

# Plan de Régime de 7 Jours pour l'Hypertension Artérielle chez les Femmes PDF

Gérez votre tension artérielle avec un plan de repas ciblé pour les femmes.

Ce Plan de Régime de 7 Jours fournit 21 recettes savoureuses spécialement conçues pour aider les femmes à gérer l'hypertension artérielle. En priorisant des ingrédients sains pour le cœur, ce plan vous permet de prendre le contrôle de votre santé tout en savourant des repas délicieux. Idéal pour les femmes cherchant à améliorer leur bien-être.

## RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

| JOUR   | CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|--------|----------|-----------|----------|---------|
| Jour 1 | 1,453    | 91g       | 140g     | 59g     |
| Jour 2 | 1,498    | 91g       | 148g     | 67g     |
| Jour 3 | 1,528    | 94g       | 125g     | 72g     |
| Jour 4 | 1,396    | 71g       | 160g     | 57g     |
| Jour 5 | 1,403    | 84g       | 127g     | 64g     |
| Jour 6 | 1,406    | 68g       | 166g     | 59g     |
| Jour 7 | 1,471    | 96g       | 129g     | 58g     |
| Moy.   | 1,451    | 85g       | 142g     | 62g     |

## RÉPARTITION DES CALORIES



*Nourrissez votre corps, transformez votre santé*

## AU SOMMAIRE

Wrap Légumes à l'Ail et aux Herbes

Choux de Bruxelles sautés au bacon

Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Sauce Tahini au Citron

Bol Protéiné Vert

Curry épicé de betterave et de chou-fleur

Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Poulet Grillé

Bol de Quinoa aux Herbes avec Poulet Grillé au Citron et aux Herbes

Toast à la Banane et Beurre d'Amande

Bol de Pois Chiches Épicés et Chou-Fleur au Four

Nouilles de courgette aux boulettes de dinde

Gâteau de Riz au Beurre de Cacahuète et à la Banane

Soupe Crémeuse au Curcuma et au Chou-Fleur

+ 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



**1,451 kcal/jour**

Moyenne journalière



**85g Protéines**

Moyenne journalière



**Macros équilibrés**

142g G / 62g L Moy.

## Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

## 01 Jour 1

1. Wrap Légumes à l'Ail et aux Herbes
2. Bol de Quinoa aux Herbes avec Poulet Grillé au Citron et aux Herbes
3. Choux de Bruxelles sautés au bacon

## 02 Jour 2

4. Toast à la Banane et Beurre d'Amande
5. Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Sauce Tahini au Citron
6. Bol de Pois Chiches Épicés et Chou-Fleur au Four

## 03 Jour 3

7. Bol Protéiné Vert
8. Nouilles de courgette aux boulettes de dinde
9. Curry épicé de betterave et de chou-fleur

## 04 Jour 4

10. Gâteau de Riz au Beurre de Cacahuète et à la Banane
11. Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Poulet Grillé
12. Soupe Crémeuse au Curcuma et au Chou-Fleur

## 05 Jour 5

13. Smoothie Cacao et Banane aux Épinards
14. Salade de Quinoa aux Betteraves Rôties et Fromage de Chèvre
15. Aubergine Rôtie Méditerranéenne au Thon

## 06 Jour 6

16. Bol Protéiné à la Banane et aux Noix
17. Salade Énergisante aux Agrumes et Épinards avec Croquant de Graines de Citrouille
18. Poivrons Farcis au Quinoa et Légumes

**07** Jour 7

---

19. Smoothie Crémeux au Lait d'Amande Fortifié avec Épinards et Banane

---

20. Bol de Quinoa et Édamame Riche en Protéines

---

21. Poulet Szechuan Épicé et Brocoli

---

# Jour 1

3 repas · 1,453 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Wrap Légumes à l'Ail et aux Herbes **448 kcal**

**DÉJEUNER** Bol de Quinoa aux Herbes avec Poulet Grillé au Citron et aux Herbes **543 kcal**

**DÎNER** Choux de Bruxelles sautés au bacon **462 kcal**

**Protéines : 91g   Glucides : 140g   Lipides : 59g**

## 1. Wrap Légumes à l'Ail et aux Herbes

Ce wrap savoureux est rempli de légumes sautés et d'une touche d'ail. Il est idéal pour un repas léger et nutritif qui favorise la santé cardiaque.

### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 5 min    |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 8 min    |
| <b>Calories</b>             | 448 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 11g      |
| <b>Glucides</b>             | 76g      |
| <b>Lipides</b>              | 10g      |

### Ingrédients

|                     |      |
|---------------------|------|
| wrap de blé entier  | 1.4g |
| poivrons, tranchés  | 105g |
| courgette, tranchée | 105g |
| ail, émincé         | 1.4g |
| thym frais, haché   | 21g  |

## Préparation

1. Dans une poêle, faites sauter les poivrons, la courgette, l'ail et le thym jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Placez les légumes sautés sur le wrap de blé entier et roulez-le bien.
3. Coupez en deux et dégustez.

## 2. Bol de Quinoa aux Herbes avec Poulet Grillé au Citron et aux Herbes

Ce bol de quinoa riche en protéines est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé des os, idéal pour les femmes de plus de 40 ans. Riche en oméga-3, en fibres et en vitamines essentielles, il fournit une énergie durable et aide à la récupération après l'exercice.

### Informations Nutritionnelles

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



### Ingrédients

|   |         |
|---|---------|
| quinoa, cru                               | 139.5 g |
| eau                                       | 372 ml  |
| poitrine de poulet, désossée et sans peau | 263.5 g |
| huile d'olive                             | 23.3 ml |
| jus de citron                             | 23.3 ml |
| origan séché                              | 7.8 g   |
| poudre d'ail                              | 3.1 g   |
| sel                                       | 1.6 g   |
| poivre noir                               | 1.6 g   |
| épinards frais                            | 46.5 g  |

---

pois chiches en conserve et égouttés

186 g

fromage feta, émiétté

62 g

## Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide, puis combinez-le avec 1 tasse d'eau dans une petite casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu à doux, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Pendant que le quinoa cuit, préchauffez une poêle à griller à feu moyen-vif. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'origan, la poudre d'ail, le sel et le poivre. Enrobez la poitrine de poulet de la marinade.
3. Grillez le poulet pendant 6-7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Retirez du feu et laissez reposer quelques minutes avant de trancher.
4. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les épinards frais et les pois chiches. Ajoutez le poulet grillé tranché et saupoudrez de fromage feta avant de servir.

### 3. Choux de Bruxelles sautés au bacon

Ce plat d'accompagnement mélange des choux de Bruxelles riches en fibres avec du bacon, offrant des antioxydants et des graisses saines pour soutenir la santé cardiaque et équilibrer les hormones. Un accompagnement délicieux et nutritif.

#### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 9 min    |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 5 min    |
| <b>Calories</b>             | 462 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 33g      |
| <b>Glucides</b>             | 17g      |
| <b>Lipides</b>              | 30g      |



#### Ingrédients

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| Choux de Bruxelles | 396 ml       |
| Bacon              | 3.3 tranches |
| Huile d'olive      | 24.8 ml      |
| Poudre d'ail       | 3.3 g        |

#### Préparation

1. Chauffez 15 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 240 ml de choux de Bruxelles coupés en deux et faites revenir pendant environ 5 minutes.
3. Ajoutez le bacon cuit et saupoudrez de 2 g de poudre d'ail. Continuez à cuire pendant encore 5-7 minutes jusqu'à ce que les choux de Bruxelles soient tendres.

# Jour 2

3 repas · 1,498 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Toast à la Banane et Beurre d'Amande **476 kcal**

**DÉJEUNER** Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Sauce Tahini au Citron **543 kcal**

**DÎNER** Bol de Pois Chiches Épicés et Chou-Fleur au Four **479 kcal**

**Protéines : 91g   Glucides : 148g   Lipides : 67g**

## 4. Toast à la Banane et Beurre d'Amande

Ce toast simple associe du pain complet avec du beurre d'amande et de la banane pour un petit-déjeuner rapide et énergisant. Riche en protéines et en fibres, il est parfait pour les matins chargés.

### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 5 min    |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 3 min    |
| <b>Calories</b>             | 476 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 28g      |
| <b>Glucides</b>             | 42g      |
| <b>Lipides</b>              | 28g      |

### Ingrédients

|                  |            |
|------------------|------------|
| Pain complet     | 42 g       |
| Beurre d'amande  | 22.4 g     |
| Banane, tranchée | 84 g       |
| Graines de chia  | 7 g        |
| Cannelle         | une pincée |

### Préparation

1. Grillez le pain complet jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Étalez uniformément le beurre d'amande sur le toast.
3. Ajoutez les tranches de banane, saupoudrez de graines de chia et de cannelle.
4. Servez immédiatement.

## 5. Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Sauce Tahini au Citron

Ce bol riche en nutriments est idéal pour les femmes de plus de 40 ans grâce à sa teneur élevée en protéines et en fibres. Les phytoestrogènes des épinards et les graisses saines du tahini favorisent l'équilibre hormonal et la santé cardiaque.

### Informations Nutritionnelles

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



### Ingrédients

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| quinoa, cuit                      | 372 ml    |
| épinards, frais                   | 93 g      |
| pois chiches, en conserve, rincés | 186 g     |
| tahini                            | 46.5 g    |
| jus de citron                     | 46.5 ml   |
| huile d'olive                     | 23.3 ml   |
| ail, haché                        | 1.6 clove |
| poivre noir                       | au goût   |
| sel                               | au goût   |

## Préparation

1. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, les épinards frais et les pois chiches.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble le tahini, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail haché, le sel et le poivre noir jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez la sauce tahini sur le mélange de quinoa et mélangez pour bien combiner.
4. Servez immédiatement ou réfrigérez pour une option de repas frais.

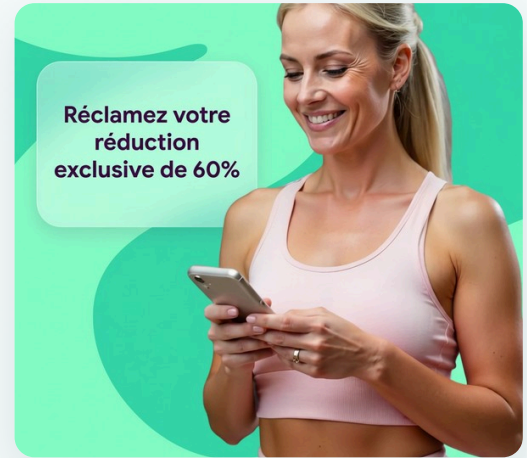
OFFRE EXCLUSIVE

## 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*

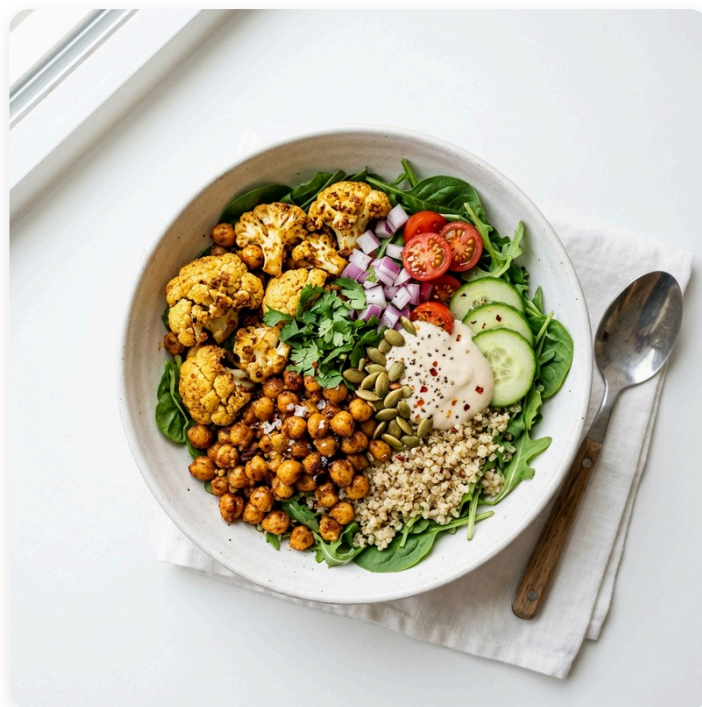


## 6. Bol de Pois Chiches Épicés et Chou-Fleur au Four

Ce bol copieux associe des pois chiches riches en protéines à du chou-fleur riche en fibres pour un repas rassasiant. Les épices stimulent le métabolisme et ajoutent de la saveur sans sucres ajoutés.

### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 15 min   |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 19 min   |
| <b>Calories</b>             | 479 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 20g      |
| <b>Glucides</b>             | 59g      |
| <b>Lipides</b>              | 20g      |



### Ingrédients

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| Pois chiches en conserve | 198 ml  |
| Fleurs de chou-fleur     | 396 ml  |
| Huile d'olive            | 24.8 ml |
| Cumin                    | 8.3 ml  |
| Paprika                  | 8.3 ml  |
| Poudre d'ail             | 4.1 ml  |
| Sel et poivre            | au goût |
| Persil frais             | 49.5 ml |

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez 198 ml de pois chiches, 396 ml de fleurs de chou-fleur, 24.8 ml d'huile d'olive, le cumin, le paprika, la poudre d'ail, le sel et le poivre.
3. Étalez le mélange sur une plaque de cuisson et faites rôtir pendant 20-25 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Servez garni de persil haché.

# Jour 3

3 repas · 1,528 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol Protéiné Vert **490 kcal**

**DÉJEUNER** Nouilles de courgette aux boulettes de dinde **543 kcal**

**DÎNER** Curry épicé de betterave et de chou-fleur **495 kcal**

**Protéines : 94g   Glucides : 125g   Lipides : 72g**

## 7. Bol Protéiné Vert

Ce bol de smoothie vert vibrant est rempli d'épinards et de yaourt grec riche en protéines, offrant des vitamines essentielles pour la santé des os. Avec des graines et des fruits en garniture, il fournit des antioxydants et des graisses saines.

### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 12 min   |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 8 min    |
| <b>Calories</b>             | 490 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 39g      |
| <b>Glucides</b>             | 59g      |
| <b>Lipides</b>              | 11g      |



### Ingrédients

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Épinards frais        | 336 ml     |
| Yaourt grec           | 168 ml     |
| Banane                | 1.4 medium |
| Lait d'amande         | 168 ml     |
| Graines de citrouille | 42 g       |
| Kiwi tranché          | 1.4 medium |

### Préparation

1. Mixez 336 ml d'épinards frais, 168 ml de yaourt grec, 1 banane et 168 ml de lait d'amande jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez dans un bol et garnissez de 42 g de graines de citrouille et de 1 kiwi tranché.

## 8. Nouilles de courgette aux boulettes de dinde

Ce plat faible en glucides et riche en protéines combine des nouilles de courgette et des boulettes de dinde, idéales pour gérer le poids et la glycémie. Riche en vitamines et minéraux, il soutient la santé globale.

### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 10 min   |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 20 min   |
| <b>Calories</b>             | 543 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 47g      |
| <b>Glucides</b>             | 16g      |
| <b>Lipides</b>              | 31g      |



### Ingrédients

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Dinde hachée           | 186 g   |
| Courgette, spiralée    | 310 g   |
| Huile d'olive          | 23.3 ml |
| Poudre d'ail           | 7.8 g   |
| Assaisonnement italien | 7.8 g   |

### Préparation

1. Dans un bol, mélangez 186 g de dinde hachée avec 5 g de poudre d'ail et 5 g d'assaisonnement italien ; formez des boulettes.
2. Chauffez 23.3 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faites cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites, environ 10 minutes.
3. Ajoutez les courgettes spiralées dans la poêle pour les 3 à 5 dernières minutes, en remuant jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis servez.

## 9. Curry épiced de betterave et de chou-fleur

Ce curry savoureux associe betteraves et chou-fleur dans une sauce épiced, fournissant des antioxydants pour la sant4 du foie tout en soutenant la digestion avec des ingr4dients anti-inflammatoires.

### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de pr4paration</b> | 12 min   |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 20 min   |
| <b>Calories</b>             | 495 kcal |
| <b>Prot4ines</b>            | 8g       |
| <b>Glucides</b>             | 50g      |
| <b>Lipides</b>              | 30g      |



### Ingr4dients

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Betteraves cuites    | 396 ml  |
| Fleurs de chou-fleur | 792 ml  |
| Lait de coco         | 396 ml  |
| Poudre de curry      | 24.8 g  |
| Gousses d'ail        | 3.3g    |
| Huile d'olive        | 24.8 ml |

### Pr4paration

1. Chauffez l'huile d'olive dans une grande po4le 4 feu moyen et faites revenir l'ail 4minc4 jusqu'4 ce qu'il soit parfum4.
2. Ajoutez le chou-fleur et faites sauter pendant environ 5 minutes, puis incorporez la poudre de curry.
3. Ajoutez les betteraves cuites et le lait de coco. Laissez mijoter pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'4 ce que le chou-fleur soit tendre.

# Jour 4

3 repas · 1,396 calories

|                       |  |                 |
|-----------------------|--|-----------------|
| <b>PETIT-DÉJEUNER</b> | Gâteau de Riz au Beurre de Cacahuète et à la Banane    | <b>490 kcal</b> |
| <b>DÉJEUNER</b>       | Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Poulet Grillé | <b>543 kcal</b> |
| <b>DÎNER</b>          | Soupe Crémeuse au Curcuma et au Chou-Fleur             | <b>363 kcal</b> |

**Protéines : 71g   Glucides : 160g   Lipides : 57g**

## 10. Gâteau de Riz au Beurre de Cacahuète et à la Banane

Ce petit-déjeuner rapide et énergisant offre un croquant satisfaisant et des nutriments essentiels. Idéal pour un coup de fouet matinal qui vous garde en forme.

### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 3 min    |
| <b>Temps de cuisson</b>     | —        |
| <b>Calories</b>             | 490 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 14g      |
| <b>Glucides</b>             | 63g      |
| <b>Lipides</b>              | 21g      |



### Ingrédients

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Gâteau de riz       | 1.4g       |
| Beurre de cacahuète | 22.4 g     |
| Banane              | 0.7 banana |

### Préparation

1. Étalez le beurre de cacahuète uniformément sur le gâteau de riz.
2. Coupez la banane en rondelles fines.
3. Disposez les rondelles de banane sur le beurre de cacahuète.

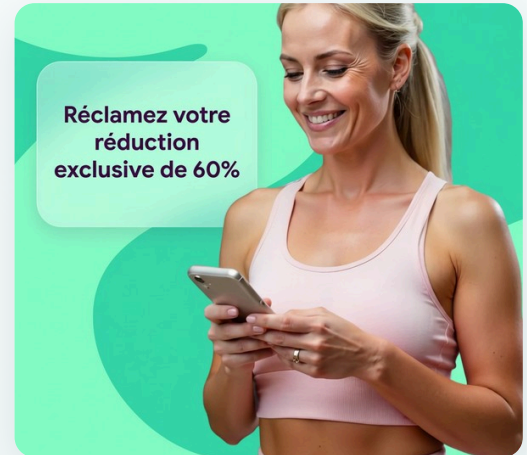
OFFRE EXCLUSIVE

## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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

[Commencer Maintenant](#)

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



## 11. Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Poulet Grillé

Ce bol riche en nutriments associe quinoa et épinards avec du poulet grillé pour fournir une source équilibrée de protéines, de fibres et de graisses saines. Chargé d'acides aminés essentiels, de phytoestrogènes et d'oméga-3, il est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

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



### Ingrédients

|  |              |
|--|--------------|
| Quinoa (sec)                               | 139.5 g      |
| Eau  | 372 ml       |
| Épinards (frais)                           | 93 g         |
| Poitrine de poulet grillée (cuite, en dés) | 175.2 g      |
| Huile d'olive                              | 23.3 ml      |
| Jus de citron                              | 23.3 ml      |
| Graines de chia                            | 23.3 g       |
| Feta (émiettée)                            | 43.4 g       |
| Sel  | à votre goût |

## Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide, puis combinez-le avec de l'eau dans une casserole moyenne. Portez à ébullition, réduisez le feu à doux, couvrez et laissez mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les épinards et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Une fois le quinoa cuit, égrenez-le avec une fourchette et ajoutez-le à la poêle avec les épinards. Incorporez le poulet grillé, le jus de citron et les graines de chia jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Transférez le mélange dans un bol, garnissez de feta émiettée et servez immédiatement.

## 12. Soupe Crémeuse au Curcuma et au Chou-Fleur

Cette soupe crémeuse utilise du chou-fleur, riche en fibres et faible en calories, tandis que le curcuma apporte une couleur vibrante et des bienfaits anti-inflammatoires. Ce plat est parfait pour apaiser les articulations tout en fournissant des vitamines et minéraux essentiels.

### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 14 min   |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 15 min   |
| <b>Calories</b>             | 363 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 10g      |
| <b>Glucides</b>             | 50g      |
| <b>Lipides</b>              | 17g      |



### Ingrédients

|                      |            |
|----------------------|------------|
| Fleurs de chou-fleur | 660 g      |
| Bouillon de légumes  | 1584 ml    |
| Lait de coco         | 396 ml     |
| Curcuma en poudre    | 24.8 g     |
| Poivre noir moulu    | 3.3 g      |
| Oignon, haché        | 1.7 medium |
| Ail, émincé          | 3.3 cloves |

## Préparation

1. Dans une grande casserole, faites revenir 1.7 d'oignon haché et 3.3 gousses d'ail émincées dans un peu d'eau à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
2. Ajoutez 660 g de fleurs de chou-fleur, 1584 ml de bouillon de légumes, 24.8 g de curcuma en poudre et 3.3 g de poivre noir moulu.
3. Portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 15 minutes.
4. Mixez la soupe jusqu'à obtenir une consistance lisse, incorporez 396 ml de lait de coco et chauffez doucement avant de servir.

# Jour 5

3 repas · 1,403 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Smoothie Cacao et Banane aux Épinards **350 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Quinoa aux Betteraves Rôties et Fromage de Chèvre **558 kcal**

**DÎNER** Aubergine Rôtie Méditerranéenne au Thon **495 kcal**

**Protéines : 84g   Glucides : 127g   Lipides : 64g**

### 13. Smoothie Cacao et Banane aux Épinards

Ce smoothie énergisant combine cacao, banane et épinards, tous riches en magnésium, favorisant la relaxation et une meilleure qualité de sommeil. Le smoothie est parfait pour un petit-déjeuner rapide ou une collation.

#### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 11 min   |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 8 min    |
| <b>Calories</b>             | 350 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 11g      |
| <b>Glucides</b>             | 48g      |
| <b>Lipides</b>              | 11g      |



#### Ingrédients

|                 |        |
|-----------------|--------|
| Épinards        | 336 ml |
| Banane          | 1.4g   |
| Poudre de cacao | 42 ml  |
| Lait au choix   | 336 ml |
| Sirop d'érable  | 21 ml  |

#### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez les épinards, la banane, la poudre de cacao, le lait et le sirop d'érable. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Servez immédiatement pour une boisson rafraîchissante et riche en nutriments.

## 14. Salade de Quinoa aux Betteraves Rôties et Fromage de Chèvre

Cette salade copieuse associe le quinoa riche en protéines à des betteraves rôties, qui aident à gérer la pression artérielle, et du fromage de chèvre pour plus de saveur et de calcium. Cette combinaison en fait un déjeuner idéal pour les femmes de plus de 40 ans cherchant à préserver leur santé cardiaque.

### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 15 min   |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 20 min   |
| <b>Calories</b>             | 558 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 23g      |
| <b>Glucides</b>             | 59g      |
| <b>Lipides</b>              | 23g      |



### Ingrédients

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| Quinoa cuit                        | 139.5 g |
| Betteraves cuites (coupées en dés) | 116.3 g |
| Fromage de chèvre (émietté)        | 62 g    |
| Roquette                           | 46.5 g  |
| Huile d'olive                      | 23.3 ml |
| Vinaigre balsamique                | 23.3 ml |

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Faites rôtir 116.3 g de betteraves coupées en dés pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Dans un bol, combinez 139.5 g de quinoa cuit, les betteraves rôties, 62 g de fromage de chèvre émietté et 46.5 g de roquette.
3. Arrosez de 23.3 ml d'huile d'olive et de 23.3 ml de vinaigre balsamique avant de servir.

## 15. Aubergine Rôtie Méditerranéenne au Thon

Cette aubergine rôtie est farcie d'une garniture riche en protéines à base de thon, fournissant des nutriments essentiels pour les femmes de plus de 40 ans. Le plat est faible en calories mais riche en saveur et en graisses saines, favorisant la santé cardiaque.

### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 14 min   |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 20 min   |
| <b>Calories</b>             | 495 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 50g      |
| <b>Glucides</b>             | 20g      |
| <b>Lipides</b>              | 30g      |



### Ingrédients

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| aubergine                             | 1.7g    |
| thon en conserve dans l'huile d'olive | 1.7 can |
| huile d'olive                         | 49.5 ml |
| gousses d'ail                         | 3.3g    |
| persil frais                          | 49.5 ml |
| sel marin                             | au goût |
| poivre noir                           | au goût |

## Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C. Incisez l'intérieur de l'aubergine et badigeonnez d'huile d'olive. Faites cuire pendant 20 minutes.
2. Dans un bol, mélangez le thon, l'ail, le persil, le sel et le poivre. Retirez l'aubergine du four, remplissez-la du mélange de thon et faites cuire pendant 10 minutes supplémentaires.
3. Servez chaud.

# Jour 6

3 repas · 1,406 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol Protéiné à la Banane et aux Noix **490 kcal**

**DÉJEUNER** Salade Énergisante aux Agrumes et Épinards avec Croquant de Graines de Citrouille **388 kcal**

**DÎNER** Poivrons Farcis au Quinoa et Légumes **528 kcal**

**Protéines : 68g   Glucides : 166g   Lipides : 59g**

OFFRE EXCLUSIVE

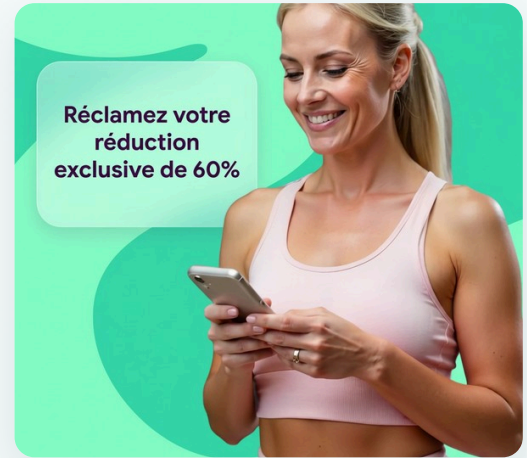
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 Protéiné à la Banane et aux Noix

Ce bol associe des bananes à une variété de noix et de graines, offrant une richesse en protéines et en graisses saines. Cette combinaison favorise la santé cardiaque et l'équilibre hormonal, idéale pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 11 min   |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 8 min    |
| <b>Calories</b>             | 490 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 39g      |
| <b>Glucides</b>             | 53g      |
| <b>Lipides</b>              | 17g      |



### Ingrédients

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Banane (congelée)                   | 1.4 medium |
| Lait d'amande (non sucré)           | 168 ml     |
| Poudre de protéine (saveur vanille) | 42 g       |
| Noix mélangées (hachées)            | 42 g       |
| Graines de chia                     | 21 g       |

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 1 banane congelée, 168 ml de lait d'amande et 42 g de poudre de protéine jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Versez dans un bol et garnissez de 42 g de noix mélangées hachées et de 21 g de graines de chia.

## 17. Salade Énergisante aux Agrumes et Épinards avec Croquant de Graines de Citrouille

Cette salade regorge de vitamine C grâce aux agrumes et aux épinards, renforçant ainsi votre système immunitaire. Les graines de citrouille apportent du zinc, essentiel pour la fonction immunitaire, ce qui en fait un plat parfait pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 12 min   |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 12 min   |
| <b>Calories</b>             | 388 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 12g      |
| <b>Glucides</b>             | 47g      |
| <b>Lipides</b>              | 19g      |



### Ingrédients

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| Épinards frais            | 744 ml    |
| Orange, en segments       | 1.6 moyen |
| Pamplemousse, en segments | 0.8 moyen |
| Graines de citrouille     | 46.5 g    |
| Huile d'olive             | 23.3 ml   |
| Vinaigre balsamique       | 7.8 ml    |

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez 744 ml d'épinards frais, 1 orange en segments et 0.8 pamplemousse en segments.
2. Dans une petite poêle à feu moyen, faites griller 46.5 g de graines de citrouille jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 2-3 minutes.
3. Arrosez la salade de 23.3 ml d'huile d'olive et de 7.8 ml de vinaigre balsamique, puis garnissez de graines de citrouille grillées et servez.

## 18. Poivrons Farcis au Quinoa et Légumes

Ces poivrons farcis sont remplis d'un mélange nutritif de quinoa, de légumes et d'épices, offrant un repas copieux et satisfaisant. Les fibres des poivrons et du quinoa aident à maintenir des niveaux de pression artérielle sains.

### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 15 min   |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 30 min   |
| <b>Calories</b>             | 528 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 17g      |
| <b>Glucides</b>             | 66g      |
| <b>Lipides</b>              | 23g      |



### Ingrédients

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Poivron (coupé en deux et épépiné) | 1.7 medium |
| Quinoa cuit                        | 148.5 g    |
| Courgette (coupée en dés)          | 123.8 g    |
| Tomate (coupée en dés)             | 123.8 g    |
| Huile d'olive                      | 24.8 ml    |
| Poudre d'ail                       | 3.3 g      |

### Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C. Dans un bol, mélangez 148.5 g de quinoa cuit avec 123.8 g de courgette coupée en dés, 123.8 g de tomate coupée en dés, 24.8 ml d'huile d'olive et 3.3 g de poudre d'ail.
2. Farcissez le mélange dans 1 poivron moyen coupé en deux et épépiné.
3. Placez dans un plat à gratin et faites cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le poivron soit tendre.

# Jour 7

3 repas · 1,471 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Smoothie Crémeux au Lait d'Amande Fortifié avec Épinards et Banane **350 kcal**

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

**DÎNER** Poulet Szechuan Épicé et Brocoli **578 kcal**

**Protéines : 96g   Glucides : 129g   Lipides : 58g**

## 19. Smoothie Crémeux au Lait d'Amande Fortifié avec Épinards et Banane

Ce smoothie crémeux associe du lait d'amande fortifié et des épinards pour un apport en calcium tout en fournissant du potassium grâce à la banane pour soutenir la santé cardiaque. Parfait pour un petit-déjeuner rapide ou une collation pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 11 min   |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 8 min    |
| <b>Calories</b>             | 350 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 7g       |
| <b>Glucides</b>             | 49g      |
| <b>Lipides</b>              | 14g      |

### Ingrédients

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Lait d'amande fortifié   | 336 ml |
| Épinards frais           | 336 ml |
| Banane, congelée         | 1.4g   |
| Farine de graines de lin | 21 ml  |
| Miel (facultatif)        | 7 ml   |

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de lait d'amande fortifié, 336 ml d'épinards frais, 1 banane congelée et 21 ml de farine de graines de lin.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, en ajoutant du miel si désiré pour sucrer.

## 20. Bol de Quinoa et Édamame Riche en Protéines

Ce bol vibrant de quinoa et d'édamame est chargé de protéines végétales, idéal pour les femmes de plus de 40 ans qui souhaitent soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse. Riche en fibres, en graisses saines et en phytoestrogènes, c'est un repas rapide et nutritif à déguster à tout moment de la journée.

### Informations Nutritionnelles

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



### Ingrédients

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Quinoa, cru         | 139.5 g |
| Édamame, décortiqué | 232.5 g |
| Tofu, ferme, en dés | 186 g   |
| Épinards, frais     | 46.5 g  |
| Huile d'olive       | 23.3 ml |
| Jus de citron       | 23.3 ml |
| Graines de chia     | 15.5 g  |
| Sel                 | 3.9 g   |
| Poivre noir         | 1.6 g   |

## Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide et faites-le cuire selon les instructions du paquet, généralement environ 15 minutes dans de l'eau bouillante ou du bouillon de légumes.
2. Pendant que le quinoa cuit, chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen, ajoutez le tofu en dés et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5-7 minutes.
3. Ajoutez l'édamame décortiqué et les épinards frais dans la poêle avec le tofu, en cuisant jusqu'à ce que les épinards flétrissent, environ 2-3 minutes.
4. Une fois le quinoa cuit, égrenez-le avec une fourchette et ajoutez-le au mélange dans la poêle, avec le jus de citron, le sel, le poivre et les graines de chia. Remuez pour combiner.
5. Servez chaud et savourez votre bol riche en protéines !

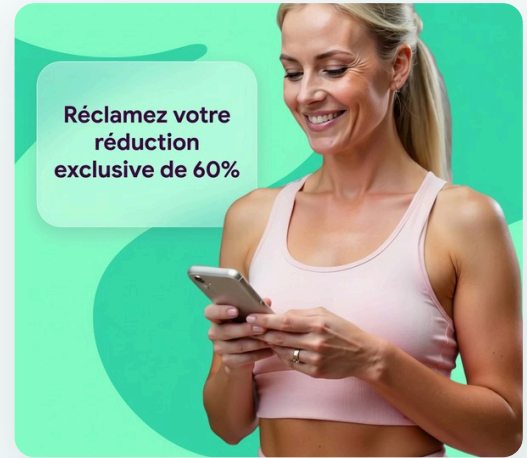
OFFRE EXCLUSIVE

## 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 Szechuan Épicé et Brocoli

Ce plat à une poêle combine du poulet et du brocoli dans une sauce Szechuan épicée, offrant une délicieuse façon d'augmenter votre apport en protéines. Le brocoli est riche en antioxydants, soutenant ainsi la santé cardiaque.

### Informations Nutritionnelles

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| <b>Portions</b>             | 1        |
| <b>Temps de préparation</b> | 12 min   |
| <b>Temps de cuisson</b>     | 7 min    |
| <b>Calories</b>             | 578 kcal |
| <b>Protéines</b>            | 46g      |
| <b>Glucides</b>             | 33g      |
| <b>Lipides</b>              | 25g      |



### Ingrédients

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| Poitrine de poulet désossée, tranchée | 247.5 g |
| Fleurs de brocoli                     | 247.5 g |
| Sauce Szechuan                        | 49.5 ml |
| Ail, haché                            | 16.5 g  |
| Gingembre, haché                      | 8.3 g   |
| Huile d'olive                         | 24.8 ml |

### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, puis ajoutez l'ail et le gingembre hachés.
2. Ajoutez le poulet tranché et faites cuire pendant 7 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Incorporez le brocoli et la sauce Szechuan ; faites cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

## Commencez Votre Parcours Santé Dès Aujourd'hui

Rejoignez plus d'un million de femmes qui transforment leur santé grâce à des programmes de nutrition et de remise en forme personnalisés, conçus autour de votre corps, de vos objectifs et de votre mode de vie.



Plans alimentaires personnalisés & suivi des macros



Programmes fondés sur des données probantes



Accompagnement et soutien d'experts

### VOIR PLUS DE PLANS

Découvrez d'autres guides nutritionnels et programmes alimentaires élaborés par nos experts sur [reverse.health/fr/categorie/nutrition](https://reverse.health/fr/categorie/nutrition) — plans de repas, recettes et conseils bien-être pour les femmes de plus de 40 ans.

[Commencer Maintenant](#)

*Découvrez un univers dédié à la santé féminine*

*Ce contenu est fourni à titre informatif uniquement et ne remplace pas un avis médical professionnel. Consultez votre médecin avant de démarrer tout nouveau régime alimentaire ou programme d'exercice.*

© 2026 Reverse Health. Tous droits réservés.