

Plan de Régime de 7 Jours pour Abaisser les Triglycérides pour les Femmes de Plus de 40 Ans PDF

Soutenez votre santé cardiaque avec un régime conçu pour abaisser les triglycérides.

Ce Plan de Régime de 7 Jours se concentre sur la réduction des triglycérides avec 21 recettes saines pour le cœur, élaborées pour les femmes de plus de 40 ans. Destiné à améliorer la santé cardiovasculaire, ce plan de repas encourage des choix nutritifs tout en gardant le goût à l'esprit. Parfait pour celles qui s'engagent vers un mode de vie plus sain.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,471	80g	141g	72g
Jour 2	1,627	111g	83g	87g
Jour 3	1,627	101g	173g	64g
Jour 4	1,627	130g	152g	53g
Jour 5	1,641	105g	167g	64g
Jour 6	1,641	105g	150g	73g
Jour 7	1,656	145g	48g	98g
Moy.	1,613	111g	131g	73g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Brouillade au Ginseng et Épinards

Patate Douce Rôtie au Tahini et Graines de Citrouille

Bols de Quinoa et Algues Salées avec Graines de Potiron Grillées

Bol Énergétique d'Omelette Équilibrante

Sauté Épicé de Pois Chiches et de Légumes

Salade Méditerranéenne de Quinoa Riche en Protéines

Bol de Quinoa Savoureux aux Épinards et Protéines

Omelette Savoureuse au Thon et Épinards

Sauté de poulet épicé et chou-fleur

Bol de Patates Douces au Gingembre et Haricots Noirs

Omelette Savoureuse aux Épinards et Feta avec un Coup de Boost en Oméga-3

Crevettes Grillées Épicées avec Riz Brun Coriandre-Citron

+ 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



1,613 kcal/jour

Moyenne journalière



111g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

131g G / 73g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Brouillade au Ginseng et Épinards
2. Bol de Quinoa Savoureux aux Épinards et Protéines
3. Patate Douce Rôtie au Tahini et Graines de Citrouille

02 Jour 2

4. Omelette Savoureuse au Thon et Épinards
5. Bols de Quinoa et Algues Salées avec Graines de Potiron Grillées
6. Sauté de poulet épicé et chou-fleur

03 Jour 3

7. Bol Énergétique d'Omelette Équilibrante
8. Bol de Patates Douces au Gingembre et Haricots Noirs
9. Sauté Épicé de Pois Chiches et de Légumes

04 Jour 4

10. Omelette Savoureuse aux Épinards et Feta avec un Coup de Boost en Oméga-3
11. Salade Méditerranéenne de Quinoa Riche en Protéines
12. Crevettes Grillées Épicées avec Riz Brun Coriandre-Citron

05 Jour 5

13. Porridge aux noix, pommes et graines de lin
14. Salade de Quinoa et Pois Chiches Riche en Protéines
15. Poêlée de Poulet et Haricots Noirs à la Mexicaine

06 Jour 6

16. Avoines Équilibrées au Chia et Framboises
17. Bol de Quinoa et Épinards Riche en Protéines
18. Légumes Rôtis au Zaatar avec Fromage Feta

07 Jour 7

19. Oeufs aux Épinards et Huile d'Olive

20. Bouchées de laitue au saumon riches en oméga-3

21. Poulet Grillé aux Herbes avec Salade de Roquette et Radis

Jour 1

3 repas · 1,471 calories

PETIT-DÉJEUNER	Brouillade au Ginseng et Épinards	350 kcal
DÉJEUNER	Bol de Quinoa Savoureux aux Épinards et Protéines	543 kcal
DÎNER	Patate Douce Rôtie au Tahini et Graines de Citrouille	578 kcal

Protéines : 80g Glucides : 141g Lipides : 72g

1. Brouillade au Ginseng et Épinards

Une brouillade riche en protéines qui associe des épinards riches en nutriments avec du ginseng pour soulager le stress, parfaite pour un petit-déjeuner équilibré qui soutient la santé hormonale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	350 kcal
Protéines	22g
Glucides	3g
Lipides	28g



Ingrédients

œufs	2.8 large
épinards frais	336 ml
poudre de ginseng	7 g
huile d'olive	21 ml

Préparation

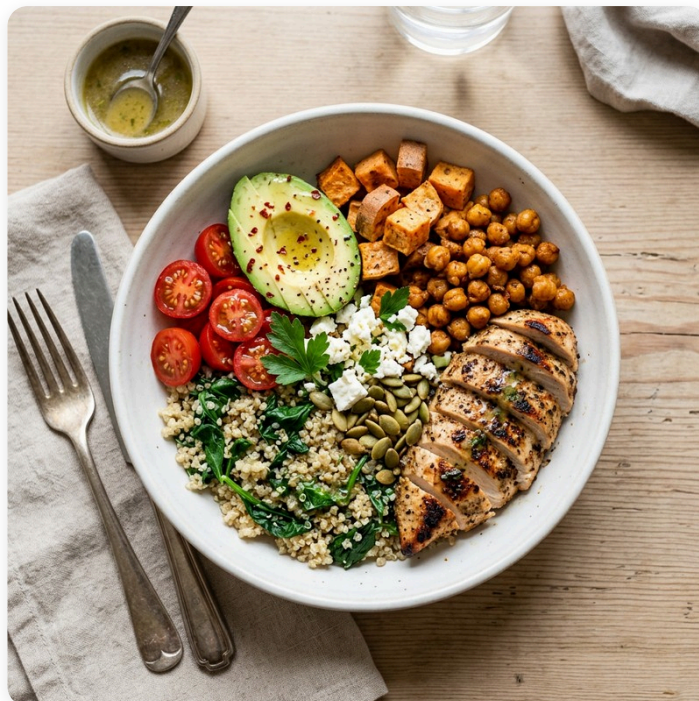
1. Dans un bol, battez ensemble 2 œufs et 7 g de poudre de ginseng avec du sel et du poivre au goût.
2. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, puis ajoutez 336 ml d'épinards frais.
3. Cuisez jusqu'à ce qu'ils soient flétris, puis ajoutez le mélange d'œufs et brouillez jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

2. Bol de Quinoa Savoureux aux Épinards et Protéines

Ce bol riche en nutriments est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé musculaire des femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines, en oméga-3 et en fibres, il favorise la santé cardiaque et la solidité des os tout en étant rapide et facile à préparer.

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
épinards frais	744 ml
pois chiches, rincés et égouttés	186 ml
fromage feta émietté	93 ml
noix, hachées	46.5 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
sel	au goût
poivre noir	au goût

Préparation

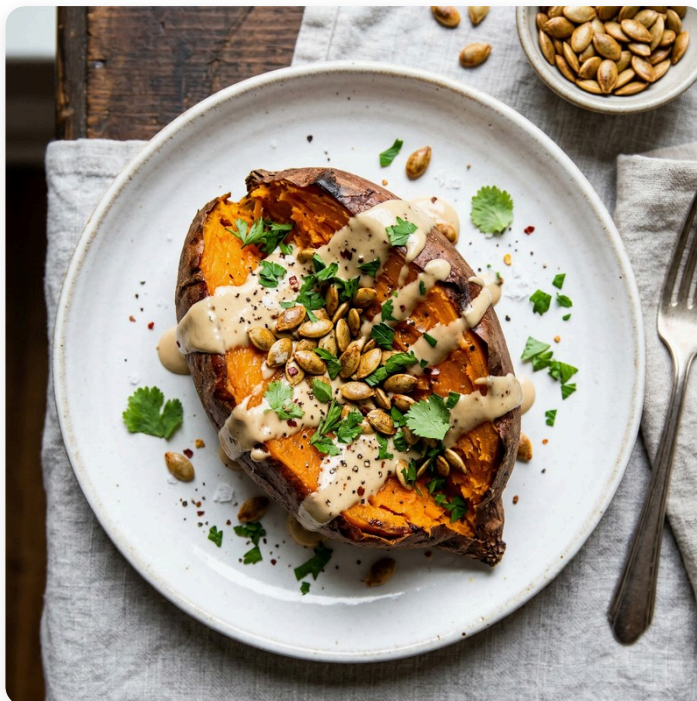
1. Dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les épinards frais et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes.
2. Ajoutez le quinoa cuit et les pois chiches dans la poêle, en remuant pour combiner. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir au goût, et faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
3. Retirez du feu et incorporez le jus de citron, le fromage feta émietté et les noix hachées.
4. Servez chaud comme un bol de protéines nourrissant.

3. Patate Douce Rôtie au Tahini et Graines de Citrouille

Ce plat nourrissant met en avant les patates douces, le tahini et les graines de citrouille, tous riches en magnésium. Il est parfait pour un dîner réconfortant tout en aidant à réduire la tension musculaire et à améliorer la qualité du sommeil.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	19 min
Calories	578 kcal
Protéines	15g
Glucides	91g
Lipides	25g



Ingrédients

Patate douce	1.7 moyen
Tahini	49.5 g
Graines de citrouille	49.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Cannelle	8.3 g

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Lavez et percez 1 patate douce avec une fourchette, puis placez-la sur une plaque de cuisson.
3. Faites cuire pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre, puis retirez du four.
4. Ouvrez la patate douce, arrosez de 49.5 g de tahini et saupoudrez de 49.5 g de graines de citrouille et 8.3 g de cannelle avant de servir.

Jour 2

3 repas · 1,627 calories

PETIT-DÉJEUNER Omelette Savoureuse au Thon et Épinards **490 kcal**

DÉJEUNER Bols de Quinoa et Algues Salées avec Graines de Potiron Grillées **543 kcal**

DÎNER Sauté de poulet épicé et chou-fleur **594 kcal**

Protéines : 111g Glucides : 83g Lipides : 87g

4. Omelette Savoureuse au Thon et Épinards

Cette omelette nutritive associe le thon riche en protéines et les œufs, fournissant des acides aminés essentiels pour le maintien musculaire et l'équilibre hormonal. Les épinards ajoutent du calcium et des phytoestrogènes, soutenant la santé osseuse et le métabolisme des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	490 kcal
Protéines	42g
Glucides	8g
Lipides	34g



Ingrédients

grands œufs	4.2 grands
thon en conserve dans l'eau, égoutté	119 g
épinards frais, hachés	42 g
huile d'olive	21 ml
feta émiettée	56 g
poivre noir	à votre goût

Préparation

1. Dans un bol, battez les œufs avec du poivre noir jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajoutez les épinards hachés dans la poêle et faites revenir pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
4. Versez le mélange d'œufs sur les épinards et faites cuire pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à prendre.
5. Ajoutez le thon égoutté et la feta émiettée uniformément sur les œufs.
6. Pliez l'omelette en deux et faites cuire pendant 2-3 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.
7. Glissez l'omelette sur une assiette, coupez-la en deux si désiré, et servez chaud.

5. Bols de Quinoa et Algues Salées avec Graines de Potiron Grillées

Riches en iode provenant des algues et en zinc des graines de potiron, ces bols soutiennent la fonction thyroïdienne et le métabolisme. Le quinoa fournit une source de protéines complète, essentielle pour l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	543 kcal
Protéines	19g
Glucides	62g
Lipides	23g



Ingrédients

Quinoa	186 ml
Algues séchées (nori ou wakame)	7.8 g
Graines de potiron	46.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Faites cuire 120 ml de quinoa dans 240 ml d'eau pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit léger.
2. Faites tremper les algues séchées dans l'eau pendant 5 minutes, puis égouttez et hachez.
3. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit, les algues hachées et les graines de potiron grillées. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron.

OFFRE EXCLUSIVE

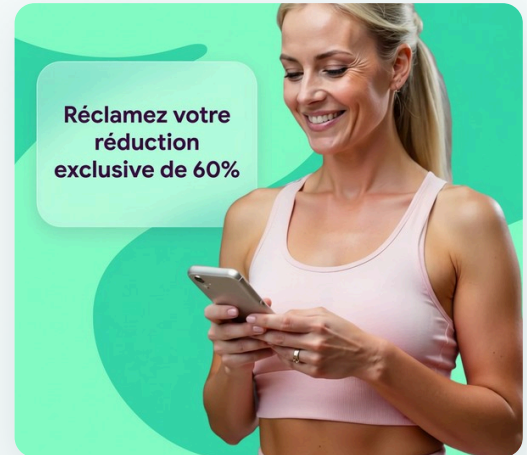
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 poulet épicé et chou-fleur

Ce sauté épicé associe du poulet tendre et du chou-fleur croquant, offrant un plat savoureux et faible en glucides. Riche en protéines, il aide à soutenir le métabolisme et l'entretien musculaire des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	594 kcal
Protéines	50g
Glucides	13g
Lipides	30g



Ingrédients

Poitrine de poulet, coupée en dés	280.5 g
Fleurs de chou-fleur	198 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce Sriracha	24.8 ml
Ail, haché	
Sel	
Poivre noir	

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet et faites cuire pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit.
2. Ajoutez le chou-fleur, l'ail, le sel, le poivre et la sauce Sriracha. Faites sauter pendant 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.

Jour 3

3 repas · 1,627 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Énergétique d'Omelette Équilibrante **490 kcal**

DÉJEUNER Bol de Patates Douces au Gingembre et Haricots Noirs **543 kcal**

DÎNER Sauté Épicé de Pois Chiches et de Légumes **594 kcal**

Protéines : 101g Glucides : 173g Lipides : 64g

7. Bol Énergétique d'Omelette Équilibrante

Commencez votre journée avec un bol d'omelette riche en nutriments conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. Cette recette allie des œufs riches en protéines, de la saucisse de dinde et une variété de légumes, fournissant des vitamines et minéraux essentiels pour un bien-être global.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	490 kcal
Protéines	42g
Glucides	14g
Lipides	31g

Ingrédients

Oeufs entiers	4.2 large
Blancs d'œufs	2.8 large
Fromage râpé	39.2 g
Saucisse de dinde	84 g
Épinards	42 g
Poivron, en dés	105 g
Huile d'olive	21 ml
Sel	au goût
Poivre noir	au goût

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez la saucisse de dinde en dés et faites cuire pendant environ 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
2. Ajoutez les épinards et le poivron dans la poêle, en faisant sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 2-3 minutes.
3. Dans un bol, battez ensemble les œufs entiers et les blancs d'œufs avec du sel et du poivre. Versez le mélange d'œufs sur la saucisse et les légumes dans la poêle.
4. Faites cuire l'omelette pendant 5-7 minutes jusqu'à ce que les œufs soient pris, puis saupoudrez de fromage râpé sur le dessus et laissez-le fondre avant de servir.

8. Bol de Patates Douces au Gingembre et Haricots Noirs

Ce bol nourrissant est riche en vitamine A et en fibres grâce aux patates douces, tout en offrant des protéines avec les haricots noirs. Le gingembre apporte un coup de pouce anti-inflammatoire, idéal pour le soutien immunitaire des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	543 kcal
Protéines	19g
Glucides	93g
Lipides	16g



Ingrédients

Patate douce, en dés	1.6 moyen
Haricots noirs en conserve, égouttés	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Gingembre frais, haché	23.3 g
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Préchauffez le four à 220°C. Mélangez 1 patate douce en dés avec 23.3 ml d'huile d'olive et faites rôtir pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Dans un bol, combinez la patate douce rôtie, 186 ml d'haricots noirs égouttés et 23.3 g de gingembre haché.
3. Arrosez de 23.3 ml de jus de citron avant de servir.

9. Sauté Épicé de Pois Chiches et de Légumes

Ce sauté rapide met en vedette des pois chiches, des poivrons, des pois mange-tout et des carottes, offrant une palette colorée de vitamines et de minéraux. Ce plat est riche en protéines et en fibres, soutenant le métabolisme et les niveaux d'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	594 kcal
Protéines	40g
Glucides	66g
Lipides	17g



Ingrédients

Pois chiches (en conserve, égouttés)	396 g
Poivron (tranché)	247.5 g
Pois mange-tout	123.8 g
Carottes (tranchées)	123.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja	24.8 ml
Flocons de piment rouge	3.3 g

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez le poivron, les pois mange-tout et les carottes, en les faisant sauter pendant 5 minutes.
3. Ajoutez les pois chiches, la sauce soja et les flocons de piment rouge, en cuisant encore 2-3 minutes jusqu'à ce que tout soit bien chaud.

Jour 4

3 repas · 1,627 calories

PETIT-DÉJEUNER

Omelette Savoureuse aux Épinards et Feta avec un Coup de Boost en Oméga-3

490 kcal

DÉJEUNER

Salade Méditerranéenne de Quinoa Riche en Protéines

543 kcal

DÎNER

Crevettes Grillées Épicées avec Riz Brun Coriandre-Citron

594 kcal

Protéines : 130g Glucides : 152g Lipides : 53g

10. Omelette Savoureuse aux Épinards et Feta avec un Coup de Boost en Oméga-3

Cette omelette riche en protéines est parfaite pour les femmes de plus de 40 ans, avec des ingrédients denses en nutriments qui soutiennent l'équilibre hormonal et la santé osseuse. Avec des épinards pour les fibres, de la feta pour le calcium et des graines de chia pour les oméga-3, ce plat est à la fois délicieux et nourrissant.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

oeufs	4.2 grands œufs
épinards frais, hachés	42 g
fromage feta, émietté	53.2 g
graines de chia	21 g
huile d'olive	7 ml
sel	à goût
poivre noir	à goût

Préparation

1. Dans un bol, battez les œufs, le sel et le poivre noir jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les épinards hachés et faites sauter pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
3. Versez les œufs battus dans la poêle sur les épinards. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à se raffermir.
4. Saupoudrez le fromage feta et les graines de chia sur les œufs, pliez l'omelette en deux et faites cuire encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elle soit complètement cuite.
5. Glissez l'omelette sur une assiette, coupez-la en deux si désiré, et servez chaud.

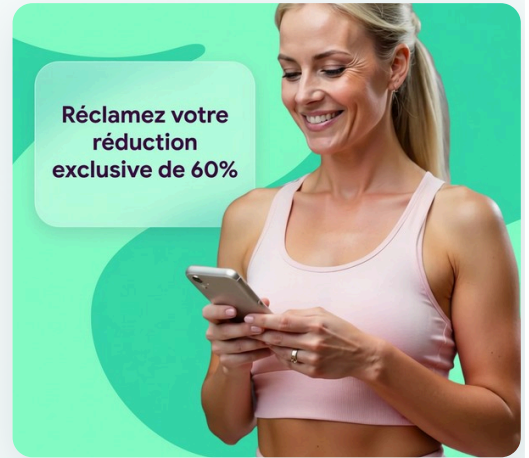
OFFRE EXCLUSIVE

Démarrez Votre Programme Personnalisé

Bénéficiez de plans alimentaires personnalisés, d'un suivi des macros et d'un accompagnement expert — le tout adapté à votre corps et à vos objectifs. Rejoignez plus d'un million de femmes qui transforment déjà leur santé avec Reverse Health.

[Commencer Maintenant](#)

**Plus de 1 100 000 femmes transforment leur santé*



11. Salade Méditerranéenne de Quinoa Riche en Protéines

Cette salade de quinoa colorée est chargée de protéines et de graisses saines, ce qui en fait une option de déjeuner idéale pour les femmes de plus de 40 ans. Avec des ingrédients riches en phytoestrogènes et en oméga-3, elle soutient l'équilibre hormonal et la santé cardiaque tout en étant rapide à préparer.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

quinoa (non cuit)	139.5 g
pois chiches (en conserve, rincés)	186 g
tomates cerises (coupées en deux)	232.5 g
concombre (coupé en dés)	116.3 g
fromage feta (émietté)	54.3 g
huile d'olive	46.5 ml
jus de citron	46.5 ml
persil frais (haché)	23.3 g
sel	2.3 g

Préparation

1. Rincez et faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet ; typiquement, combinez dans une casserole avec 1 tasse (240ml) d'eau et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit léger.
2. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les pois chiches, les tomates cerises, le concombre et le persil.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre pour préparer la vinaigrette.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour combiner.
5. Parsemez de fromage feta émietté sur le dessus, servez immédiatement ou préparez pour le déjeuner.

12. Crevettes Grillées Épicées avec Riz Brun Coriandre-Citron

Ces crevettes juteuses sont marinées dans un mélange épicé pour stimuler le métabolisme, tandis que le riz brun coriandre-citron ajoute des fibres et des antioxydants, aidant à lutter contre l'inflammation et à soutenir la santé intestinale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	594 kcal
Protéines	48g
Glucides	63g
Lipides	17g



Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	280.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Poudre de chili	8.3 g
Poudre d'ail	8.3 g
Riz brun, cuit	148.5 g
Coriandre fraîche, hachée	16.5 g
Jus de citron vert	24.8 ml

Préparation

1. Dans un bol, mélangez les crevettes avec 24.8 ml d'huile d'olive, 8.3 g de poudre de chili et 8.3 g de poudre d'ail. Laissez mariner pendant au moins 10 minutes.
2. Préchauffez le grill à feu moyen. Faites griller les crevettes pendant 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles deviennent opaques.
3. Mélangez 148.5 g de riz brun cuit avec 16.5 g de coriandre et 24.8 ml de jus de citron vert. Servez avec les crevettes grillées.

Jour 5

3 repas · 1,641 calories

PETIT-DÉJEUNER Porridge aux noix, pommes et graines de lin **504 kcal**

DÉJEUNER Salade de Quinoa et Pois Chiches Riche en Protéines **543 kcal**

DÎNER Poêlée de Poulet et Haricots Noirs à la Mexicaine **594 kcal**

Protéines : 105g Glucides : 167g Lipides : 64g

13. Porridge aux noix, pommes et graines de lin

Ce porridge est riche en graines de lin et en noix, fournissant des acides gras oméga-3 essentiels et des fibres qui soutiennent la santé cardiaque et l'équilibre hormonal des femmes de plus de 40 ans. L'ajout de pommes apporte une douceur naturelle et des fibres bénéfiques, en faisant un petit-déjeuner satisfaisant.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	504 kcal
Protéines	17g
Glucides	70g
Lipides	20g



Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Eau ou lait d'amande	336 ml
Pomme hachée	105 g
Graines de lin moulues	21 g
Noix hachées	42 g
Cannelle	2.8 g
Miel ou sirop d'érable (facultatif)	7 ml

Préparation

1. Dans une casserole, portez 336 ml d'eau ou de lait d'amande à ébullition.
2. Incorporez les flocons d'avoine et la pomme hachée, réduisez le feu à doux et faites cuire pendant 5 à 7 minutes en remuant de temps en temps.
3. Retirez du feu, ajoutez les graines de lin moulues, les noix et la cannelle, puis ajoutez du miel ou du sirop si désiré.

14. Salade de Quinoa et Pois Chiches Riche en Protéines

Cette salade colorée associe le quinoa riche en protéines et les pois chiches avec des légumes nutritifs, fournissant des phytoestrogènes essentiels et des oméga-3 pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Parfaite pour les femmes de plus de 40 ans, ce plat est rapide à préparer et riche en fibres pour la santé digestive.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

quinoa	139.5 g
eau	372 ml
pois chiches en conserve	186 g
tomates cerises	116.3 g
concombre	116.3 g
poivron rouge	116.3 g
huile d'olive	46.5 ml
jus de citron	46.5 ml
persil frais	23.3 g

sel	1.6 g
poivre noir	1.6 g

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, combinez le quinoa et l'eau. Portez à ébullition, puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit léger et que l'eau soit absorbée.
2. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les pois chiches, les tomates cerises, le concombre, le poivron rouge et le persil.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre noir.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour combiner. Servez immédiatement ou réfrigérez pendant 10 minutes pour rehausser les saveurs.

15. Poêlée de Poulet et Haricots Noirs à la Mexicaine

Ce plat savoureux offre un bon équilibre de protéines grâce au poulet et aux haricots noirs, essentiels pour le maintien musculaire. Les haricots apportent également des fibres qui favorisent la digestion et aident à réguler la glycémie pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	7 min
Calories	594 kcal
Protéines	45g
Glucides	50g
Lipides	25g



Ingrédients

Cuisses de poulet sans os, coupées en dés	247.5 g
Haricots noirs en conserve, égouttés et rincés	198 g
Grains de maïs, congelés ou frais	123.8 g
Oignon rouge, haché	66 g
Poudre de chili	8.3 g
Huile d'olive	24.8 ml
Coriandre fraîche, hachée	49.5 g

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
2. Ajoutez le poulet en dés et faites cuire pendant 7 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Incorporez les haricots noirs, le maïs, l'oignon et la poudre de chili ; faites cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Garnissez de coriandre.

Jour 6

3 repas · 1,641 calories

PETIT-DÉJEUNER Avoines Équilibrées au Chia et Framboises **504 kcal**

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

DÎNER Légumes Rôtis au Zaatar avec Fromage Feta **594 kcal**

Protéines : 105g Glucides : 150g Lipides : 73g

OFFRE EXCLUSIVE

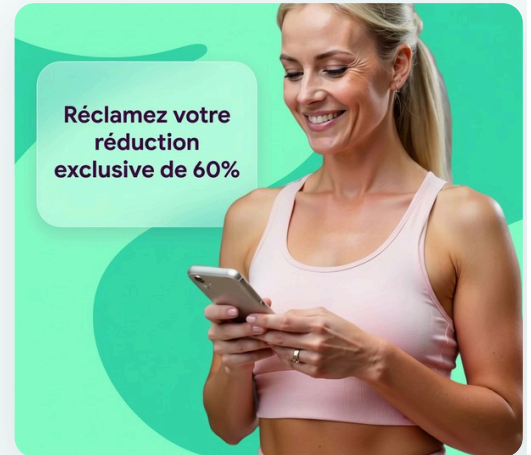
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Avoines Équilibrées au Chia et Framboises

Ce petit-déjeuner riche en nutriments est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. Riche en fibres, en graisses saines et en protéines, c'est une délicieuse façon de commencer votre journée et de promouvoir le bien-être général.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	504 kcal
Protéines	42g
Glucides	45g
Lipides	21g



Ingrédients

flocons d'avoine	56 g
graines de chia	42 g
lait d'amande non sucré	336 ml
framboises	84 g
amandes tranchées	21 g
crevettes, décortiquées et déveinées	158.2 g
riz de chou-fleur	140 g
courgette, en dés	84 g
courge jaune, en dés	84 g
ail, haché	4.2 g

huile d'olive	21 ml
bâtonnets de carotte	168 g
guacamole	84 g
dinde hachée	158.2 g
assaisonnement italien	7 g
fromage parmesan, râpé	14 g

Préparation

1. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les graines de chia et le lait d'amande. Remuez bien, couvrez et réfrigérez toute la nuit.
2. Le matin, garnissez les avoines de framboises et d'amandes tranchées.
3. Pour le déjeuner, chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail, la courgette et la courge jaune, faites sauter pendant 5 minutes.
4. Ajoutez les crevettes et le riz de chou-fleur dans la poêle, faites cuire jusqu'à ce que les crevettes soient roses et bien cuites, environ 5-7 minutes de plus.
5. Pour une collation, servez des bâtonnets de carotte avec du guacamole à côté.
6. Pour le dîner, mélangez la dinde hachée avec l'assaisonnement italien. Formez des boulettes et faites cuire au four à 200°C pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Optionnellement, saupoudrez de fromage parmesan avant de servir.

17. Bol de Quinoa et Épinards Riche en Protéines

Ce délicieux bol de quinoa et d'épinards est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et le métabolisme tout en fournissant des nutriments essentiels aux femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines, fibres et graisses saines, il aide à la perte de poids ou au maintien et favorise la santé des os et du cœur.

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
épinards frais, hachés	744 ml
pois chiches, égouttés et rincés	186 g
huile d'olive	23.3 ml
fromage feta, émietté	93 g
graines de chia	23.3 g
jus de citron	23.3 ml
sel	au goût
poivre noir	au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit et les épinards hachés.
2. Ajoutez les pois chiches, l'huile d'olive, le jus de citron et les graines de chia, en mélangeant bien pour combiner.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
4. Garnissez de fromage feta émietté avant de servir.

18. Légumes Rôtis au Zaatar avec Fromage Feta

Un mélange coloré de légumes rôtis avec un mélange d'épices zaatar offre des antioxydants et des bienfaits anti-inflammatoires. Surmonté de fromage feta, ce plat fournit un apport en protéines satisfaisant pour une santé optimale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	19 min
Calories	594 kcal
Protéines	20g
Glucides	58g
Lipides	33g



Ingrédients

Légumes mélangés (carottes, courgettes, poivrons)	792 ml
Fromage feta (émietté)	99 ml
Mélange d'épices zaatar	24.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Mélangez les légumes avec de l'huile d'olive, du zaatar, du sel et du poivre. Étalez sur une plaque de cuisson.
3. Rôtissez pendant 20-25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement carbonisés.
4. Ajoutez le fromage feta émietté avant de servir.

Jour 7

3 repas · 1,656 calories

PETIT-DÉJEUNER Oeufs aux Épinards et Huile d'Olive **504 kcal**

DÉJEUNER Bouchées de laitue au saumon riches en oméga-3 **558 kcal**

DÎNER Poulet Grillé aux Herbes avec Salade de Roquette et Radis **594 kcal**

Protéines : 145g Glucides : 48g Lipides : 98g

19. Oeufs aux Épinards et Huile d'Olive

Commencez votre journée avec un petit déjeuner nutritif qui soutient l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé globale. Cette recette associe des protéines riches provenant des œufs aux bienfaits des légumes mélangés, des graisses saines et des antioxydants, idéale pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	504 kcal
Protéines	42g
Glucides	17g
Lipides	31g

Ingrédients

grands œufs	2.8g
mélange de légumes verts	336 ml
huile d'olive	7 ml
vinaigre balsamique	7 ml
graines de chia	21 g
fromage feta (facultatif)	39.2 g

Préparation

1. Faites bouillir les œufs dans une casserole d'eau pendant 10-12 minutes, puis refroidissez-les dans de l'eau froide et écalez-les.
2. Dans un bol, mélangez les légumes verts avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et les graines de chia pour ajouter des fibres et des oméga-3.
3. Coupez les œufs durs en tranches et placez-les sur le mélange de légumes verts.
4. Si désiré, émiettez le fromage feta sur le dessus pour plus de saveur et de calcium.

20. Bouchées de laitue au saumon riches en oméga-3

Ces bouchées de laitue au saumon sont non seulement délicieuses mais aussi riches en nutriments essentiels pour soutenir l'équilibre hormonal, la santé cardiaque et la force osseuse des femmes de plus de 40 ans. L'association d'acides gras oméga-3 provenant du saumon et de concombres hydratants en fait une option de déjeuner légère parfaite.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	558 kcal
Protéines	47g
Glucides	16g
Lipides	34g

Ingrédients

saumon cuit, émietté	131.8 g
feuilles de laitue beurre	6.2 grandes feuilles
concombre en dés	186 ml
huile d'olive	7.8 ml
noix hachées (facultatif pour plus d'oméga-3)	23.3 g
jus de citron frais	23.3 ml
sel et poivre au goût	au goût



Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C et faites cuire le saumon pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Pendant que le saumon cuit, préparez les bouchées de laitue en lavant et en séchant les feuilles de laitue beurre.
3. Dans un bol, mélangez le saumon émietté, le concombre en dés, l'huile d'olive, les noix hachées (si vous en utilisez) et le jus de citron. Mélangez bien et assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Répartissez le mélange de saumon dans les feuilles de laitue beurre et servez immédiatement.

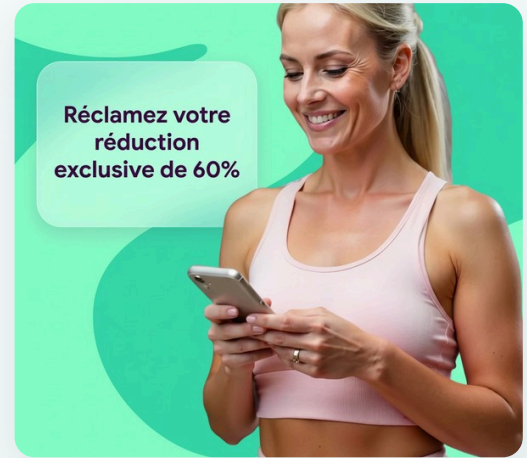
OFFRE EXCLUSIVE

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*



21. Poulet Grillé aux Herbes avec Salade de Roquette et Radis

Ce plat de poulet grillé, assaisonné d'herbes anti-inflammatoires, est accompagné de roquette et de radis, offrant un repas rafraîchissant et riche en nutriments. Il soutient la santé cardiaque et la fonction articulaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	594 kcal
Protéines	56g
Glucides	15g
Lipides	33g



Ingrédients

Poitrine de poulet	280.5 g
Roquette	792 ml
Radis (tranchés)	198 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Herbes mélangées (séches)	8.3 g
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le grill à feu moyen-vif.
2. Assaisonnez la poitrine de poulet avec de l'huile d'olive, des herbes mélangées, du sel et du poivre.
3. Grillez le poulet pendant 7-8 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
4. Dans un bol, mélangez la roquette et les radis avec un filet d'huile d'olive.
5. Tranchez le poulet grillé et servez-le sur la salade.



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.