

Plan de Régime de 7 Jours à Base de Concombre pour les Femmes PDF

Rafraîchissez votre alimentation avec un plan de repas nutritif à base de concombre.

Le Plan de Régime de 7 Jours à Base de Concombre propose 21 recettes rafraîchissantes qui intègrent les bienfaits hydratants des concombres. Idéal pour les femmes cherchant à détoxifier et à perdre du poids, ce plan offre une approche légère mais satisfaisante de l'alimentation saine. Découvrez comment les concombres peuvent transformer votre routine de repas !

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,396	102g	136g	65g
Jour 2	1,611	90g	166g	69g
Jour 3	1,471	51g	188g	59g
Jour 4	1,611	108g	162g	72g
Jour 5	1,471	85g	188g	42g
Jour 6	1,611	128g	106g	73g
Jour 7	1,471	117g	139g	46g
Moy.	1,520	97g	155g	61g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Bol de quinoa aux sardines

Curry de Concombre et de Yaourt

Salade Méditerranéenne de Pois Chiches

Toast de Concombre et Avocat

Purée de Patates Douces et Pois Chiches Rôtis

Salade de Quinoa et Basilic Sacré avec Vinaigrette Agrumes

Bol équilibré de quinoa et pois chiches avec vinaigrette à l'avocat

Bol de Quinoa au Concombre et Citron

Soupe de crevettes et légumes aux épices thaïes

Bol de Fraîcheur aux Pois Chiches et Avocat

Poêlée Savoureuse d'Épinards et Œufs avec Avocat

Poulpe Grillé aux Agrumes et aux Herbes

+ 9 recettes supplémentaires à l'intérieur

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



21 Recettes

7 jours de programme alimentaire



1,520 kcal/jour

Moyenne journalière



97g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

155g G / 61g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Bol de quinoa aux sardines

2. Bol équilibré de quinoa et pois chiches avec vinaigrette à l'avocat

3. Curry de Concombre et de Yaourt

02 Jour 2

4. Bol de Quinoa au Concombre et Citron

5. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches

6. Soupe de crevettes et légumes aux épices thaïes

03 Jour 3

7. Toast de Concombre et Avocat

8. Bol de Fraîcheur aux Pois Chiches et Avocat

9. Purée de Patates Douces et Pois Chiches Rôtis

04 Jour 4

10. Poêlée Savoureuse d'Épinards et Œufs avec Avocat

11. Salade de Quinoa et Basilic Sacré avec Vinaigrette Agrumes

12. Poulpe Grillé aux Agrumes et aux Herbes

05 Jour 5

13. Toast Tomates aux Herbes

14. Salade crémeuse de yaourt et betterave

15. Soupe de Lentilles et Chou avec Boost Probiotique

06 Jour 6

16. Bol de petit-déjeuner aux œufs et quinoa aux herbes

17. Salade Méditerranéenne de Quinoa avec Vinaigrette Anti-Inflammatoire

18. Cabillaud au Citron et à l'Aneth au Four avec Asperges

07 Jour 7

19. Parfait de Yaourt Grec aux Graines de Chia

20. Bol Méditerranéen de Quinoa Riche en Protéines

21. Cabillaud au Citron et à l'Aneth avec Chou-Fleur

Jour 1

3 repas · 1,396 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de quinoa aux sardines **490 kcal**

DÉJEUNER Bol équilibré de quinoa et pois chiches avec vinaigrette à l'avocat **543 kcal**

DÎNER Curry de Concombre et de Yaourt **363 kcal**

Protéines : 102g Glucides : 136g Lipides : 65g

1. Bol de quinoa aux sardines

Commencez votre journée avec ce bol de quinoa riche en protéines, garni de sardines et de légumes frais. C'est une option nutritive qui vous gardera rassasié jusqu'au déjeuner.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	490 kcal
Protéines	35g
Glucides	49g
Lipides	21g



Ingrédients

quinoa cuit	126 g
sardines en conserve	1.4 can
tomates cerises	105 g
concombre	0.7g
huile d'olive	7 ml

quartier de citron

1.4g

Préparation

1. Dans un bol, placez le quinoa cuit comme base.
2. Ajoutez les sardines, les tomates cerises coupées en deux et le concombre tranché.
3. Arrosez d'huile d'olive et servez avec un quartier de citron à côté pour presser.

2. Bol équilibré de quinoa et pois chiches avec vinaigrette à l'avocat

Ce bol de quinoa et de pois chiches riche en nutriments est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé cardiaque, ce qui le rend idéal pour les femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines, fibres et graisses saines, c'est un repas flexible que vous pouvez adapter à vos besoins et objectifs quotidiens.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	47g
Glucides	62g
Lipides	19g

Ingrédients

Quinoa (cuit)	372 ml
Pois chiches en conserve (égouttés et rincés)	186 g
Épinards (frais)	93 g
Tomates cerises (coupées en deux)	232.5 g
Concombre (en dés)	116.3 g
Avocat (mûr)	116.3 g
Jus de citron	23.3 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre noir	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, les pois chiches, les épinards, les tomates cerises et le concombre.
2. Dans un petit bol, écrasez l'avocat et mélangez-le avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre noir pour créer la vinaigrette.
3. Versez la vinaigrette à l'avocat sur le mélange de quinoa et mélangez délicatement.
4. Servez immédiatement ou réfrigérez pendant 2 heures pour une option fraîche.

3. Curry de Concombre et de Yaourt

Ce curry unique mélange des concombres avec du yaourt pour un plat léger et aromatique, parfait pour un dîner apaisant. Les probiotiques du yaourt favorisent la santé intestinale, tandis que les concombres apportent de l'hydratation.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	363 kcal
Protéines	20g
Glucides	25g
Lipides	25g



Ingrédients

Concombre, en dés	396 ml
Yaourt grec	198 ml
Poudre de curry	8.3 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 396 ml de concombres en dés et faites revenir pendant 3-4 minutes.
3. Incorporez 8.3 ml de poudre de curry et faites cuire pendant une minute supplémentaire.
4. Retirez du feu et incorporez 198 ml de yaourt grec. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.

Jour 2

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Quinoa au Concombre et Citron **490 kcal**

DÉJEUNER Salade Méditerranéenne de Pois Chiches **543 kcal**

DÎNER Soupe de crevettes et légumes aux épices thaïes **578 kcal**

Protéines : 90g Glucides : 166g Lipides : 69g

4. Bol de Quinoa au Concombre et Citron

Ce bol de quinoa riche en protéines est agrémenté de concombres rafraîchissants et d'une vinaigrette au citron acidulée. La quinoa fournit des acides aminés essentiels et des fibres, bénéfiques pour le maintien musculaire et le métabolisme.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	490 kcal
Protéines	17g
Glucides	63g
Lipides	21g



Ingrédients

Quinoa cuit	336 ml
Concombre, en dés	168 ml
Jus de citron	42 ml
Huile d'olive	21 ml
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez 336 ml de quinoa cuit, 168 ml de concombre en dés, 42 ml de jus de citron et 21 ml d'huile d'olive.
2. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût et mélangez délicatement.
3. Servez frais ou à température ambiante.

5. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches

Cette salade colorée associe des pois chiches riches en protéines à des légumes frais, offrant une excellente source de fibres et de nutriments essentiels. Les graisses saines de l'huile d'olive et les antioxydants des tomates et du concombre soutiennent la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	543 kcal
Protéines	23g
Glucides	70g
Lipides	23g



Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés	186 ml
Tomates cerises, coupées en deux	186 ml
Concombre, en dés	186 ml
Persil frais, haché	46.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez 186 ml de pois chiches en conserve égouttés, 186 ml de tomates cerises coupées en deux, 186 ml de concombre en dés et 46.5 g de persil frais haché.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble 23.3 ml d'huile d'olive et 23.3 ml de jus de citron.
3. Versez la vinaigrette sur la salade, mélangez délicatement et servez immédiatement.

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. Soupe de crevettes et légumes aux épices thaïes

Cette soupe savoureuse met en avant des crevettes et une variété de légumes, riche en protéines pour soutenir la santé musculaire. Les ingrédients comme la citronnelle et le gingembre apportent des propriétés anti-inflammatoires, tandis que le bouillon d'os aide à la digestion.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	17 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	578 kcal
Protéines	50g
Glucides	33g
Lipides	25g



Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	742.5 g
Bouillon d'os	1584 ml
Fleurs de brocoli	495 g
Carottes, tranchées	247.5 g
Tige de citronnelle, hachée	24.8 g
Gingembre frais, haché	8.3 g
Coriandre, hachée	24.8 g
Sel	8.3 g
Poivre noir	3.3 g

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez la citronnelle et le gingembre, faites cuire pendant 1 minute jusqu'à ce qu'ils soient parfumés.
3. Ajoutez le bouillon d'os, les carottes et le brocoli, portez à ébullition.
4. Faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Incorporez les crevettes, le sel et le poivre.
6. Faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les crevettes deviennent opaques.
7. Garnissez de coriandre avant de servir.

Jour 3

3 repas · 1,471 calories

PETIT-DÉJEUNER Toast de Concombre et Avocat **350 kcal**

DÉJEUNER Bol de Fraîcheur aux Pois Chiches et Avocat **543 kcal**

DÎNER Purée de Patates Douces et Pois Chiches Rôtis **578 kcal**

Protéines : 51g Glucides : 188g Lipides : 59g

7. Toast de Concombre et Avocat

Ce toast ouvert est un mélange parfait de graisses saines et d'hydratation, idéal pour les femmes de plus de 40 ans ayant besoin d'énergie et de nutriments pour la peau. L'avocat fournit des fibres et des graisses monoinsaturées saines qui soutiennent la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	350 kcal
Protéines	8g
Glucides	42g
Lipides	18g



Ingrédients

Pain complet	1.4 slice
Avocat, écrasé	0.7g
Concombre, tranché	84 ml
Jus de citron	7 ml
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Faites griller la tranche de pain complet jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
2. Dans un bol, mélangez l'avocat écrasé avec 7 ml de jus de citron et assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Étalez le mélange d'avocat sur le toast et garnissez avec 84 ml de concombre tranché.

8. Bol de Fraîcheur aux Pois Chiches et Avocat

Un mélange rafraîchissant de pois chiches et d'avocat, offrant des protéines végétales et des graisses saines qui aident à équilibrer les hormones. La teneur en fibres soutient également la santé digestive.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	543 kcal
Protéines	23g
Glucides	47g
Lipides	31g



Ingrédients

Pois chiches, cuits	372 ml
Avocat, en dés	0.8 moyen
Concombre, en dés	0.8 moyen
Persil, haché	46.5 ml
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez 372 ml de pois chiches cuits, 0.8 d'avocat en dés et 0.8 de concombre en dés.
2. Ajoutez 46.5 ml de persil haché et 23.3 ml de jus de citron.
3. Mélangez délicatement pour combiner.

9. Purée de Patates Douces et Pois Chiches

Rôtis

Cette purée associe patates douces et pois chiches, créant un accompagnement riche en fibres qui favorise la régularité digestive. Les patates douces sont une excellente source d'antioxydants et de vitamines, bénéfiques pour la santé de la peau des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	578 kcal
Protéines	20g
Glucides	99g
Lipides	10g



Ingrédients

Patates douces, coupées en dés	495 g
Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Cumin	8.3 g
Sel	4.9 g
Poivre noir	2.5 g
Jus de citron	24.8 ml

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez les patates douces avec l'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre sur une plaque de cuisson.
3. Rôtissez pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis écrasez avec les pois chiches et ajoutez le jus de citron avant de servir.

Jour 4

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Poêlée Savoureuse d'Épinards et Œufs avec Avocat **490 kcal**

DÉJEUNER Salade de Quinoa et Basilic Sacré avec Vinaigrette Agrumes **543 kcal**

DÎNER Poulpe Grillé aux Agrumes et aux Herbes **578 kcal**

Protéines : 108g Glucides : 162g Lipides : 72g

10. Poêlée Savoureuse d'Épinards et Œufs avec Avocat

Ce petit-déjeuner riche en nutriments associe des œufs aux épinards et à l'avocat, fournissant des oméga-3 essentiels, du calcium et des phytoestrogènes pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans. Rapide à préparer, il garantit un début de journée avec un repas riche en protéines qui favorise la santé osseuse et le soutien du métabolisme.

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	4.2g
épinards frais, hachés	84 g
avocat, coupé en dés	105 g
huile d'olive	21 ml
fromage feta émietté	56 g
sel	2.1 g
poivre noir	1.4 g
jus de citron frais	7 ml

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez les épinards hachés et faites-les sauter pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
3. Cassez les œufs dans la poêle et assaisonnez avec du sel et du poivre noir.
4. Faites cuire pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient cuits selon votre goût.
5. Retirez du feu et garnissez de dés d'avocat, de fromage feta émietté et d'un filet de jus de citron frais.

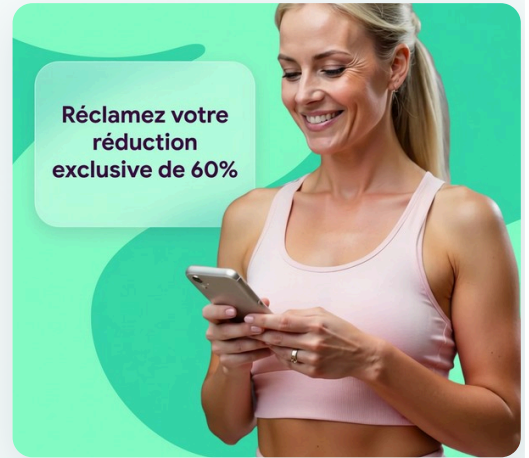
OFFRE EXCLUSIVE

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. Salade de Quinoa et Basilic Sacré avec Vinaigrette Agrumes

Cette salade rafraîchissante associe le basilic sacré pour l'équilibre hormonal avec le quinoa riche en protéines, fournissant des nutriments essentiels pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	543 kcal
Protéines	19g
Glucides	70g
Lipides	22g



Ingrédients

Quinoa cuit	372 ml
Tomates cerises, coupées en deux	186 ml
Concombre, en dés	0.8 moyen
Feuilles de basilic sacré frais	93 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	46.5 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez 372 ml de quinoa cuit, 186 ml de tomates cerises coupées en deux et 0.8 concombre en dés.
2. Ajoutez 93 ml de feuilles de basilic sacré frais, 23.3 ml d'huile d'olive et 46.5 ml de jus de citron.
3. Mélangez délicatement pour combiner et servez frais ou à température ambiante.

12. Poulpe Grillé aux Agrumes et aux Herbes

Le poulpe grillé est non seulement un délice, mais il est également riche en protéines et faible en matières grasses. Ce plat est bénéfique pour la santé cardiaque et fournit des nutriments essentiels, ce qui en fait un choix parfait pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	578 kcal
Protéines	50g
Glucides	50g
Lipides	33g



Ingrédients

bras de poulpe	379.5 g
huile d'olive	49.5 ml
jus de citron frais	24.8 ml
persil frais	49.5 ml
sel marin	
poivre noir	

Préparation

1. Préchauffez le grill à feu moyen-vif. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le persil, le sel et le poivre.
2. Badigeonnez le poulpe avec le mélange. Faites griller pendant environ 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit légèrement carbonisé et bien chaud.
3. Servez chaud, arrosé du reste de la marinade.

Jour 5

3 repas · 1,471 calories

PETIT-DÉJEUNER Toast Tomates aux Herbes **350 kcal**

DÉJEUNER Salade crémeuse de yaourt et betterave **543 kcal**

DÎNER Soupe de Lentilles et Chou avec Boost Probiotique **578 kcal**

Protéines : 85g Glucides : 188g Lipides : 42g

13. Toast Tomates aux Herbes

Ce toast frais et vibrant est garni de tomates aux herbes et de zeste de citron. Il est parfait pour apporter une dose de vitamines et de saveurs à votre petit-déjeuner.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	3 min
Calories	350 kcal
Protéines	13g
Glucides	67g
Lipides	6g



Ingrédients

pain complet	39.2g
tomates cerises, coupées en deux	210g
basilic frais, haché	42g
zeste de citron	7g
poivre noir	au goût

Préparation

1. Faites griller la tranche de pain complet.
2. Dans un bol, mélangez les tomates cerises, le basilic, le zeste de citron et le poivre noir.
3. Garnissez le toast avec le mélange de tomates et servez.

14. Salade crémeuse de yaourt et betterave

Cette salade rafraîchissante associe du yaourt bénéfique pour l'intestin et des betteraves riches en fibres, ce qui en fait un plat parfait pour favoriser la santé digestive. Les saveurs terreuses des betteraves se marient merveilleusement avec le yaourt pour un coup de pouce probiotique.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	543 kcal
Protéines	39g
Glucides	47g
Lipides	23g



Ingrédients

Yaourt grec nature	372 ml
Betterave cuite, en dés	186 ml
Aneth frais haché	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Graines de citrouille	46.5 ml

Préparation

1. Dans un bol, mélangez 372 ml de yaourt grec nature avec 186 ml de betterave cuite en dés.
2. Incorporez 23.3 ml d'aneth frais haché et 23.3 ml de jus de citron.
3. Ajoutez 46.5 ml de graines de citrouille avant de servir.

15. Soupe de Lentilles et Chou avec Boost Probiotique

Cette soupe copieuse associe lentilles et chou, tous deux riches en fibres, favorisant la santé digestive. Surmontée d'une cuillerée de yaourt, elle fournit des probiotiques pour améliorer la flore intestinale et réduire les ballonnements.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	578 kcal
Protéines	33g
Glucides	74g
Lipides	13g



Ingrédients

Lentilles vertes, rincées	198 ml
Chou, haché	396 ml
Bouillon de légumes	1584 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Yaourt grec nature	99 ml

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez le chou haché et faites sauter pendant 5 minutes.
2. Ajoutez 198 ml de lentilles rincées et 960 ml de bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 25 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Servez surmonté de 99 ml de yaourt grec nature pour un boost probiotique.

Jour 6

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de petit-déjeuner aux œufs et quinoa aux herbes **490 kcal**

DÉJEUNER Salade Méditerranéenne de Quinoa avec Vinaigrette Anti-Inflammatoire **543 kcal**

DÎNER Cabillaud au Citron et à l'Aneth au Four avec Asperges **578 kcal**

Protéines : 128g Glucides : 106g Lipides : 73g

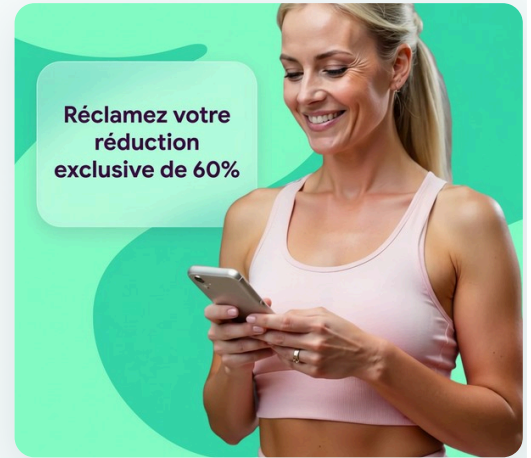
OFFRE EXCLUSIVE

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. Bol de petit-déjeuner aux œufs et quinoa aux herbes

Ce bol de petit-déjeuner copieux associe des œufs durs riches en protéines et du quinoa, offrant une excellente source d'acides aminés et de fibres. Les herbes ajoutent de la saveur tout en offrant des bienfaits anti-inflammatoires qui soutiennent la santé globale pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	490 kcal
Protéines	35g
Glucides	42g
Lipides	21g



Ingrédients

Œufs durs	2.8g
Quinoa cuit	168 ml
Persil frais, haché	21 ml
Huile d'olive	7 ml
Jus de citron	7 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez 168 ml de quinoa cuit avec 21 ml de persil haché et 7 ml d'huile d'olive.
2. Assaisonnez avec du jus de citron, du sel et du poivre.
3. Coupez 2 œufs durs en tranches et placez-les sur le mélange de quinoa.

17. Salade Méditerranéenne de Quinoa avec Vinaigrette Anti-Inflammatoire

Cette salade méditerranéenne vibrante de quinoa est riche en graisses et protéines anti-inflammatoires, parfaite pour les femmes de plus de 40 ans. Riche en oméga-3, phytoestrogènes et nutriments essentiels, elle soutient l'équilibre hormonal, la santé des os et la santé cardiaque tout en offrant une option de repas satisfaisante.

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 g
Pois chiches, en conserve et rincés	186 g
Tomates cerises, coupées en deux	232.5 g
Concombre, coupé en dés	116.3 g
Oignon rouge, finement haché	62 g
Fromage feta, émietté	62 g
Huile d'olive extra vierge	93 ml
Jus de citron	46.5 ml
Persil frais, haché	12.4 g

Sel	1.6 g
Poivre noir	1.6 g

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les pois chiches, les tomates cerises, le concombre, l'oignon rouge et le fromage feta.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive extra vierge, le jus de citron, le sel et le poivre noir pour créer la vinaigrette.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour combiner. Garnissez de persil frais avant de servir.

18. Cabillaud au Citron et à l'Aneth au Four avec Asperges

Ce plat délicat de cabillaud est infusé de citron et d'aneth, offrant un repas léger mais riche en protéines. Servi avec des asperges, il est faible en calories et riche en nutriments essentiels, soutenant la santé des os.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	578 kcal
Protéines	50g
Glucides	17g
Lipides	33g

Ingrédients

Filet de cabillaud	280.5 g
Zeste de citron	8.3 g
Aneth, frais ou séché	8.3 g
Asperges, coupées	247.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Placez le cabillaud sur une plaque de cuisson et arrosez d'huile d'olive, de zeste de citron, d'aneth, de sel et de poivre.
3. Disposez les asperges autour du cabillaud et faites rôtir pendant 15 minutes jusqu'à ce que le cabillaud soit floconneux et les asperges tendres.
4. Servez immédiatement.

Jour 7

3 repas · 1,471 calories

PETIT-DÉJEUNER Parfait de Yaourt Grec aux Graines de Chia **350 kcal**

DÉJEUNER Bol Méditerranéen de Quinoa Riche en Protéines **543 kcal**

DÎNER Cabillaud au Citron et à l'Aneth avec Chou-Fleur **578 kcal**

Protéines : 117g Glucides : 139g Lipides : 46g

19. Parfait de Yaourt Grec aux Graines de Chia

Ce parfait est riche en calcium et en probiotiques, favorisant la santé des os et la santé intestinale, essentiels pour les femmes de plus de 40 ans. L'ajout de graines de chia augmente les acides gras oméga-3, qui soutiennent l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	350 kcal
Protéines	28g
Glucides	42g
Lipides	7g



Ingrédients

Yaourt grec, nature, faible en matières grasses	336 ml
Graines de chia	42 ml
Baies mélangées (myrtilles, fraises)	168 ml
Miel	7 ml

Préparation

1. Dans un bol, superposez le yaourt grec, les baies mélangées et les graines de chia.
2. Arrosez de miel et laissez reposer pendant 5 minutes pour que les graines de chia gonflent avant de servir.

20. Bol Méditerranéen de Quinoa Riche en Protéines

Ce bol de quinoa vibrant et nutritif est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et le métabolisme des femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines, en graisses saines et en fibres, il favorise la santé des os et du cœur tout en fournissant des nutriments essentiels comme le calcium et les oméga-3.

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
pois chiches, égouttés et rincés	186 g
tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
concombre, en dés	116.3 g
fromage feta, émietté	62 g
huile d'olive	46.5 ml
jus de citron	23.3 ml
persil frais, haché	12.4 g
sel	2.3 g
poivre noir	2.3 g

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les pois chiches, les tomates cerises, le concombre et le fromage feta.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre noir.
3. Versez la vinaigrette sur le mélange de quinoa et mélangez délicatement.
4. Parsemez de persil frais et servez immédiatement ou réfrigérez jusqu'à 2 heures.

OFFRE EXCLUSIVE

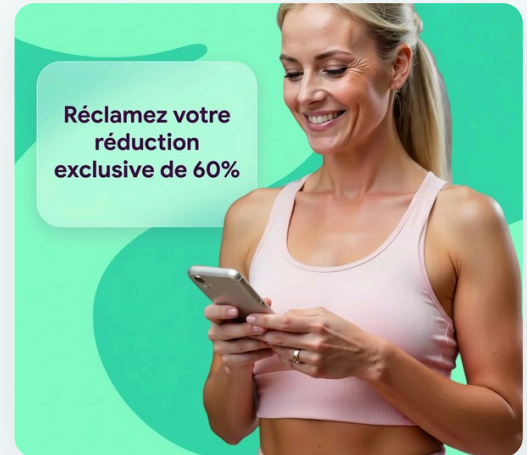
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Cabillaud au Citron et à l'Aneth avec Chou-Fleur

Ce plat savoureux et nutritif met en avant le cabillaud, une protéine maigre qui aide à maintenir la masse musculaire et à équilibrer les hormones. Accompagné de chou-fleur vapeur riche en fibres et phytoestrogènes, il favorise la santé cardiaque et osseuse grâce à sa teneur en vitamine D et oméga-3.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	578 kcal
Protéines	46g
Glucides	50g
Lipides	20g

Ingrédients

filet de cabillaud	140.3 g
chou-fleur vapeur	396 ml
beurre	8.3 g
jus de citron	24.8 ml
aneth frais	1.7 g
sel	au goût
poivre noir	au goût

Préparation

1. Assaisonnez le filet de cabillaud avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
2. Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et ajoutez le beurre.
3. Une fois le beurre fondu, ajoutez le filet de cabillaud assaisonné et faites cuire pendant 4-5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.
4. Pendant que le poisson cuit, faites cuire le chou-fleur à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 5-7 minutes.
5. Dans un petit bol, mélangez le jus de citron et l'aneth frais.
6. Servez le filet de cabillaud dans une assiette avec le chou-fleur vapeur à côté, en arrosant le mélange de citron et d'aneth sur le poisson.



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.