-déjeuner aux œufs et épinards avec avocat

---

8. Bol de Salade de Quinoa Colorée avec Saumon Grillé

---

9. Crevettes Épicées au Gochujang et Asperges

---

## 04 Jour 4

10. Flocons d'Avoine aux Pêches et Amandes

---

11. Bol Énergétique de Saumon et Quinoa

---

12. Sauté de Champignons et de Bœuf

---

## 05 Jour 5

13. Bol de smoothie aux baies et graines de lin

---

14. Salade de Quinoa et Épinards avec Saumon Grillé

---

15. Sauté de Chou et Sardines au Gingembre

---

## 06 Jour 6

16. Porridge Crémeux aux Amandes

---

17. Salade de Saumon Grillé avec Mélange de Laitues

---

18. Sauté de Légumes au Miso et Gingembre

---

## 07 Jour 7

19. Frittata chaude aux tomates et épinards

---

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

---

21. Sauté de Tofu et Bok Choy au Sésame

---

## 08 Jour 8

---

22. Smoothie Protéiné Tropical

---

23. Bol Savoureux de Saumon & Quinoa avec Épinards

---

24. Boeuf Épicé au Gochujang et Pois Sucrés

---

## 09 Jour 9

---

25. Oeufs Brouillés aux Épinards et Huile de Coco avec Graines de Lin

---

26. Bol Savoureux de Yaourt Grec avec Tofu et Épinards

---

27. Sauté de tofu épicé aux légumes variés

---

## 10 Jour 10

---

28. Bol de Petit-Déjeuner Quinoa & Épinards Riche en Protéines

---

29. Bol de Quinoa Riche en Protéines avec Saumon et Épinards

---

30. Crevettes au Basilic Thaï et Légumes Variés

---

## 11 Jour 11

---

31. Bol de Smoothie à la Protéine de Lactosérum

---

32. Bol Énergétique Post-Entraînement avec Quinoa et Saumon

---

33. Sauté de Légumes au Basilic Sacré

---

## 12 Jour 12

---

34. Bol de Smoothie Chocolat-Avoine Équilibré

---

35. Bol de Quinoa et Tofu Riche en Protéines

---

36. Sauté de Bœuf Glacé au Miso et Poivrons

---

## 13 Jour 13

---

37. Flocons d'Avoine aux Myrtilles et Amandes

---

38. Bol de Quinoa Savoureux avec Saumon Grillé et Épinards

---

39. Sauté de Légumes et Amandes

---

**14** Jour 14

---

40. Bol de smoothie à la banane et au beurre d'amande

---

41. Bol de Quinoa Savoureux et Épinards avec Saumon Grillé

---

42. Sauté de tofu et légumes à la thaïlandaise

---

# Jour 1

3 repas · 1,437 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol Salé d'Avoine et Avocat **448 kcal**

**DÉJEUNER** Bol Salé de Quinoa et Algue avec Œuf Poché **543 kcal**

**DÎNER** Sauté de Tofu et Légumes au Gochujang **446 kcal**

**Protéines : 92g   Glucides : 138g   Lipides : 66g**

## 1. Bol Salé d'Avoine et Avocat

Ce bol salé avec des flocons d'avoine et de l'avocat offre une touche unique au petit-déjeuner. Les flocons d'avoine fournissent des fibres et de l'énergie, tandis que l'avocat apporte des graisses saines pour soutenir l'équilibre hormonal.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	448 kcal
<b>Protéines</b>	14g
<b>Glucides</b>	53g
<b>Lipides</b>	21g

### Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Avocat, tranché	0.7 moyen
Épinards, fanés	336 ml
Huile d'olive	21 ml
Sel et poivre, au goût	au goût

## Préparation

1. Dans une casserole, portez 240 ml d'eau à ébullition.
2. Ajoutez 56 g de flocons d'avoine et laissez mijoter pendant 5 minutes.
3. Dans une poêle, faites revenir 336 ml d'épinards jusqu'à ce qu'ils soient fanés.
4. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine cuits et les épinards fanés, puis garnissez avec 0.7 moyen d'avocat tranché.
5. Arrosez d'21 ml d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre.

## 2. Bol Salé de Quinoa et Algue avec Œuf Poché

Ce bol est riche en iode grâce à l'algue, favorisant la santé thyroïdienne, tandis que le quinoa fournit des protéines complètes et des fibres. Surmonté d'un œuf poché, c'est un repas satisfaisant qui soutient le métabolisme.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	37g
<b>Glucides</b>	62g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

Quinoa cuit	372 ml
Algue séchée (nori ou wakame)	93 ml
Œuf	1.6 grand
Graines de sésame	23.3 ml
Sauce soja (faible en sodium)	23.3 ml
Épinards	372 ml

### Préparation

1. Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition.
2. Ajoutez délicatement l'œuf et pochez pendant 5 minutes.
3. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, l'algue réhydratée et les épinards.
4. Mélangez bien.
5. Une fois l'œuf cuit, placez-le sur le mélange de quinoa, arrosez de sauce soja et saupoudrez de graines de sésame.

### 3. Sauté de Tofu et Légumes au Gochujang

Ce sauté coloré combine tofu et légumes de saison, fournissant des protéines essentielles et des phytoestrogènes. Le gochujang stimule le métabolisme, essentiel pour les niveaux d'énergie.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	19 min
<b>Calories</b>	446 kcal
<b>Protéines</b>	41g
<b>Glucides</b>	23g
<b>Lipides</b>	26g



#### Ingrédients

Tofu ferme, en dés	186.5 g
Courgette, tranchée	396 ml
Gochujang	24.8 g
Sauce soja	24.8 ml
Huile d'olive	24.8 ml

#### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez 186.5 g de tofu en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
3. Ajoutez 396 ml de courgette tranchée et remuez pendant 3 minutes.
4. Incorporez 24.8 g de gochujang et 24.8 ml de sauce soja, en cuisant pendant 1 minute de plus.

# Jour 2

3 repas · 1,470 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Wrap de Petit-Déjeuner aux Œufs et Légumes avec Tortilla de Blé Complet **448 kcal**

**DÉJEUNER** Bol Énergétique Avocat & Saumon **543 kcal**

**DÎNER** Sauté de Tofu Miso et Bok Choy **479 kcal**

**Protéines : 118g   Glucides : 115g   Lipides : 62g**

## 4. Wrap de Petit-Déjeuner aux Œufs et Légumes avec Tortilla de Blé Complet

Ce wrap de petit-déjeuner nutritif associe des œufs riches en protéines à des légumes riches en fibres pour un repas équilibré. La tortilla de blé complet ajoute des glucides complexes pour soutenir une énergie durable.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	3 min
<b>Calories</b>	448 kcal
<b>Protéines</b>	34g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Œufs	2.8 large
Poivron	0.4 medium
Oignon	0.4 medium
Épinards	336 ml
Tortilla de blé complet	1.4 large
Huile d'olive	7 ml
Sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 7 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les oignons et les poivrons en dés, faites sauter pendant 3 minutes.
2. Ajoutez 2.8 grands œufs et brouillez-les avec les légumes jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Incorporez 336 ml d'épinards jusqu'à ce qu'ils flétrissent.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût, puis placez le mélange d'œufs au centre d'une grande tortilla de blé complet. Enveloppez-le bien et servez chaud.

## 5. Bol Énergétique Avocat & Saumon

Ce bol nutritif combine des graisses saines, des protéines et des fibres pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans. Avec du saumon riche en oméga-3, de l'avocat crémeux et des légumes colorés, c'est une délicieuse façon de nourrir votre corps et votre esprit.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	43g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

Saumon cuit	175.2 g
Avocat	116.3 g
Mélange de salades (épinards, roquette, etc.)	744 ml
Tomates cerises	116.3 g
Concombre, tranché	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Graines de courge	43.4 g

## Préparation

1. Dans un bol, disposez les mélanges de salades comme base.
2. Effilochez le saumon cuit et placez-le sur les légumes.
3. Coupez l'avocat et disposez-le à côté du saumon.
4. Ajoutez les tomates cerises et les tranches de concombre dans le bol.
5. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron sur les ingrédients.
6. Saupoudrez de graines de courge sur le dessus pour un croquant et une nutrition supplémentaires.

OFFRE EXCLUSIVE

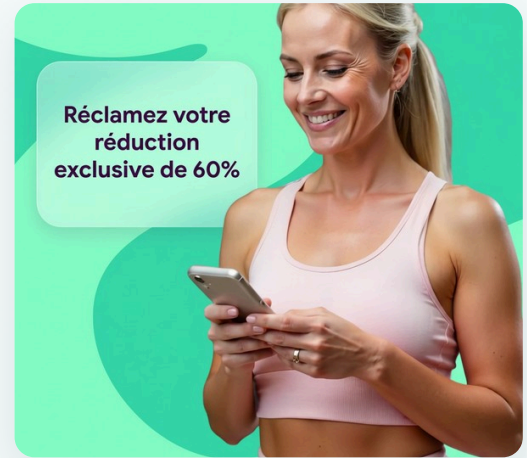
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 Tofu Miso et Bok Choy

Ce plat combine le tofu et le bok choy, fournissant du calcium pour des os solides et des protéines pour le maintien musculaire. Le miso améliore la santé intestinale, essentielle 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>	3 min
<b>Calories</b>	479 kcal
<b>Protéines</b>	41g
<b>Glucides</b>	26g
<b>Lipides</b>	26g



### Ingrédients

Tofu ferme, en dés	186.5 g
Bok choy, haché	396 ml
Pâte de miso	49.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja	24.8 ml

### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 113 g de tofu en dés et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 4 minutes.
3. Ajoutez 240 ml de bok choy et faites cuire pendant 3 minutes.
4. Incorporez 30 g de pâte de miso et 15 ml de sauce soja, en mélangeant bien pendant 2 minutes supplémentaires.

# Jour 3

3 repas · 1,470 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Wrap de petit-déjeuner aux œufs et épinards avec avocat **448 kcal**

**DÉJEUNER** Bol de Salade de Quinoa Colorée avec Saumon Grillé **543 kcal**

**DÎNER** Crevettes Épicées au Gochujang et Asperges **479 kcal**

**Protéines : 121g   Glucides : 109g   Lipides : 58g**

## 7. Wrap de petit-déjeuner aux œufs et épinards avec avocat

Ce wrap nutritif est une excellente source de protéines et de vitamine D grâce aux œufs, tandis que les épinards apportent du calcium. L'avocat ajoute des graisses saines, ce qui en fait un excellent choix pour maintenir la santé des os.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	448 kcal
<b>Protéines</b>	28g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	22g



### Ingrédients

Tortilla de blé complet	1.4 moyen
Œufs	2.8 grands
Épinards frais	336 ml
Avocat, tranché	0.7 moyen
Huile d'olive	7 ml

### Préparation

1. Chauffez 7 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 2 grands œufs et brouillez jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
3. Incorporez 336 ml d'épinards frais jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
4. Placez le mélange d'œufs et d'épinards sur 1 tortilla de blé complet, garnissez avec 0.7 moyen d'avocat tranché, roulez et servez.

## 8. Bol de Salade de Quinoa Colorée avec Saumon Grillé

Ce bol de salade de quinoa vibrant est rempli de légumes riches en nutriments et d'une portion de saumon grillé, parfait pour les femmes de plus de 40 ans. Chargé de fibres, de protéines et de graisses saines, il soutient l'équilibre hormonal, la santé osseuse et cardiaque tout en rendant vos repas délicieux et satisfaisants.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	43g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

Quinoa (cuit)	372 ml
Saumon grillé	175.2 g
Épinards bébés	372 ml
Tomates cerises, coupées en deux	186 ml
Concombre, en dés	186 ml
Poivron rouge, en dés	186 ml
Avocat, en dés	116.3 g
Huile d'olive	46.5 ml
Jus de citron	23.3 ml

Sel	au goût
Poivre	au goût

---

## Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les épinards bébés, les tomates cerises, le concombre, le poivron rouge et l'avocat.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement.
4. Servez la salade dans un bol et garnissez de saumon grillé.

## 9. Crevettes Épicées au Gochujang et Asperges

Le gochujang apporte une touche épicée à ce plat de crevettes, soutenant le métabolisme. Les asperges sont riches en folate, bénéfiques pour l'équilibre hormonal et l'énergie globale.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	2 min
<b>Calories</b>	479 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	20g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	186.5 g
Asperges, coupées en morceaux	396 ml
Gochujang	24.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja	24.8 ml

### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 186.5 g de crevettes et faites cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent roses, environ 4 minutes.
3. Ajoutez 396 ml d'asperges et faites sauter pendant 2 minutes.
4. Incorporez 24.8 g de gochujang et 24.8 ml de sauce soja, en cuisant pendant 1 minute supplémentaire.

# Jour 4

3 repas · 1,500 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Flocons d'Avoine aux Pêches et Amandes **462 kcal**

**DÉJEUNER** Bol Énergétique de Saumon et Quinoa **543 kcal**

**DÎNER** Sauté de Champignons et de Bœuf **495 kcal**

**Protéines : 122g   Glucides : 135g   Lipides : 56g**

## 10. Flocons d'Avoine aux Pêches et Amandes

Ces flocons d'avoine préparés la veille sont une option de petit-déjeuner facile qui associe des grains entiers à la douceur naturelle des pêches, garantissant un début de journée copieux. Les amandes ajoutent des protéines et des graisses saines, essentielles pour l'équilibre hormonal 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>	462 kcal
<b>Protéines</b>	17g
<b>Glucides</b>	63g
<b>Lipides</b>	17g

### Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Lait d'amande	336 ml
Pêche, en dés	210 g
Amandes, hachées	42 g
Miel ou sirop d'érable (facultatif)	21 ml
Graines de chia	21 g

### Préparation

1. Dans un pot ou un bol, combinez les flocons d'avoine, le lait d'amande, la pêche en dés, les amandes hachées, les graines de chia et le miel ou le sirop si désiré.
2. Remuez bien, couvrez et réfrigérez toute la nuit.
3. Le matin, remuez à nouveau et dégustez froid ou réchauffez pour un petit-déjeuner chaud.

OFFRE EXCLUSIVE

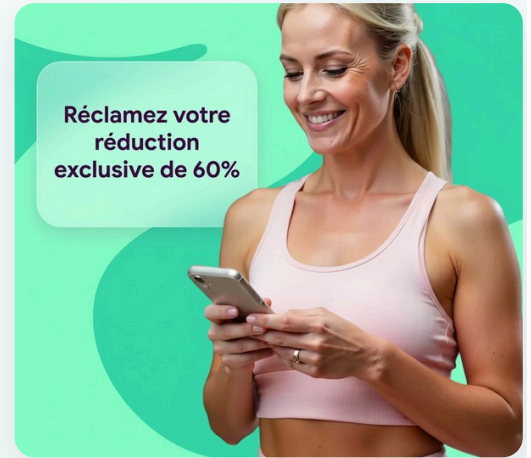
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Bol Énergétique de Saumon et Quinoa

Ce bol nutritif regorge de saumon, quinoa et légumes colorés, ce qui en fait un excellent choix pour les femmes de plus de 40 ans. Riche en acides gras oméga-3, phytoestrogènes et protéines, c'est un repas satisfaisant et sain.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

Filet de saumon (cuit)	175.2 g
Quinoa cuit	372 ml
Épinards (frais)	46.5 g
Tomates cerises (coupées en deux)	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Graines de chia	23.3 g
Fromage feta (optionnel)	43.4 g

## Préparation

1. Dans un bol, combinez le quinoa cuit et les épinards frais, en mélangeant jusqu'à ce que les épinards flétrissent légèrement sous la chaleur du quinoa.
2. Effilochez le saumon cuit et ajoutez-le au mélange de quinoa et d'épinards.
3. Ajoutez les tomates cerises coupées en deux, l'huile d'olive, le jus de citron et les graines de chia dans le bol, en mélangeant délicatement.
4. Ajoutez le fromage feta si désiré, et servez immédiatement.

## 12. Sauté de Champignons et de Bœuf

Ce sauté rapide met en avant des champignons et du bœuf maigre, fournissant à la fois du fer hémique et des nutriments supplémentaires comme la vitamine D des champignons. Une variété colorée de poivrons ajoute de la vitamine C, améliorant l'absorption du fer et maintenant les niveaux d'énergie.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	495 kcal
<b>Protéines</b>	58g
<b>Glucides</b>	25g
<b>Lipides</b>	20g



### Ingrédients

Bœuf maigre, tranché	396 ml
Champignons, tranchés	396 ml
Poivrons, tranchés	396 ml
Sauce soja (pauvre en sodium)	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Ail, émincé	1.7 gousse
Gingembre, émincé	8.3 ml
Sel et poivre	à votre goût

## Préparation

1. Dans une grande poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajoutez 396 ml de bœuf maigre tranché et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 3-4 minutes.
2. Ajoutez 396 ml de champignons tranchés, 396 ml de poivrons tranchés, 1 gousse d'ail émincée et 8.3 ml de gingembre émincé. Faites sauter pendant encore 3-5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Arrosez de 49.5 ml de sauce soja pauvre en sodium, assaisonnez avec du sel et du poivre, et servez immédiatement.

# Jour 5

3 repas · 1,514 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de smoothie aux baies et graines de lin **476 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Quinoa et Épinards avec Saumon Grillé **543 kcal**

**DÎNER** Sauté de Chou et Sardines au Gingembre **495 kcal**

**Protéines : 98g   Glucides : 122g   Lipides : 74g**

### 13. Bol de smoothie aux baies et graines de lin

Riche en phytoestrogènes provenant des graines de lin et en antioxydants des baies, ce bol de smoothie soutient l'équilibre hormonal tout en offrant un départ rafraîchissant pour votre journée. Les graisses saines des amandes améliorent la fonction cérébrale et les niveaux d'énergie globaux.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	476 kcal
<b>Protéines</b>	14g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	25g



#### Ingrédients

Baies mélangées surgelées	336 ml
Lait d'amande non sucré	168 ml
Graines de lin moulues	21 g
Amandes, hachées	42 g
Graines de chia	7 g

#### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de baies mélangées surgelées, 168 ml de lait d'amande non sucré et 21 g de graines de lin moulues.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez le smoothie dans un bol et garnissez de 42 g d'amandes hachées et de 7 g de graines de chia.
4. Dégustez immédiatement pour un petit-déjeuner nutritif.

## 14. Salade de Quinoa et Épinards avec Saumon Grillé

Cette salade riche en nutriments est chargée de protéines, d'acides gras oméga-3 et de phytoestrogènes, ce qui en fait un excellent choix pour les femmes de plus de 40 ans. La combinaison de quinoa, de légumes à feuilles et de saumon grillé soutient l'équilibre hormonal, améliore le métabolisme et favorise la santé cardiaque et osseuse.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	43g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

quinoa, cuit	372 ml
épinards frais, hachés	744 ml
filet de saumon grillé	178.3 g
tomates cerises, coupées en deux	186 ml
concombre, en dés	186 ml
huile d'olive	46.5 ml
jus de citron	23.3 ml
fromage feta, émietté	93 ml
graines de chia	23.3 g

sel

à goût

poivre noir

à goût

## Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les épinards hachés, les tomates cerises coupées en deux, le concombre en dés et le fromage feta émietté.
2. Arrosez la salade d'huile d'olive et de jus de citron, puis mélangez bien pour combiner tous les ingrédients.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
4. Ajoutez le filet de saumon grillé sur la salade et saupoudrez de graines de chia sur le dessus.
5. Servez immédiatement et savourez votre repas riche en nutriments !

## 15. Sauté de Chou et Sardines au Gingembre

Ce sauté rapide met en avant du chou riche en calcium et des sardines, fournissant des protéines et des acides gras oméga-3 essentiels pour la santé cardiaque. Le gingembre ajoute une touche anti-inflammatoire, faisant de ce plat un excellent choix pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	1 min
<b>Calories</b>	495 kcal
<b>Protéines</b>	41g
<b>Glucides</b>	25g
<b>Lipides</b>	30g



### Ingrédients

Chou, émincé	792 ml
Sardines en conserve, égouttées	173.3 g
Gingembre frais, râpé	8.3 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Tamari ou sauce soja	24.8 ml
Ail, émincé	1.7 clove

### Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 1 gousse d'ail émincée et 8.3 ml de gingembre râpé, et faites revenir pendant 1 minute.
3. Ajoutez 792 ml de chou émincé et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 5 minutes.
4. Incorporez 173.3 g de sardines égouttées et 24.8 ml de tamari ou de sauce soja, en cuisant encore 2 minutes avant de servir.

# Jour 6

3 repas · 1,514 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Porridge Crémeux aux Amandes **476 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Saumon Grillé avec Mélange de Laitues **543 kcal**

**DÎNER** Sauté de Légumes au Miso et Gingembre **495 kcal**

**Protéines : 77g   Glucides : 168g   Lipides : 65g**

OFFRE EXCLUSIVE

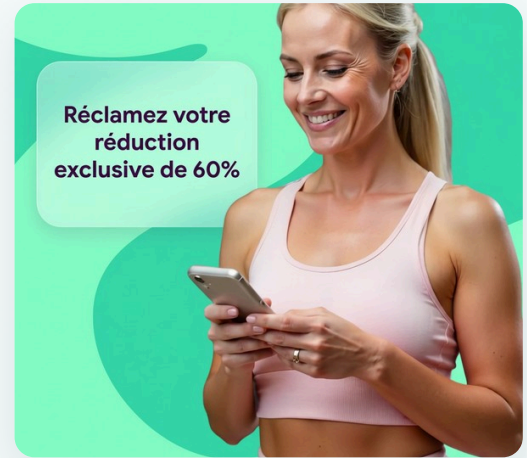
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Porridge Crémeux aux Amandes

Commencez votre journée avec ce porridge crémeux, riche en fibres et en protéines grâce aux amandes. C'est un petit-déjeuner nourrissant qui vous gardera rassasié et énergisé.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	476 kcal
<b>Protéines</b>	17g
<b>Glucides</b>	63g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Lait d'amande	336 ml
Amandes	21 g
Graines de lin	14 g
Miel	7 g

### Préparation

1. Dans une casserole, combinez les flocons d'avoine et le lait d'amande. Portez à ébullition.
2. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps.
3. Servez garni d'amandes, de graines de lin et de miel.

## 17. Salade de Saumon Grillé avec Mélange de Laitues

Cette délicieuse et nutritive salade met en vedette du saumon grillé sur un lit de laitues mélangées, offrant une riche source d'acides gras oméga-3, de protéines de qualité et de vitamines essentielles pour les femmes de plus de 40 ans. Riche en phytoestrogènes et en graisses saines, ce plat soutient l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé cardiaque.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	23g

### Ingrédients

saumon grillé	131.8 g
mélange de laitues	744 ml
huile d'olive	7.8 ml
jus de citron	23.3 ml
herbes fraîches (par exemple, aneth, persil)	23.3 g
pois chiches (en conserve, égouttés)	186 g
fromage feta (facultatif)	43.4 g



## Préparation

1. Préchauffez votre grill ou votre poêle à griller à feu moyen.
2. Assaisonnez le saumon avec du sel, du poivre et un filet de jus de citron, puis faites griller pendant environ 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Pendant que le saumon grille, rincez et séchez le mélange de laitues, puis placez-le dans un grand bol.
4. Ajoutez les pois chiches et le fromage feta émietté dans le bol avec les laitues.
5. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le reste du jus de citron et les herbes fraîches hachées pour créer une vinaigrette.
6. Une fois le saumon cuit, émiettez-le en gros morceaux et ajoutez-le sur la salade. Arrosez de vinaigrette et mélangez délicatement avant de servir.

## 18. Sauté de Légumes au Miso et Gingembre

Un mélange coloré de légumes sautés dans une sauce au miso et au gingembre, offrant des antioxydants et des bienfaits pour la santé intestinale. Ce plat aide à réduire l'inflammation tout en soutenant les niveaux d'énergie.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	495 kcal
<b>Protéines</b>	13g
<b>Glucides</b>	58g
<b>Lipides</b>	25g



### Ingrédients

Légumes mélangés (poivrons, pois mange-tout, carottes)	330 g
Pâte de miso	24.8 g
Gingembre frais, râpé	8.3 g
Huile d'olive	24.8 ml
Huile de sésame	8.3 ml
Sauce soja, faible en sodium	24.8 ml

### Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les légumes mélangés et faites sauter pendant 5 minutes.
2. Dans un bol, mélangez la pâte de miso, le gingembre, l'huile de sésame et la sauce soja.
3. Versez la sauce sur les légumes et faites sauter pendant 2-3 minutes supplémentaires.
4. Servez chaud, éventuellement avec un accompagnement de riz brun.

# Jour 7

3 repas · 1,514 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Frittata chaude aux tomates et épinards **476 kcal**

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

**DÎNER** Sauté de Tofu et Bok Choy au Sésame **495 kcal**

**Protéines : 114g   Glucides : 78g   Lipides : 83g**

## 19. Frittata chaude aux tomates et épinards

Cette frittata est une option de petit-déjeuner riche en protéines, idéale pour soutenir l'équilibre hormonal. Les herbes fraîches ajoutent de la saveur et des antioxydants, bénéfiques pour réduire l'inflammation liée à la ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	476 kcal
<b>Protéines</b>	31g
<b>Glucides</b>	14g
<b>Lipides</b>	34g



### Ingrédients

Oeufs	4.2g
Épinards frais, hachés	336 ml
Tomates cerises, coupées en deux	168 ml
Huile d'olive	21 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

### Préparation

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Dans une poêle allant au four, chauffez l'huile d'olive à feu moyen ; ajoutez les épinards et les tomates, en cuisant jusqu'à ce que les épinards soient fanés.
3. Battez les œufs avec du sel et du poivre, versez sur les légumes et faites cuire jusqu'à ce que les bords soient fermes. Transférez la poêle au four et faites cuire pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien pris.

## 20. Bol de Quinoa Riche en Protéines avec Épinards et Saumon

Ce délicieux bol de quinoa est riche en protéines et en nutriments essentiels pour les femmes de plus de 40 ans. Avec des acides gras oméga-3 provenant du saumon, des phytoestrogènes des épinards et un équilibre de graisses saines, ce repas soutient l'équilibre hormonal, la santé osseuse et la santé cardiaque.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

Quinoa, cuit	372 ml
Saumon cuit, émietté	175.2 g
Épinards frais, hachés	46.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
Fromage feta, émietté	58.9 g
Graines de chia	18.6 g
Poivre noir	à votre goût

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, le saumon émietté, les épinards hachés et les tomates cerises coupées en deux.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis mélangez pour combiner.
3. Saupoudrez de fromage feta émietté et de graines de chia sur le dessus, et ajoutez du poivre noir à votre goût.
4. Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur pour un repas rapide.

OFFRE EXCLUSIVE

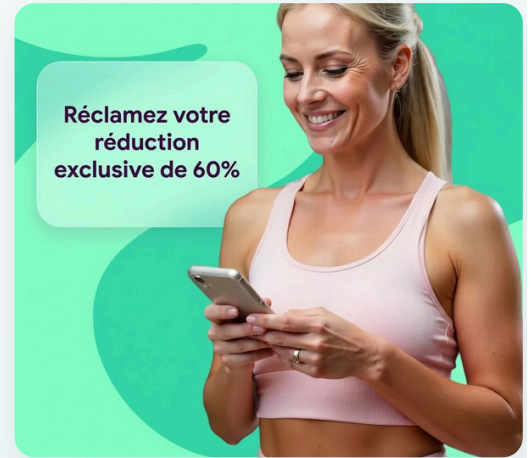
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 de Tofu et Bok Choy au Sésame

Avec du tofu riche en calcium et du bok choy rempli de vitamine K, ce sauté rapide est idéal pour préserver la santé osseuse et offre des bienfaits anti-inflammatoires. C'est un plat nutritif et savoureux à intégrer dans votre régime.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	495 kcal
<b>Protéines</b>	36g
<b>Glucides</b>	17g
<b>Lipides</b>	30g



### Ingrédients

Tofu ferme, en dés	186.5 g
Bok choy, haché	792 ml
Sauce soja	24.8 ml
Huile de sésame	8.3 ml
Graines de sésame	24.8 ml

### Préparation

1. Chauffez 8.3 ml d'huile de sésame dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 186.5 g de tofu en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
3. Ajoutez 792 ml de bok choy haché et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit flétri, environ 3 minutes.
4. Incorporez 24.8 ml de sauce soja à faible teneur en sodium, mélangez bien et servez garni de 24.8 ml de graines de sésame.

# Jour 8

3 repas · 1,531 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Smoothie Protéiné Tropical **476 kcal**

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

**DÎNER** Boeuf Épicé au Gochujang et Pois Sucrés **512 kcal**

**Protéines : 132g   Glucides : 135g   Lipides : 59g**

## 22. Smoothie Protéiné Tropical

Ce smoothie tropical mélange la douceur de la mangue avec l'ananas, enrichi en protéines pour aider à maintenir la masse musculaire. Les vitamines des fruits tropicaux peuvent améliorer l'humeur et les niveaux d'énergie, ce qui en fait un choix parfait 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>	5 min
<b>Calories</b>	476 kcal
<b>Protéines</b>	35g
<b>Glucides</b>	63g
<b>Lipides</b>	14g



### Ingrédients

Morceaux de mangue congelés	336 ml
Morceaux d'ananas frais	168 ml
Lait de coco non sucré	336 ml
Poudre de protéine à la vanille	42 g
Graines de lin moulues	21 g

### Préparation

1. Ajoutez 336 ml de mangue congelée, 168 ml d'ananas frais, 336 ml de lait de coco non sucré, 42 g de poudre de protéine et 21 g de graines de lin moulues dans un mixeur.
2. Mixez à haute vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse, en ajustant la consistance avec plus de lait de coco si nécessaire.
3. Servez immédiatement pour un petit-déjeuner rafraîchissant.

## 23. Bol Savoureux de Saumon & Quinoa avec Épinards

Ce bol riche en nutriments associe saumon, quinoa et épinards, offrant une source équilibrée de protéines et de graisses saines essentielles pour l'équilibre hormonal et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans. Riche en oméga-3, en fibres et en vitamines essentielles, ce repas soutient le métabolisme et la santé osseuse tout en étant rapide et facile à préparer.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g

### Ingrédients

Filet de saumon	175.2 g
Quinoa cuit	372 ml
Épinards frais	93 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Fromage feta, émietté	43.4 g
Graines de sésame	7.8 g
Poivre noir	à votre goût



## Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Assaisonnez le filet de saumon avec du poivre noir, puis placez-le côté peau vers le bas dans la poêle. Faites cuire pendant environ 4 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
2. Pendant que le saumon cuit, dans une casserole séparée, réchauffez le quinoa cuit et incorporez les épinards frais jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Retirez du feu et arrosez de jus de citron.
3. Assemblez le bol en plaçant le mélange de quinoa et d'épinards au fond, puis ajoutez le saumon cuit par-dessus. Saupoudrez de fromage feta émietté et de graines de sésame avant de servir.

## 24. Boeuf Épicé au Gochujang et Pois Sucrés

Ce sauté de boeuf associe du boeuf riche en protéines avec des pois sucrés pour plus de fibres et de croquant. Le gochujang aide à stimuler le métabolisme, ce qui en fait un excellent choix pour maintenir l'énergie.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	4 min
<b>Calories</b>	512 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	25g
<b>Lipides</b>	26g



### Ingrédients

Boeuf sirloin, tranché finement	186.5 g
Pois sucrés	396 ml
Gochujang	24.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja	24.8 ml

### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez 113 g de boeuf sirloin et faites saisir pendant 4 minutes.
3. Incorporez 240 ml de pois sucrés et faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires.
4. Mélangez 15 g de gochujang et 15 ml de sauce soja pendant 1 minute de plus.

# Jour 9

3 repas · 1,554 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Oeufs Brouillés aux Épinards et Huile de Coco avec Graines de Lin **483 kcal**

**DÉJEUNER** Bol Savoureux de Yaourt Grec avec Tofu et Épinards **543 kcal**

**DÎNER** Sauté de tofu épicé aux légumes variés **528 kcal**

**Protéines : 119g   Glucides : 93g   Lipides : 79g**

## 25. Oeufs Brouillés aux Épinards et Huile de Coco avec Graines de Lin

Ce petit-déjeuner nutritif est riche en protéines et en graisses saines, ce qui en fait un choix idéal pour les femmes de plus de 40 ans. La combinaison d'œufs, d'épinards et de graines de lin fournit des nutriments essentiels pour l'équilibre hormonal et la santé cardiaque.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	483 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	21g
<b>Lipides</b>	31g



### Ingrédients

Oeufs	2.8g
Épinards frais	336 ml
Huile de coco	7 ml
Graines de lin moulues	21 g
Sel marin	au goût
Poivre noir	au goût

## Préparation

1. Dans une petite casserole, portez de l'eau à ébullition et ajoutez délicatement les œufs. Faites cuire pendant environ 9 minutes pour des œufs durs, puis refroidissez dans de l'eau glacée et écalez.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile de coco à feu moyen. Ajoutez les épinards frais et faites revenir pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent.
3. Dans un bol, battez les œufs durs et les graines de lin moulues ensemble jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Versez le mélange d'œufs dans la poêle avec les épinards et faites cuire pendant 2-3 minutes, en remuant doucement jusqu'à ce que les œufs soient juste pris.
4. Assaisonnez avec du sel marin et du poivre noir selon votre goût avant de servir.

OFFRE EXCLUSIVE

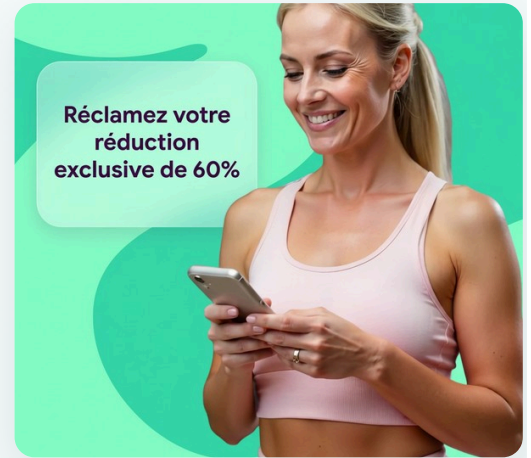
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*



## 26. Bol Savoureux de Yaourt Grec avec Tofu et Épinards

Ce bol riche en nutriments est une excellente source de protéines et de graisses saines pour le cœur, idéal pour les femmes de plus de 40 ans. Avec des phytoestrogènes provenant du tofu et des oméga-3 des graines de lin, il favorise l'équilibre hormonal et la santé osseuse.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	39g
<b>Lipides</b>	23g



### Ingrédients

Tofu ferme	372 g
Épinards	93 g
Yaourt grec	372 g
Huile d'olive	23.3 ml
Graines de lin, moulues	46.5 g
Jus de citron	23.3 ml
Sel	à votre goût
Poivre	à votre goût

## Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez le tofu en dés. Faites cuire pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré, en remuant de temps en temps.
2. Ajoutez les épinards frais dans la poêle avec le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 à 3 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Dans un bol, mélangez le yaourt grec et le jus de citron, en remuant jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez le mélange de tofu et d'épinards par-dessus, puis saupoudrez de graines de lin moulues.

## 27. Sauté de tofu épicé aux légumes variés

Ce sauté vibrant est riche en tofu protéiné et en légumes colorés, en faisant un repas nutritif et satisfaisant. Parfait pour les femmes de plus de 40 ans, il soutient le maintien musculaire et fournit des vitamines essentielles.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	33g
<b>Glucides</b>	33g
<b>Lipides</b>	25g



### Ingrédients

Tofu ferme, coupé en dés	247.5 g
Légumes mélangés (poivrons, brocoli, carottes)	495 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja	49.5 ml
Sauce sriracha	8.3 g

### Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez le tofu coupé en dés et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Ajoutez les légumes mélangés et faites cuire pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Incorporez la sauce soja et la sriracha, en cuisant pendant 2 minutes supplémentaires.
5. Servez chaud.

# Jour 10

3 repas · 1,561 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de Petit-Déjeuner Quinoa & Épinards Riche en Protéines **490 kcal**

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

**DÎNER** Crevettes au Basilic Thaï et Légumes Variés **528 kcal**

**Protéines : 132g   Glucides : 114g   Lipides : 59g**

## 28. Bol de Petit-Déjeuner Quinoa & Épinards Riche en Protéines

Ce bol de petit-déjeuner nourrissant est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines, fibres et graisses saines, c'est un moyen rapide et délicieux de commencer votre journée tout en répondant à vos besoins nutritionnels.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	490 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

quinoa cuit	336 g
épinards frais	42 g
fromage cottage (faible en gras)	168 g
amandes tranchées	42 g
graines de lin (moulues)	21 g
myrtilles (fraîches ou congelées)	105 g
lait d'amande (non sucré)	168 ml
miel (facultatif)	7 g

## Préparation

1. Dans une petite casserole, chauffez le lait d'amande à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud.
2. Ajoutez le quinoa cuit et remuez jusqu'à ce qu'il soit bien chaud, environ 3-5 minutes.
3. Dans une poêle séparée, faites légèrement sauter les épinards frais jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 minutes.
4. Dans un bol, combinez le mélange de quinoa chaud, les épinards sautés, le fromage cottage et les myrtilles.
5. Garnissez d'amandes tranchées et de graines de lin moulues. Arrosez de miel si désiré.

## 29. Bol de Quinoa Riche en Protéines avec Saumon et Épinards

Ce bol de quinoa riche en nutriments est riche en protéines, en acides gras oméga-3 et en phytoestrogènes, ce qui en fait un excellent choix pour les femmes de plus de 40 ans. Il soutient l'équilibre hormonal, la santé osseuse et cardiaque tout en étant rapide à préparer.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	43g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

quinoa, cuit	372 ml
saumon cuit, émietté	175.2 g
épinards frais, hachés	46.5 g
pois chiches, en conserve et rincés	186 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
noix hachées	46.5 g
fromage feta, émietté	62 g
poivre noir	à votre goût

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, le saumon émietté, les épinards hachés et les pois chiches.
2. Versez l'huile d'olive et le jus de citron sur le mélange et mélangez.
3. Ajoutez les noix hachées et le fromage feta émietté, puis assaisonnez de poivre noir selon votre goût.
4. Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur pour une utilisation ultérieure.

## 30. Crevettes au Basilic Thaï et Légumes

### Variés

Ce plat coloré associe des crevettes et des légumes vibrants, enrichis de basilic thaï pour une saveur délicieuse et un équilibre hormonal. Rapide à préparer, il est également riche en protéines.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	2 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	25g
<b>Lipides</b>	23g



### Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	234.3 g
Légumes variés (carottes, poivrons)	396 ml
Feuilles de basilic thaï	396 ml
Sauce soja	24.8 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 142 g de crevettes et faites cuire pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.
3. Ajoutez 240 ml de légumes variés et faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires.
4. Incorporez 240 ml de basilic thaï et 15 ml de sauce soja, en cuisant pendant 1 minute de plus.

# Jour 11

3 repas · 1,561 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de Smoothie à la Protéine de Lactosérum **490 kcal**

**DÉJEUNER** Bol Énergétique Post-Entraînement avec Quinoa et Saumon **543 kcal**

**DÎNER** Sauté de Légumes au Basilic Sacré **528 kcal**

**Protéines : 103g   Glucides : 163g   Lipides : 56g**

OFFRE EXCLUSIVE

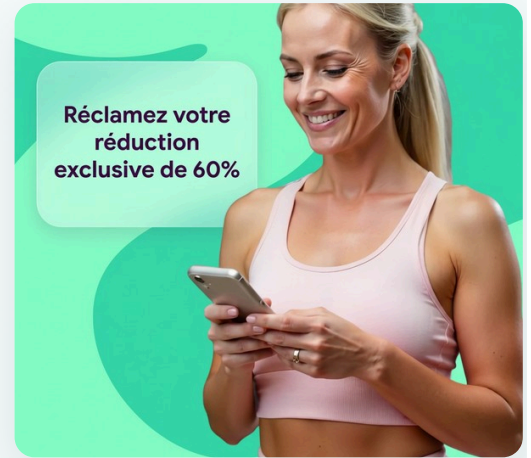
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*



### 31. Bol de Smoothie à la Protéine de Lactosérum

Ce bol de smoothie délicieux combine la protéine de lactosérum avec des ingrédients riches en nutriments, assurant un équilibre hormonal optimal, un soutien métabolique et une santé cardiaque pour les femmes de plus de 40 ans. Chargé de phytoestrogènes, d'oméga-3 et de calcium, c'est un repas post-entraînement parfait qui favorise également des os solides et un bien-être général.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	490 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	17g



#### Ingrédients

poudre de protéine de lactosérum	42 g
lait d'amande non sucré	336 ml
mélange de baies congelées	210 g
graines de chia	42 g
feuilles d'épinard	42 g
noix (hachées)	42 g
miel (facultatif)	21 g
graines de lin moulues	14 g

## Préparation

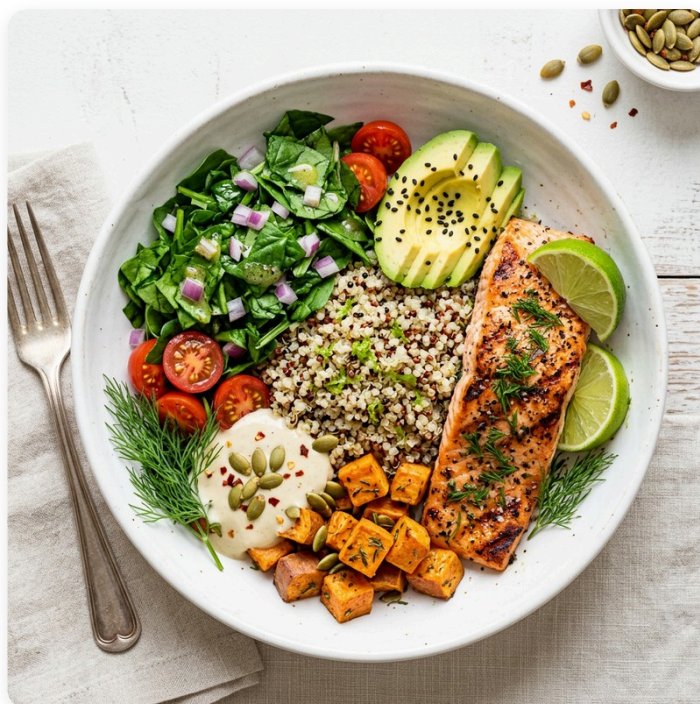
1. Dans un mixeur, combinez la poudre de protéine de lactosérum, le lait d'amande, le mélange de baies congelées, les feuilles d'épinard, les graines de chia et le miel (si utilisé). Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez le smoothie dans un bol et garnissez de noix hachées et de graines de lin moulues pour plus de croquant et de nutrition.

## 32. Bol Énergétique Post-Entraînement avec Quinoa et Saumon

Ce bol nourrissant est conçu pour soutenir la santé des femmes de plus de 40 ans, fournissant des protéines essentielles, des graisses saines et une multitude de nutriments. Il favorise l'équilibre hormonal, stimule le métabolisme et soutient la santé osseuse.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

quinoa cuit	186 g
filet de saumon grillé	175.2 g
épinards hachés	46.5 g
pois chiches, égouttés et rincés	186 g
avocat tranché	77.5 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
graines de chia	18.6 g
sel et poivre au goût	à votre goût

## Préparation

1. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit et les pois chiches.
2. Émiettez le filet de saumon grillé et ajoutez-le au mélange de quinoa et de pois chiches.
3. Ajoutez les épinards hachés et l'avocat tranché dans le bol.
4. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis saupoudrez de graines de chia, de sel et de poivre.
5. Mélangez délicatement pour combiner tous les ingrédients et servez immédiatement.

### 33. Sauté de Légumes au Basilic Sacré

Ce sauté de légumes coloré met en avant le basilic sacré, reconnu pour ses propriétés anti-stress, et une variété de légumes essentiels. C'est un repas rapide et nourrissant qui soutient la santé des glandes surrénales.

#### 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>	17g
<b>Glucides</b>	74g
<b>Lipides</b>	20g



#### Ingrédients

Huile d'olive	24.8 ml
Poivron, tranché	0.8g
Carotte, en julienne	1.7g
Courgette, tranchée	0.8g
Feuilles de basilic sacré, fraîches	99 ml
Sauce soja, faible en sodium	24.8 ml
Quinoa cuit	396 ml

#### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez le poivron tranché, la carotte en julienne et la courgette tranchée, faites sauter pendant environ 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Incorporez 99 ml de feuilles de basilic sacré et 24.8 ml de sauce soja, en cuisant pendant une minute supplémentaire.
4. Servez sur 396 ml de quinoa cuit.

# Jour 12

3 repas · 1,578 calories

<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Bol de Smoothie Chocolat-Avoine Équilibré	<b>490 kcal</b>
<b>DÉJEUNER</b>	Bol de Quinoa et Tofu Riche en Protéines	<b>543 kcal</b>
<b>DÎNER</b>	Sauté de Bœuf Glacé au Miso et Poivrons	<b>545 kcal</b>

**Protéines : 132g   Glucides : 114g   Lipides : 69g**

## 34. Bol de Smoothie Chocolat-Avoine Équilibré

Ce délicieux bol de smoothie associe les saveurs riches du chocolat à des ingrédients nutritifs, parfaits pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines, en graisses saines et en fibres, ce repas favorise une relation positive avec la nourriture tout en nourrissant votre corps.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	490 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

cacao en poudre non sucré	21 g
avocat mûr	105 g
épinards congelés	336 ml
lait d'amande non sucré	336 ml
poudre de protéines (à base de plantes)	42 g
graines de chia	42 g
baies fraîches (pour la garniture)	105 g
amandes tranchées (pour la garniture)	21 g

## Préparation

1. Dans un mixeur, combinez la poudre de cacao, l'avocat, les épinards congelés, le lait d'amande et la poudre de protéines. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
2. Versez le smoothie dans un bol et garnissez de graines de chia, de baies fraîches et d'amandes tranchées. Dégustez immédiatement.

## 35. Bol de Quinoa et Tofu Riche en Protéines

Ce bol délicieux et nourrissant associe tofu et quinoa, offrant un équilibre parfait de protéines végétales et de nutriments essentiels pour soutenir l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. Enrichi de légumes riches en fibres et de graisses saines, ce repas est à la fois satisfaisant et bénéfique pour la santé.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	43g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

Tofu ferme	232.5 g
Quinoa cuit	372 ml
Edamame (écossé)	240.3 g
Épinards (frais)	46.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Sauce soja (faible en sodium)	23.3 ml
Graines de sésame	7.8 g
Jus de citron	23.3 ml

## Préparation

1. Pressez le tofu pour enlever l'excès d'humidité, puis coupez-le en cubes.
2. Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez les cubes de tofu. Faites cuire pendant 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en remuant de temps en temps.
3. Ajoutez le quinoa cuit, l'edamame et les épinards dans la poêle. Remuez bien et faites cuire encore 3-5 minutes jusqu'à ce que les épinards soient flétris.
4. Arrosez de sauce soja et de jus de citron, puis mélangez soigneusement.
5. Servez le bol garni de graines de sésame pour un croquant et une nutrition supplémentaires.

OFFRE EXCLUSIVE

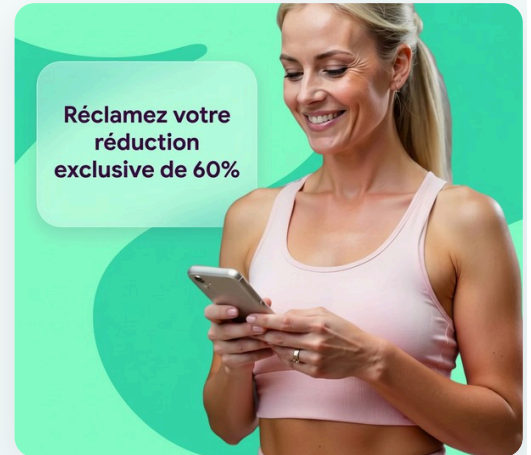
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*



## 36. Sauté de Bœuf Glacé au Miso et Poivrons

Ce plat savoureux de bœuf met en avant le miso pour la santé intestinale et la saveur. La combinaison de poivrons ajoute de la vitamine C, soutenant l'immunité et le bien-être général pendant la ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	3 min
<b>Calories</b>	545 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	25g
<b>Lipides</b>	33g



### Ingrédients

Boeuf flanc, tranché finement	186.5 g
Poivron, tranché	396 ml
Pâte de miso	49.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja	24.8 ml

### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans un wok à feu moyen-vif.
2. Ajoutez 186.5 g de bœuf flanc et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 4 minutes.
3. Ajoutez 396 ml de poivron tranché et faites cuire pendant 3 minutes.
4. Incorporez 49.5 g de pâte de miso et 24.8 ml de sauce soja, en cuisant jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé pendant 2 minutes supplémentaires.

# Jour 13

3 repas · 1,611 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Flocons d'Avoine aux Myrtilles et Amandes **490 kcal**

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

**DÎNER** Sauté de Légumes et Amandes **578 kcal**

**Protéines : 89g   Glucides : 159g   Lipides : 69g**

## 37. Flocons d'Avoine aux Myrtilles et Amandes

Cette recette facile met en avant des myrtilles riches en antioxydants, qui soutiennent la santé cardiaque et réduisent l'inflammation. Les flocons d'avoine fournissent des fibres pour contrôler le cholestérol et une énergie durable, 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>	5 min
<b>Calories</b>	490 kcal
<b>Protéines</b>	17g
<b>Glucides</b>	71g
<b>Lipides</b>	17g

### Ingrédients

Flocons d'avoine	63 g
Lait d'amande non sucré	336 ml
Myrtilles	105 g
Amandes, hachées	21 g
Graines de chia	21 g
Sirop d'érable ou miel	7 ml

### Préparation

1. Dans un bocal, combinez 63 g de flocons d'avoine, 336 ml de lait d'amande non sucré et 21 g de graines de chia.
2. Incorporez 105 g de myrtilles et 7 ml de sirop d'érable ou de miel.
3. Couvrez et réfrigérez toute la nuit, puis ajoutez 21 g d'amandes hachées avant de servir.

## 38. Bol de Quinoa Savoureux avec Saumon Grillé et Épinards

Ce bol de quinoa riche en nutriments combine les bienfaits pour le cœur du saumon avec les propriétés équilibrantes des hormones des épinards et des phytoestrogènes. Riche en protéines, en fibres et en nutriments essentiels, il est conçu pour aider les femmes de plus de 40 ans à maintenir leur masse musculaire, leur santé osseuse et leur vitalité globale.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g

### Ingrédients

Quinoa (non cuit)	139.5 g
Eau	372 ml
Filet de saumon	175.2 g
Épinards frais	93 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Graines de chia	18.6 g
Sel	au goût
Poivre	au goût



## Préparation

1. Rincez la quinoa sous l'eau froide et combinez-la avec de l'eau dans une casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Pendant que la quinoa cuit, assaisonnez le filet de saumon avec du sel, du poivre et la moitié du jus de citron. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et grillez le saumon pendant environ 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Dans les dernières minutes de cuisson, ajoutez les épinards frais dans la poêle pour les faire flétrir.
4. Une fois la quinoa cuite, aérez-la avec une fourchette et servez-la dans un bol surmonté de saumon grillé, d'épinards flétris et saupoudrez de graines de chia sur le dessus.

## 39. Sauté de Légumes et Amandes

Ce sauté met en avant une variété de légumes colorés et d'amandes, riches en magnésium et en graisses saines, essentiels pour des os solides et une fonction musculaire optimale. C'est un plat nutritif et savoureux.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	1 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	25g
<b>Glucides</b>	41g
<b>Lipides</b>	33g



### Ingrédients

Légumes mélangés (poivrons, brocoli, carottes)	792 ml
Amandes	49.5 g
Sauce soja	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Ail	1.7 clove

### Préparation

1. Chauffez 15 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 1 gousse d'ail émincée et faites revenir pendant 1 minute.
3. Ajoutez 480 ml de légumes mélangés hachés et faites sauter pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Incorporez 30 g d'amandes tranchées et 30 ml de sauce soja à faible teneur en sodium.
5. Faites cuire encore 2 minutes avant de servir.

# Jour 14

3 repas · 1,611 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de smoothie à la banane et au beurre d'amande **490 kcal**

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

**DÎNER** Sauté de tofu et légumes à la thaïlandaise **578 kcal**

**Protéines : 114g   Glucides : 136g   Lipides : 69g**

## 40. Bol de smoothie à la banane et au beurre d'amande

Ce bol de smoothie combine le beurre d'amande et la banane, offrant un bon équilibre de protéines et de graisses saines pour maintenir les niveaux d'énergie. L'ajout de graines de lin fournit des phytoestrogènes qui peuvent atténuer les symptômes de la ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	490 kcal
<b>Protéines</b>	17g
<b>Glucides</b>	48g
<b>Lipides</b>	25g

### Ingrédients

Banane congelée	168 g
Beurre d'amande	42 g
Lait d'amande	168 ml
Graines de lin moulues	21 g
Garnitures : baies, banane tranchée, noix	105 g

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 168 g de banane congelée, 30 g de beurre d'amande et 120 ml de lait d'amande.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
3. Versez dans un bol.
4. Garnissez de 75 g de garnitures variées comme des baies, de la banane tranchée et des noix.

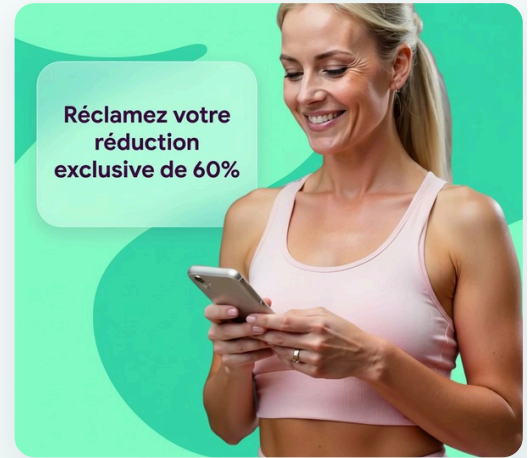
OFFRE EXCLUSIVE

## 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*



## 41. Bol de Quinoa Savoureux et Épinards avec Saumon Grillé

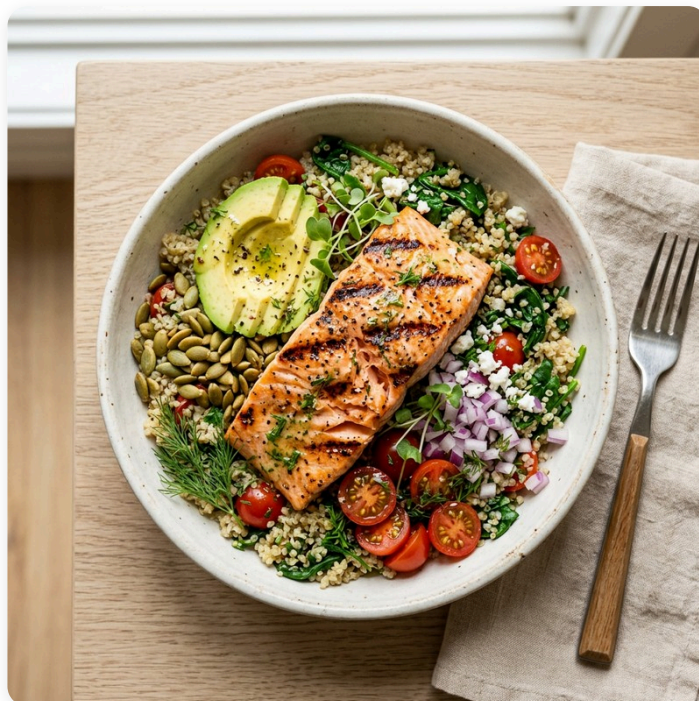
Ce bol riche en nutriments est conçu pour les femmes de plus de 40 ans, mettant l'accent sur l'équilibre hormonal et la santé osseuse grâce à des protéines de haute qualité, des acides gras oméga-3 et des phytoestrogènes. La combinaison de quinoa, d'épinards et de saumon soutient non seulement le métabolisme, mais favorise également la santé cardiaque et la satiété, en faisant un choix de repas parfait.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g

### Ingrédients

Quinoa, non cuit	139.5 g
Eau	372 ml
Épinards frais, hachés	93 g
Filet de saumon	175.2 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel	1.6 g
Poivre noir	1.6 g



## Préparation

- 1.** Rincez la quinoa sous l'eau froide. Dans une casserole moyenne, combinez la quinoa et l'eau. Portez à ébullition, puis réduisez le feu à doux, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- 2.** Pendant que la quinoa cuit, chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Assaisonnez le filet de saumon avec du sel et du poivre, puis placez-le dans la poêle. Faites cuire pendant environ 4-5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
- 3.** Ajoutez les épinards hachés dans la poêle avec le saumon dans les 2 dernières minutes de cuisson, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
- 4.** Une fois la quinoa cuite, aérez-la avec une fourchette et mélangez-y le jus de citron et les graines de chia. Servez la quinoa surmontée du saumon et des épinards.

## 42. Sauté de tofu et légumes à la thaïlandaise

Ce sauté vibrant associe du tofu riche en protéines à une variété de légumes, soutenant l'apport nutritionnel essentiel pour les femmes de plus de 40 ans. Le gingembre et l'ail aident à réduire l'inflammation, tandis que la sauce soja ajoute de la saveur sans excès de sodium.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	41g
<b>Lipides</b>	25g



### Ingrédients

Tofu ferme, en dés	396 g
Fleurs de brocoli	247.5 g
Poivron, tranché	123.8 g
Carottes, en julienne	82.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja (faible en sodium)	49.5 ml
Gingembre, haché	3.3 g
Ail, haché	1.7 clove

## Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez le tofu en dés, le gingembre et l'ail, en cuisant pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré.
3. Ajoutez le brocoli, le poivron et les carottes, en remuant avec la sauce soja et en cuisant pendant 5-7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



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.