

Plan de Régime de 7 Jours pour la Ménopause PDF

Soulagez les symptômes de la ménopause avec une approche diététique de soutien.

Le Plan de Régime de 7 Jours pour la Ménopause propose 21 recettes uniques adaptées pour soutenir les femmes vivant la ménopause. Ce plan met l'accent sur des aliments pouvant aider à atténuer les symptômes et à promouvoir le bien-être général. Parfait pour les femmes cherchant à naviguer cette étape de vie avec confiance.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

| JOUR | CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|--------|----------|-----------|----------|---------|
| Jour 1 | 1,611 | 126g | 155g | 53g |
| Jour 2 | 1,611 | 130g | 102g | 80g |
| Jour 3 | 1,611 | 116g | 150g | 66g |
| Jour 4 | 1,611 | 86g | 137g | 86g |
| Jour 5 | 1,611 | 93g | 183g | 61g |
| Jour 6 | 1,611 | 108g | 181g | 53g |
| Jour 7 | 1,611 | 102g | 179g | 59g |
| Moy. | 1,611 | 109g | 155g | 65g |

RÉPARTITION DES CALORIES

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

Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Smoothie Protéiné aux Plantes

Chaudrée de Fruits de Mer avec Palourdes et Épinards

Salade de Quinoa et Épinards aux Saumon

Parfait de Yaourt aux Baies

Sauté de Tofu Épicé Coréen

Salade de Saumon Grillé avec Mélange de Salades et Vinaigrette au Citron

Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Tofu et Avocat

Brouillade d'Oeufs au Saumon et Épinards

Sauté de nouilles de courgette au tofu et légumes variés

Bol Savoureux de Quinoa avec Épinards et Saumon

Flocons d'avoine aux noix et graines de lin

Ragoût Crémeux de Coco et Épinards

+ 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



1,611 kcal/jour

Moyenne journalière



109g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

155g G / 65g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Smoothie Protéiné aux Plantes
2. Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Tofu et Avocat
3. Chaudrée de Fruits de Mer avec Palourdes et Épinards

02 Jour 2

4. Brouillade d'Oeufs au Saumon et Épinards
5. Salade de Quinoa et Épinards aux Saumon
6. Sauté de nouilles de courgette au tofu et légumes variés

03 Jour 3

7. Parfait de Yaourt aux Baies
8. Bol Savoureux de Quinoa avec Épinards et Saumon
9. Sauté de Tofu Épicé Coréen

04 Jour 4

10. Flocons d'avoine aux noix et graines de lin
11. Salade de Saumon Grillé avec Mélange de Salades et Vinaigrette au Citron
12. Ragoût Crémeux de Coco et Épinards

05 Jour 5

13. Flocons d'avoine aux baies pour la nuit
14. Bol Savoureux de Quinoa & Saumon avec Épinards et Avocat
15. Quinoa sauté au kimchi riche en probiotiques

06 Jour 6

16. Bol de Quinoa et Baies à Préparer la Nuit
17. Bol de Quinoa aux Champignons et Chou Frisé
18. Boulettes de Dinde et Épinards Riches en Fer

07 Jour 7

19. Bol Petit-Déjeuner aux Patates Douces et Baies

20. Salade Thaï aux Édamames et Carottes

21. Patates Douces Farcies aux Sardines et Épinards

Jour 1

3 repas · 1,611 calories

| | | |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|
| PETIT-DÉJEUNER | Smoothie Protéiné aux Plantes | 490 kcal |
| DÉJEUNER | Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Tofu et Avocat | 543 kcal |
| DÎNER | Chaudrée de Fruits de Mer avec Palourdes et Épinards | 578 kcal |

Protéines : 126g Glucides : 155g Lipides : 53g

1. Smoothie Protéiné aux Plantes

Ce smoothie délicieux est idéal pour les femmes de plus de 40 ans, alliant protéines végétales et ingrédients riches en nutriments pour favoriser l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Riche en oméga-3, fibres et phytoestrogènes, c'est un excellent moyen de commencer votre journée ou de vous recharger après l'entraînement.

Informations Nutritionnelles

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

Ingrédients

| | |
|--------------------------------|------|
| poudre de protéine de pois | 42 g |
| poudre de protéine de riz brun | 42 g |



| | |
|-------------------------------|--------|
| poudre de protéine de chanvre | 42 g |
| lait d'amande non sucré | 336 ml |
| épinards congelés | 42 g |
| banane | 168 g |
| graines de chia | 21 g |
| huile de lin | 21 ml |
| beurre d'amande | 22.4 g |

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez la poudre de protéine de pois, la poudre de protéine de riz brun et la poudre de protéine de chanvre.
2. Ajoutez le lait d'amande, les épinards congelés, la banane, les graines de chia, l'huile de lin et le beurre d'amande.
3. Mixez à haute vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse, environ 30-45 secondes.
4. Versez dans un verre et savourez immédiatement pour un goût et un profil nutritionnel optimaux.

2. Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Tofu et Avocat

Ce bol de quinoa et d'épinards riche en protéines favorise l'équilibre hormonal et la santé osseuse, idéal pour les femmes de plus de 40 ans. Riche en phytoestrogènes et en oméga-3, il offre des nutriments essentiels tout en étant délicieux et satisfaisant.

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 |
| tofu ferme | 186 g |
| épinards frais | 93 g |
| huile d'olive | 23.3 ml |
| avocat | 116.3 g |
| graines de chia | 23.3 g |
| sauce soja ou tamari | 23.3 ml |
| graines de sésame (facultatif) | 7.8 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 et laissez mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le quinoa soit léger et aéré.
2. Pendant que le quinoa cuit, chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le tofu en dés et faites sauter jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 à 7 minutes.
3. Ajoutez les épinards hachés dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 à 3 minutes. Incorporez la sauce soja ou tamari et le poivre noir.
4. Une fois le quinoa cuit, égrenez-le avec une fourchette et divisez-le dans un bol. Garnissez du mélange de tofu et d'épinards, de l'avocat en dés, des graines de chia et saupoudrez de graines de sésame si désiré.

3. Chaudrée de Fruits de Mer avec Palourdes et Épinards

Cette chaudrée de fruits de mer est une option nutritive pour le calcium et les oméga-3, particulièrement importants pour les femmes de plus de 40 ans. Les épinards ajoutent des vitamines et des minéraux, tandis que les palourdes fournissent une riche source de protéines.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 15 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 41g |
| Glucides | 66g |
| Lipides | 17g |



Ingrédients

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| Palourdes, en conserve, égouttées | 420 g |
| Pommes de terre, coupées en dés | 495 g |
| Épinards, hachés | 99 g |
| Bouillon de légumes faible en sodium | 1584 ml |
| Lait de coco | 396 ml |
| Ail, haché | 3.3 clous |
| Huile d'olive | 24.8 ml |
| Poivre noir, au goût | 3.3 g |

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez 3.3 clous d'ail haché et faites cuire jusqu'à ce que cela soit parfumé.
2. Ajoutez 495 g de pommes de terre coupées en dés et 1584 ml de bouillon de légumes faible en sodium. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
3. Incorporez 420 g de palourdes en conserve, 99 g d'épinards hachés et 396 ml de lait de coco. Faites cuire encore 5 minutes, puis assaisonnez avec du poivre noir avant de servir.

Jour 2

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Brouillade d'Oeufs au Saumon et Épinards **490 kcal**

DÉJEUNER Salade de Quinoa et Épinards aux Saumon **543 kcal**

DÎNER Sauté de nouilles de courgette au tofu et légumes variés **578 kcal**

Protéines : 130g Glucides : 102g Lipides : 80g

4. Brouillade d'Oeufs au Saumon et Épinards

Cette brouillade d'œufs riche en nutriments associe le pouvoir des acides gras oméga-3 du saumon avec les fibres et les phytoestrogènes des épinards, soutenant l'équilibre hormonal et la santé cardiaque pour les femmes de plus de 40 ans. Parfaite pour un petit-déjeuner ou un déjeuner rapide, ce plat est à la fois satisfaisant et chargé de nutriments essentiels pour la vitalité.

Informations Nutritionnelles

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

Ingrédients

| | |
|-----------------------|---------|
| grands œufs | 4.2g |
| épinards frais | 42 g |
| saumon cuit, émietté | 119 g |
| poivron, coupé en dés | 105 g |
| huile d'olive | 21 ml |
| sel | au goût |
| poivre noir | au goût |

Préparation

1. Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez le poivron coupé en dés et faites revenir pendant environ 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Incorporez les épinards frais et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 1-2 minutes.
4. Dans un bol, battez les œufs et assaisonnez avec du sel et du poivre noir.
5. Versez les œufs dans la poêle et remuez délicatement pour les mélanger avec les légumes.
6. Ajoutez le saumon émietté et faites cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les œufs soient juste pris, environ 3-4 minutes.
7. Servez chaud et savourez votre repas nutritif !

5. Salade de Quinoa et Épinards aux Saumon

Cette salade de quinoa et épinards est riche en protéines et en acides gras oméga-3, idéale pour les femmes de plus de 40 ans. Elle favorise la croissance musculaire, l'équilibre hormonal et la santé cardiaque 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 | 47g |
| Glucides | 47g |
| Lipides | 19g |



Ingrédients

| | |
|----------------------------------|---------|
| quinoa cuit | 372 ml |
| épinards frais, hachés | 744 ml |
| saumon cuit, émietté | 175.2 g |
| tomates cerises, coupées en deux | 186 ml |
| avocat, en dés | 116.3 g |
| huile d'olive | 23.3 ml |
| jus de citron | 23.3 ml |
| graines de chia | 23.3 g |
| sel et poivre | au goût |

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, les épinards hachés, le saumon émietté, les tomates cerises et l'avocat en dés.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, les graines de chia, le sel et le poivre pour créer la vinaigrette.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour combiner tous les ingrédients.
4. Servez immédiatement ou réfrigérez jusqu'à 30 minutes avant de servir.

OFFRE EXCLUSIVE

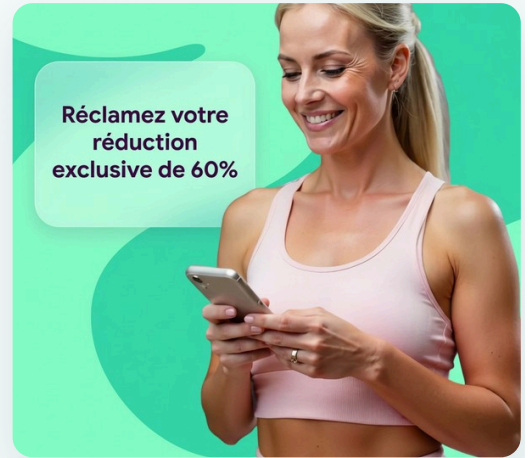
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*



6. Sauté de nouilles de courgette au tofu et légumes variés

Ce sauté frais avec des nouilles de courgette et du tofu riche en protéines est faible en glucides et riche en nutriments. Il est idéal pour maintenir l'équilibre hormonal et soutenir une gestion saine du poids.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 14 min |
| Temps de cuisson | 18 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 41g |
| Glucides | 41g |
| Lipides | 30g |



Ingrédients

| | |
|----------------------|-----------|
| Courgette, spiralée | 1.7 moyen |
| Tofu, en dés | 396 ml |
| Poivron, tranché | 0.8g |
| Carotte, en julienne | 198 ml |
| Fleurs de brocoli | 396 ml |
| Sauce soja ou tamari | 49.5 ml |
| Huile d'olive | 24.8 ml |

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez le tofu en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
3. Incorporez le poivron, la carotte et le brocoli, et faites sauter pendant encore 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ajoutez les nouilles de courgette spiralées et la sauce soja, en remuant pour bien enrober et cuire pendant 2 minutes supplémentaires.

Jour 3

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Parfait de Yaourt aux Baies **490 kcal**

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

DÎNER Sauté de Tofu Épicé Coréen **578 kcal**

Protéines : 116g Glucides : 150g Lipides : 66g

7. Parfait de Yaourt aux Baies

Ce parfait rafraîchissant superpose du yaourt grec crémeux avec des baies riches en antioxydants et une pincée de granola pour le croquant. C'est une option de petit-déjeuner rapide qui semble indulgente tout en étant faible en calories.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 10 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 28g |
| Glucides | 63g |
| Lipides | 14g |



Ingrédients

| | |
|--------------------------------------------------|-------|
| Yaourt grec (sans matière grasse) | 336 g |
| Baies mélangées (fraises, myrtilles, framboises) | 105 g |
| Granola | 42 g |
| Miel | 7 ml |
| Graines de chia | 7 g |

Préparation

1. Dans un verre, superposez le yaourt grec, suivi d'une couche de baies mélangées.
2. Ajoutez une couche de granola et répétez les couches jusqu'à épuisement des ingrédients.
3. Versez du miel sur le dessus et saupoudrez de graines de chia avant de servir.

8. Bol Savoureux de Quinoa avec Épinards et Saumon

Ce bol de quinoa riche en nutriments est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque, mettant en avant le saumon riche en oméga-3 et les épinards riches en fibres. Parfait pour les femmes de plus de 40 ans, il fournit des nutriments essentiels comme le calcium et la vitamine D, tout en étant rapide à préparer.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

| | |
|----------------------------------|---------|
| Quinoa, cuit | 372 ml |
| Épinards frais | 93 g |
| Saumon cuit, émietté | 175.2 g |
| Tomates cerises, coupées en deux | 116.3 g |
| Huile d'olive | 23.3 ml |
| Jus de citron | 23.3 ml |
| Feta émiettée | 62 g |
| Poivre noir | au goût |

Préparation

1. Dans un bol moyen, combinez le quinoa cuit, le saumon émietté et les tomates cerises coupées en deux.
2. Dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les épinards frais et faites revenir jusqu'à ce qu'ils flétrissent, environ 2-3 minutes.
3. Ajoutez les épinards sautés au mélange de quinoa et de saumon. Arrosez de jus de citron et assaisonnez avec du poivre noir.
4. Garnissez de feta émiettée et mélangez doucement pour combiner. Servez chaud.

9. Sauté de Tofu Épicé Coréen

Riche en protéines et en phytoestrogènes grâce au tofu, ce plat soutient l'équilibre hormonal tandis que les épices coréennes favorisent le métabolisme et le bien-être. L'ajout de légumes colorés augmente les antioxydants essentiels à la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 14 min |
| Temps de cuisson | 18 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 41g |
| Glucides | 40g |
| Lipides | 33g |



Ingrédients

| | |
|-------------------------------------|---------|
| Tofu ferme, en dés | 396 g |
| Pâte de piment coréenne (gochujang) | 24.8 g |
| Fleurs de brocoli | 247.5 g |
| Poivron rouge, tranché | 123.8 g |
| Sauce soja (faible en sodium) | 49.5 ml |
| Huile de sésame | 24.8 ml |
| Oignons verts, hachés | 49.5 g |

Préparation

1. Dans une grande poêle, chauffez 24.8 ml d'huile de sésame à feu moyen.
2. Ajoutez le tofu en dés et faites cuire pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Incorporez le brocoli, le poivron, le gochujang et la sauce soja ; faites cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Jour 4

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Flocons d'avoine aux noix et graines de lin **490 kcal**

DÉJEUNER Salade de Saumon Grillé avec Mélange de Salades et Vinaigrette au Citron **543 kcal**

DÎNER Ragoût Crémeux de Coco et Épinards **578 kcal**

Protéines : 86g Glucides : 137g Lipides : 86g

10. Flocons d'avoine aux noix et graines de lin

Ce petit-déjeuner nutritif à base de flocons d'avoine est riche en acides gras oméga-3 grâce aux noix et aux graines de lin. Il vous gardera rassasiée toute la matinée.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 5 min |
| Temps de cuisson | 10 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 14g |
| Glucides | 56g |
| Lipides | 25g |

Ingrédients

| | |
|------------------------|--------|
| Flocons d'avoine | 56 g |
| Lait d'amande | 336 ml |
| Noix hachées | 21 g |
| Graines de lin moulues | 14 g |
| Miel | 7 g |

Préparation

1. Dans un bocal, combinez les flocons d'avoine, le lait d'amande, les noix, les graines de lin et le miel.
2. Mélangez bien et fermez le bocal.
3. Réfrigérez toute la nuit et dégustez froid le matin.

OFFRE EXCLUSIVE

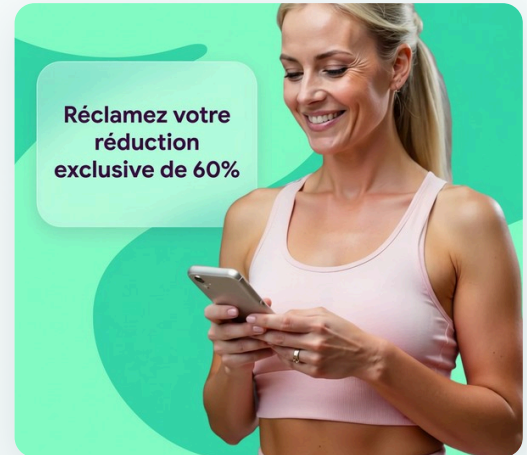
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 Saumon Grillé avec Mélange de Salades et Vinaigrette au Citron

Cette salade colorée met en avant le saumon grillé, une source puissante d'acides gras oméga-3, associé à un mélange de salades riches en fibres. Elle est conçue pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 543 kcal |
| Protéines | 47g |
| Glucides | 31g |
| Lipides | 28g |



Ingrédients

| | |
|----------------------------------------------|---------|
| Filet de saumon grillé | 131.8 g |
| Mélange de salades | 744 ml |
| Huile d'olive | 7.8 ml |
| Jus de citron frais | 23.3 ml |
| Herbes fraîches (par exemple, persil, aneth) | 23.3 g |
| Tomates cerises, coupées en deux | 116.3 g |
| Concombre, tranché | 116.3 g |
| Feta émiettée (facultatif) | 43.4 g |

Préparation

1. Préchauffez un grill ou une poêle à griller à feu moyen-vif. Assaisonnez le filet de saumon avec du sel et du poivre, puis grillez pendant 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit et floconneux.
2. Pendant que le saumon grille, préparez la salade en combinant les salades mélangées, les tomates cerises, le concombre et les herbes dans un grand bol.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et le jus de citron, puis arrosez la salade et mélangez pour bien enrober.
4. Une fois le saumon cuit, retirez-le du grill et émiettez-le en gros morceaux sur la salade. Si désiré, saupoudrez de feta sur le dessus. Servez immédiatement.

12. Ragoût Crémeux de Coco et Épinards

Ce ragoût copieux est riche en fibres grâce aux épinards et au lait de coco, offrant une nutrition pour la santé intestinale et la régularité. L'ajout d'épices apporte des propriétés anti-inflammatoires, bénéfiques pour les femmes de plus de 40 ans souffrant de symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 15 min |
| Temps de cuisson | 5 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 25g |
| Glucides | 50g |
| Lipides | 33g |



Ingrédients

| | |
|----------------------------------|------------|
| Épinards frais, hachés | 1188 ml |
| Lait de coco en conserve | 396 ml |
| Tomates en dés (en conserve) | 396 ml |
| Pois chiches, égouttés et rincés | 396 ml |
| Ail, émincé | 3.3 cloves |
| Poudre de curry | 24.8 g |
| Sel | 4.9 g |
| Poivre noir | 2.5 g |

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez le lait de coco, l'ail et la poudre de curry à feu moyen.
2. Ajoutez les tomates en dés et les pois chiches ; laissez mijoter pendant 5 minutes.
3. Incorporez les épinards jusqu'à ce qu'ils soient flétris, puis assaisonnez avec du sel et du poivre avant de servir.

Jour 5

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Flocons d'avoine aux baies pour la nuit **490 kcal**

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

DÎNER Quinoa sauté au kimchi riche en probiotiques **578 kcal**

Protéines : 93g Glucides : 183g Lipides : 61g

13. Flocons d'avoine aux baies pour la nuit

Cette recette de flocons d'avoine est idéale pour un petit-déjeuner rapide et nutritif. La combinaison d'avoine et de baies offre un bon départ pour votre journée.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 5 min |
| Temps de cuisson | 10 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 21g |
| Glucides | 70g |
| Lipides | 14g |

Ingrédients

| | |
|------------------|--------|
| Flocons d'avoine | 56 g |
| Yaourt grec | 168 g |
| Lait d'amande | 168 ml |
| Baies mélangées | 105 g |
| Graines de chia | 21 g |

Préparation

1. Dans un bocal ou un récipient, mélangez les flocons d'avoine, le yaourt, le lait d'amande et les graines de chia.
2. Remuez bien et ajoutez les baies mélangées sur le dessus.
3. Fermez et réfrigérez toute la nuit. Dégustez froid le matin.

14. Bol Savoureux de Quinoa & Saumon avec Épinards et Avocat

Ce bol riche en nutriments est rempli de protéines, de graisses saines et de fibres, soutenant le maintien musculaire et l'équilibre hormonal pour les femmes de plus de 40 ans. La combinaison de quinoa, saumon et épinards fournit des oméga-3 essentiels, du calcium et des phytoestrogènes, favorisant la santé cardiaque et osseuse.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

| | |
|------------------------|---------|
| quinoa, cuit | 372 ml |
| saumon cuit, émietté | 175.2 g |
| épinards frais, hachés | 46.5 g |
| avocat, coupé en dés | 116.3 g |
| huile d'olive | 23.3 ml |
| jus de citron | 23.3 ml |
| graines de chia | 18.6 g |
| sel de mer | au goût |
| poivre noir | au goût |

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, le saumon émietté et les épinards hachés. Mélangez bien.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel de mer et le poivre noir pour créer une vinaigrette.
3. Versez la vinaigrette sur le mélange de quinoa et mélangez pour bien combiner.
4. Incorporez délicatement l'avocat coupé en dés et saupoudrez de graines de chia avant de servir.

15. Quinoa sauté au kimchi riche en probiotiques

Ce plat vibrant associe du kimchi riche en probiotiques à du quinoa riche en protéines, soutenant la santé intestinale et l'immunité. Idéal pour les femmes de plus de 40 ans souhaitant maintenir leur santé digestive.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 11 min |
| Temps de cuisson | 2 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 25g |
| Glucides | 66g |
| Lipides | 25g |



Ingrédients

| | |
|-----------------|---------|
| Quinoa cuit | 396 ml |
| Kimchi | 198 ml |
| Oignons verts | 3.3g |
| Huile de sésame | 24.8 ml |
| Sauce soja | 24.8 ml |

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile de sésame à feu moyen.
2. Ajoutez 198 ml de kimchi et faites revenir pendant 2 minutes.
3. Incorporez 396 ml de quinoa cuit et 24.8 ml de sauce soja, puis faites cuire encore 5 minutes.
4. Ajoutez les oignons verts hachés avant de servir.

Jour 6

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Quinoa et Baies à Préparer la Nuit **490 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa aux Champignons et Chou Frisé **543 kcal**

DÎNER Boulettes de Dinde et Épinards Riches en Fer **578 kcal**

Protéines : 108g Glucides : 181g Lipides : 53g

OFFRE EXCLUSIVE

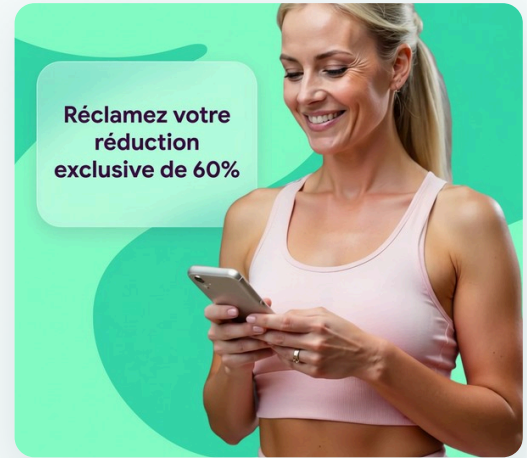
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 Quinoa et Baies à Préparer la Nuit

Ce bol nutritif présente du quinoa, une protéine complète, combiné avec des baies riches en antioxydants, favorisant la santé cardiaque et l'équilibre hormonal. Sa préparation la veille en fait une option de petit-déjeuner rapide et sans tracas.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 5 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 39g |
| Glucides | 63g |
| Lipides | 7g |



Ingrédients

| | |
|-----------------|--------|
| Quinoa | 168 ml |
| Baies mélangées | 168 ml |
| Yaourt grec | 168 ml |
| Graines de chia | 21 ml |
| Miel | 7 ml |

Préparation

1. Dans un bol, combinez 168 ml de quinoa cuit, 168 ml de baies mélangées et 168 ml de yaourt grec.
2. Ajoutez 21 ml de graines de chia et arrosez de 7 ml de miel si désiré.
3. Couvrez et réfrigérez toute la nuit, puis dégustez froid le lendemain matin.

17. Bol de Quinoa aux Champignons et Chou Frisé

Ce bol de quinoa nourrissant est riche en antioxydants et en fibres, favorisant la santé cardiaque et réduisant l'inflammation. L'ajout de quinoa fournit des protéines complètes, essentielles pour maintenir la masse musculaire chez les femmes qui vieillissent.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 543 kcal |
| Protéines | 19g |
| Glucides | 85g |
| Lipides | 16g |



Ingrédients

| | |
|-------------------------|-----------|
| Quinoa, rincé | 139.5 g |
| Chou frisé frais, haché | 103.9 g |
| Champignons, tranchés | 108.5 g |
| Huile d'olive | 23.3 ml |
| Ail, haché | 1.6 clove |
| Sel et poivre | au goût |

Préparation

1. Faites cuire 139.5 g de quinoa dans 240 ml d'eau selon les instructions du paquet, environ 15 minutes.
2. Pendant ce temps, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, puis ajoutez 108.5 g de champignons tranchés et faites revenir pendant 5 minutes.
3. Ajoutez 103.9 g de chou frisé haché et 1.6 gousse d'ail hachée, en cuisant encore 3-4 minutes jusqu'à ce que le chou soit flétri.
4. Mélangez le quinoa cuit avec le mélange de champignons et de chou frisé, puis assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

18. Boulettes de Dinde et Épinards Riches en Fer

Ces boulettes de dinde sont riches en fer héminique, complétées par des épinards pour un apport en fer non héminique. La sauce tomate ajoute de la vitamine C, améliorant l'absorption du fer tout en étant un repas délicieux et satisfaisant pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 14 min |
| Temps de cuisson | 20 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 50g |
| Glucides | 33g |
| Lipides | 30g |



Ingrédients

| | |
|--------------------------------|--------------|
| Dinde hachée | 742.5 g |
| Épinards frais, hachés | 396 ml |
| Œuf, battu | 1.7 grand |
| Chapelure | 198 ml |
| Poudre d'ail | 8.3 ml |
| Sel et poivre | à votre goût |
| Tomates concassées en conserve | 396 ml |

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez 742.5 g de dinde hachée, 396 ml d'épinards hachés, 1 œuf battu, 198 ml de chapelure, 8.3 ml de poudre d'ail, du sel et du poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
3. Formez des boulettes avec le mélange et placez-les sur une plaque de cuisson. Faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
4. Pendant ce temps, chauffez 396 ml de tomates concassées en conserve dans une casserole. Servez les boulettes avec la sauce tomate par-dessus.

Jour 7

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Petit-Déjeuner aux Patates Douces et Baies **490 kcal**

DÉJEUNER Salade Thaï aux Édamames et Carottes **543 kcal**

DÎNER Patates Douces Farcies aux Sardines et Épinards **578 kcal**

Protéines : 102g Glucides : 179g Lipides : 59g

19. Bol Petit-Déjeuner aux Patates Douces et Baies

Ce bol coloré est riche en antioxydants grâce aux baies, favorisant la santé cardiaque et combattant l'inflammation. Les patates douces apportent des glucides complexes pour une énergie durable, parfait pour bien commencer la journée.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 29g |
| Glucides | 76g |
| Lipides | 8g |



Ingrédients

| | |
|--------------------------------------------------|-------|
| Patate douce, pelée et coupée en dés | 336 g |
| Baies mélangées (myrtilles, fraises, framboises) | 168 g |
| Yaourt grec, non sucré | 168 g |
| Miel (facultatif) | 7 ml |
| Graines de chia | 21 g |

Préparation

1. Vapeur ou faites bouillir 336 g de dés de patate douce jusqu'à tendreté, environ 10-12 minutes.
2. Dans un bol, mélangez la patate douce cuite, 168 g de baies mélangées et 168 g de yaourt grec.
3. Ajoutez 21 g de graines de chia et arrosez de miel si désiré.

20. Salade Thaï aux Édamames et Carottes

Cette salade rafraîchissante est riche en fibres et en nutriments essentiels, favorisant la santé intestinale et la régularité. La vinaigrette au beurre de cacahuète apporte des graisses saines, soutenant l'équilibre hormonal et l'énergie pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 15 min |
| Temps de cuisson | 12 min |
| Calories | 543 kcal |
| Protéines | 28g |
| Glucides | 53g |
| Lipides | 26g |



Ingrédients

| | |
|-------------------------------------|---------|
| Édamames décortiqués, cuits | 372 ml |
| Carottes râpées | 186 g |
| Poivron rouge, tranché | 372 ml |
| Beurre de cacahuète | 46.5 g |
| Sauce soja (faible en sodium) | 23.3 ml |
| Jus de citron vert | 23.3 ml |
| Miel ou sirop d'érable (facultatif) | 7.8 ml |
| Graines de sésame pour garnir | 23.3 g |

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez les édamames, les carottes et le poivron.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble le beurre de cacahuète, la sauce soja, le jus de citron vert et le miel (si utilisé).
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez. Saupoudrez de graines de sésame avant de servir.

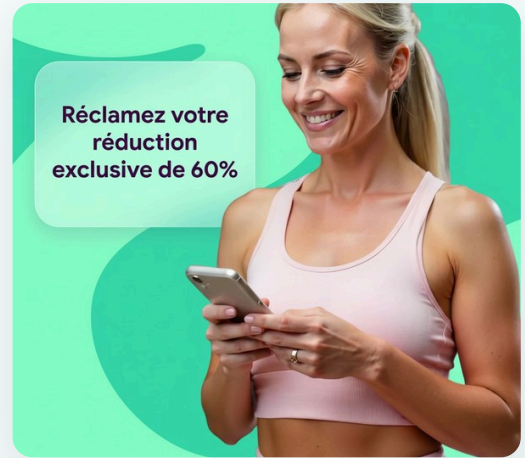
OFFRE EXCLUSIVE

Démarrez Votre Programme Personnalisé

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

[Commencer Maintenant](#)

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



21. Patates Douces Farcies aux Sardines et Épinards

Ce plat copieux met en avant des sardines et des épinards riches en calcium, excellents pour maintenir la densité osseuse. Les patates douces fournissent des glucides complexes pour une énergie durable, ce qui en fait un repas idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 12 min |
| Temps de cuisson | 19 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 45g |
| Glucides | 50g |
| Lipides | 25g |



Ingrédients

| | |
|------------------------------------------------------|------------|
| Patate douce | 1.7 medium |
| Sardines en conserve dans l'huile d'olive, égouttées | 173.3 g |
| Épinards frais, hachés | 396 ml |
| Ail, émincé | 1.7 clove |
| Huile d'olive | 8.3 ml |
| Sel et poivre | au goût |

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Piquez la patate douce avec une fourchette et faites-la cuire au four pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Dans une poêle, chauffez 8.3 ml d'huile d'olive à feu moyen.
4. Ajoutez 1 gousse d'ail émincée et faites revenir jusqu'à ce qu'elle soit parfumée, environ 1 minute.
5. Ajoutez 396 ml d'épinards hachés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
6. Incorporez les sardines égouttées, assaisonnez avec du sel et du poivre, et faites cuire encore 2 minutes.
7. Coupez la patate douce cuite en deux et remplissez-la du mélange de sardines et d'épinards avant de servir.



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.