

Plan de Régime de 7 Jours pour Perdre 10 Livres pour Femmes PDF

Atteignez vos objectifs de perte de poids avec un plan de repas ciblé et efficace.

Ce Plan de Régime de 7 Jours est spécialement conçu pour les femmes cherchant à perdre 10 livres, avec 21 recettes satisfaisantes. Chaque repas est élaboré pour stimuler votre métabolisme tout en vous gardant rassasiée et énergisée. Idéal pour celles prêtes à donner un coup d'envoi à leur parcours de perte de poids.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,734	134g	147g	83g
Jour 2	1,748	106g	161g	75g
Jour 3	1,748	120g	153g	74g
Jour 4	1,748	97g	257g	63g
Jour 5	1,748	121g	172g	64g
Jour 6	1,748	105g	185g	77g
Jour 7	1,762	128g	160g	73g
Moy.	1,748	116g	176g	73g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Bol de Petit-Déjeuner Protéiné au Concombre et Menthe

Salade de Lentilles et Légumes Rôtis

Bol de Quinoa aux Herbes et Légumes Grillés

Burrito de Petit-Déjeuner aux Champignons et Œufs

Poivrons Farcis au Bœuf et Épinards

Bol Buddha de patate douce et petits pois

Salade d'épinards aux baies et poulet grillé

Hash de Patates Douces et Œufs

Boulettes de dinde épicées aux épinards et sauce tomate

Salade Énergétique de Chou-Fleur Épicé et Pois Chiches

Bol de Protéines aux Betteraves et Baies Rouges

Patate Douce au Four avec Haricots Noirs et Noix

+ 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



1,748 kcal/jour

Moyenne journalière



116g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

176g G / 73g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Bol de Petit-Déjeuner Protéiné au Concombre et Menthe
2. Salade d'épinards aux baies et poulet grillé
3. Salade de Lentilles et Légumes Rôtis

02 Jour 2

4. Hash de Patates Douces et Œufs
5. Bol de Quinoa aux Herbes et Légumes Grillés
6. Boulettes de dinde épicées aux épinards et sauce tomate

03 Jour 3

7. Burrito de Petit-Déjeuner aux Champignons et Œufs
8. Salade Énergétique de Chou-Fleur Épicé et Pois Chiches
9. Poivrons Farcis au Bœuf et Épinards

04 Jour 4

10. Bol de Protéines aux Betteraves et Baies Rouges
11. Bol Buddha de patate douce et petits pois
12. Patate Douce au Four avec Haricots Noirs et Noix

05 Jour 5

13. Bol Protéiné aux Fraises et Bananes
14. Bol de Pois Chiches Rôtis et Patate Douce au Curcuma
15. Sauté de Poulet à l'Ananas et au Gingembre

06 Jour 6

16. Brouillade Savoureuse aux Épinards et Avocat
17. Patates Douces Farcies aux Pois Chiches et Épinards
18. Sauté de Tofu et Légumes au Citron

07 Jour 7

19. Bol Protéiné Chocolat et Baies

20. Bol de Salade Méditerranéenne de Lentilles et Thon

21. Tofu Szechuan aux Brocolis et Poivrons

Jour 1

3 repas · 1,734 calories

PETIT-DÉJEUNER	Bol de Petit-Déjeuner Protéiné au Concombre et Menthe	518 kcal
DÉJEUNER	Salade d'épinards aux baies et poulet grillé	589 kcal
DÎNER	Salade de Lentilles et Légumes Rôtis	627 kcal

Protéines : 134g Glucides : 147g Lipides : 83g

1. Bol de Petit-Déjeuner Protéiné au Concombre et Menthe

Ce bol de petit-déjeuner rafraîchissant combine les bienfaits des œufs durs avec du concombre et de la menthe, offrant un début de journée léger mais riche en protéines. Riche en oméga-3, en fibres et en vitamines essentielles, il est conçu 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	518 kcal
Protéines	42g
Glucides	28g
Lipides	31g

Ingrédients

œufs durs	2.8g
concombre tranché	168 ml



feuilles de menthe fraîches	84 ml
sel de mer	pinch
avocat tranché	105 g
graines de chia	21 g
huile d'olive	7 ml

Préparation

1. Faites bouillir les œufs dans une casserole d'eau pendant environ 10-12 minutes, puis refroidissez-les dans de l'eau froide et écalez-les.
2. Pendant que les œufs cuisent, tranchez le concombre, l'avocat et hachez les feuilles de menthe fraîches.
3. Dans un bol, combinez le concombre tranché, la menthe hachée et l'avocat tranché.
4. Coupez les œufs durs en deux et placez-les sur le mélange de concombre.
5. Arrosez d'huile d'olive, saupoudrez de graines de chia et assaisonnez d'une pincée de sel de mer avant de servir.

2. Salade d'épinards aux baies et poulet grillé

Cette salade associe du poulet grillé riche en protéines à des baies chargées d'antioxydants et à des épinards nutritifs, favorisant la santé cardiaque et réduisant l'inflammation. Les graisses saines de l'huile d'olive protègent contre le stress oxydatif, soutenant la vitalité globale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	589 kcal
Protéines	47g
Glucides	28g
Lipides	37g

Ingrédients

Poitrine de poulet grillée (tranchée)	175.2 g
Épinards	744 ml
Baies mélangées (myrtilles, fraises)	186 ml
Fromage feta (émiété)	93 ml
Huile d'olive	23.3 ml

Préparation

1. Dans un bol, disposez 744 ml d'épinards, ajoutez 175.2 g de tranches de poulet grillé et 186 ml de baies mélangées.
2. Parsemez de 93 ml de fromage feta émiété sur le dessus.
3. Arrosez de 23.3 ml d'huile d'olive et servez.

3. Salade de Lentilles et Légumes Rôtis

Cette salade copieuse met en avant des lentilles riches en protéines et une variété colorée de légumes rôtis, fournissant des fibres et des nutriments essentiels pour les femmes de plus de 40 ans. La vinaigrette balsamique ajoute de la saveur tout en favorisant la digestion.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	627 kcal
Protéines	45g
Glucides	91g
Lipides	15g



Ingrédients

lentilles cuites	396 ml
poivrons, en dés	198 ml
courgette, en dés	198 ml
oignon rouge, en dés	99 ml
huile d'olive	24.8 ml
vinaigre balsamique	24.8 ml
poudre d'ail	3.3 g
sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Mélangez les poivrons, la courgette et l'oignon rouge avec de l'huile d'olive, assaisonnez de sel et de poivre, et faites rôtir pendant environ 20 minutes.
2. Dans un grand bol, combinez les lentilles cuites avec les légumes rôtis.
3. Arrosez de vinaigre balsamique et ajustez l'assaisonnement avant de servir.

Jour 2

3 repas · 1,748 calories

PETIT-DÉJEUNER Hash de Patates Douces et Œufs **532 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa aux Herbes et Légumes Grillés **589 kcal**

DÎNER Boulettes de dinde épicées aux épinards et sauce tomate **627 kcal**

Protéines : 106g Glucides : 161g Lipides : 75g

4. Hash de Patates Douces et Œufs

Ce plat savoureux allie patates douces et œufs pour un repas copieux riche en fibres et en protéines. Les patates douces apportent des glucides complexes et des antioxydants, aidant à maintenir l'énergie pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	532 kcal
Protéines	31g
Glucides	49g
Lipides	25g



Ingrédients

Œufs	2.8 large
Patate douce, en dés	336 ml
Huile d'olive	21 ml
Oignon, en dés	0.4 medium
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 336 ml de patate douce en dés et 0.4 oignon en dés ; faites cuire jusqu'à ce que les patates douces soient tendres, environ 10 minutes.
3. Cassez 2 œufs dans la poêle et couvrez, en cuisant pendant 3-4 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les œufs soient cuits.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

5. Bol de Quinoa aux Herbes et Légumes Grillés

Ce bol coloré associe des légumes grillés et du quinoa, offrant des vitamines et minéraux essentiels tout en fournissant une source de protéines complètes. Les herbes fraîches ajoutent de la saveur et améliorent l'absorption des nutriments.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	589 kcal
Protéines	22g
Glucides	62g
Lipides	25g



Ingrédients

Quinoa cuit	186 ml
Légumes grillés mélangés (courgette, poivrons, aubergine)	372 ml
Persil frais, haché	46.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Vinaigre balsamique	23.3 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez 186 ml de quinoa cuit et 372 ml de légumes grillés mélangés.
2. Ajoutez 46.5 g de persil frais haché, 23.3 ml d'huile d'olive et 23.3 ml de vinaigre balsamique.
3. Mélangez délicatement et servez immédiatement.

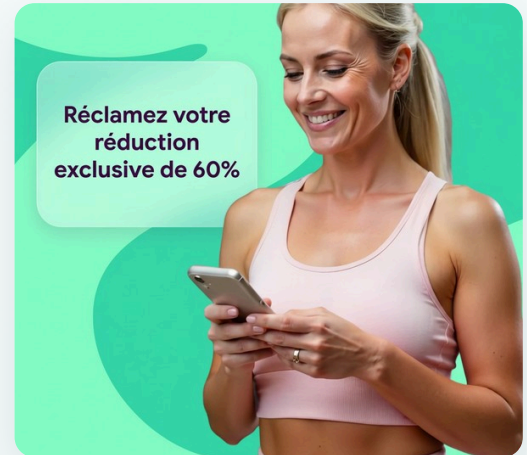
OFFRE EXCLUSIVE

Démarrez Votre Programme Personnalisé

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

[Commencer Maintenant](#)

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



6. Boulettes de dinde épicées aux épinards et sauce tomate

Ces boulettes de dinde sont riches en protéines et en fer hémique, tandis que les épinards apportent du fer non hémique. Servies dans une sauce tomate riche en vitamine C, elles favorisent l'absorption du fer, idéales pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	25 min
Calories	627 kcal
Protéines	53g
Glucides	50g
Lipides	25g



Ingrédients

Dinde hachée	742.5 g
Épinards, hachés	396 ml
Chapelure (complète)	198 ml
Œuf	1.7 large
Tomates en dés, en conserve	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Assaisonnement italien	8.3 g

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez 450 g de dinde hachée, 240 ml d'épinards hachés, 120 ml de chapelure complète et 1 œuf jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Formez des boulettes et placez-les sur une plaque de cuisson. Faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
4. Dans une casserole, chauffez 15 ml d'huile d'olive, ajoutez 240 ml de tomates en dés et 5 g d'assaisonnement italien, laissez mijoter pendant 5 minutes.
5. Servez les boulettes garnies de sauce tomate.

Jour 3

3 repas · 1,748 calories

PETIT-DÉJEUNER Burrito de Petit-Déjeuner aux Champignons et Œufs **532 kcal**

DÉJEUNER Salade Énergétique de Chou-Fleur Épicé et Pois Chiches **589 kcal**

DÎNER Poivrons Farcis au Bœuf et Épinards **627 kcal**

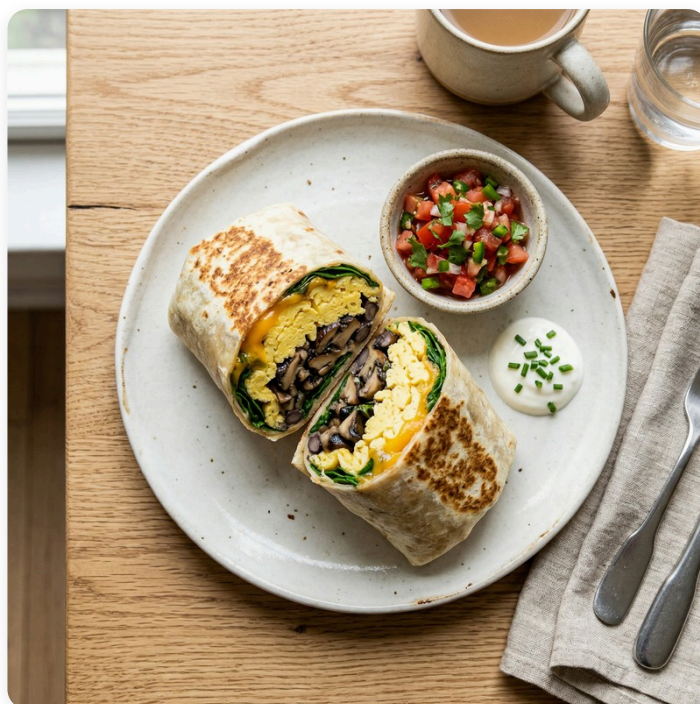
Protéines : 120g Glucides : 153g Lipides : 74g

7. Burrito de Petit-Déjeuner aux Champignons et Œufs

Ce burrito de petit-déjeuner copieux combine des œufs brouillés et des champignons sautés pour un repas délicieux riche en vitamine D et en protéines, parfait pour commencer la journée avec énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	532 kcal
Protéines	36g
Glucides	42g
Lipides	28g



Ingrédients

Tortilla de blé entier	1.4g
Œufs	2.8g
Champignons, tranchés	336 ml
Fromage cheddar, râpé	84 ml
Huile d'olive	21 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons tranchés et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 7 minutes.
3. Dans un bol, battez les œufs avec du sel et du poivre, puis versez dans la poêle avec les champignons.
4. Brouillez les œufs avec les champignons jusqu'à ce qu'ils soient cuits, puis ajoutez le fromage si vous le souhaitez.
5. Déposez le mélange d'œufs sur la tortilla, roulez-la et dégustez !

8. Salade Énergétique de Chou-Fleur Épicé et Pois Chiches

Cette salade est riche en fibres et en protéines grâce aux pois chiches et au chou-fleur, ce qui aide à maintenir un système digestif sain. Les épices utilisées ont des propriétés anti-inflammatoires, ce qui en fait un excellent choix pour les femmes gérant les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	589 kcal
Protéines	34g
Glucides	70g
Lipides	16g



Ingrédients

Fleurs de chou-fleur	186 g
Pois chiches en conserve, égouttés	186 ml
Chou rouge, râpé	116.3 g
Carottes, râpées	116.3 g
Poudre de cumin	7.8 g

Préparation

1. Dans une poêle à feu moyen, faites cuire 120 g de fleurs de chou-fleur dans un peu d'eau pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Dans un bol, mélangez le chou-fleur cuit avec 186 ml de pois chiches en conserve, 75 g de chou rouge râpé, 75 g de carottes râpées, et 5 g de poudre de cumin.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis mélangez pour combiner.

9. Poivrons Farcis au Bœuf et Épinards

Ces poivrons farcis sont riches en fer héminique provenant du bœuf maigre et en fer non héminique grâce aux épinards, parfaits pour lutter contre la fatigue. Les tomates riches en vitamine C améliorent l'absorption du fer, faisant de ce plat un véritable atout pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	17 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	627 kcal
Protéines	50g
Glucides	41g
Lipides	30g



Ingrédients

Bœuf haché maigre	371.3 g
Épinards frais, hachés	792 ml
Poivrons, coupés en deux	3.3 large
Tomates en dés, en conserve	396 ml
Oignon, haché	1.7 small
Huile d'olive	24.8 ml
Ail, émincé	3.3 cloves
Cumin	8.3 g
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez 1.7 petit oignon haché et 3.3 gousses d'ail émincées, faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Ajoutez 371.3 g de bœuf haché maigre, faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré. Incorporez 792 ml d'épinards hachés et 396 ml de tomates en dés, assaisonnez avec du cumin, du sel et du poivre.
4. Farci 2 poivrons coupés en deux avec le mélange de bœuf et d'épinards, placez-les dans un plat allant au four et couvrez de papier aluminium.
5. Faites cuire pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Servez chaud.

Jour 4

3 repas · 1,748 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Protéines aux Betteraves et Baies Rouges **532 kcal**

DÉJEUNER Bol Buddha de patate douce et petits pois **589 kcal**

DÎNER Patate Douce au Four avec Haricots Noirs et Noix **627 kcal**

Protéines : 97g Glucides : 257g Lipides : 63g

10. Bol de Protéines aux Betteraves et Baies Rouges

Ce bol de smoothie unique associe des betteraves à des baies rouges pour une couleur éclatante et un apport en antioxydants. Riche en protéines et en fibres, il soutient la santé cardiaque et les niveaux d'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	532 kcal
Protéines	41g
Glucides	63g
Lipides	17g



Ingrédients

Betterave (cuite et coupée en dés)	168 ml
Yaourt grec	168 ml
Fraises congelées	168 ml
Lait d'amande	168 ml
Amandes tranchées	42 g
Graines de chia	21 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 168 ml de betterave cuite et coupée en dés, 168 ml de yaourt grec, 168 ml de fraises congelées et 168 ml de lait d'amande. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Versez dans un bol et garnissez de 42 g d'amandes tranchées et de 21 g de graines de chia.

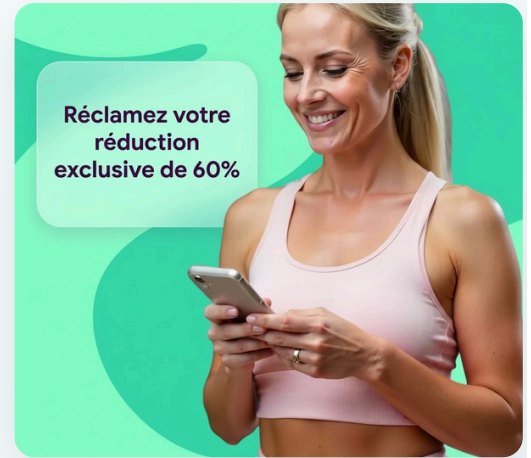
OFFRE EXCLUSIVE

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 Buddha de patate douce et petits pois

Un bol Buddha vibrant mettant en vedette des patates douces, des petits pois riches en protéines et des légumes frais, offrant des fibres pour la digestion et des vitamines pour les niveaux d'énergie. Ce bol est conçu pour favoriser la santé globale et l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	589 kcal
Protéines	33g
Glucides	95g
Lipides	16g



Ingrédients

Patate douce, en dés	372 ml
Petits pois (frais ou congelés)	186 ml
Carotte, râpée	186 ml
Fromage feta, émietté	93 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

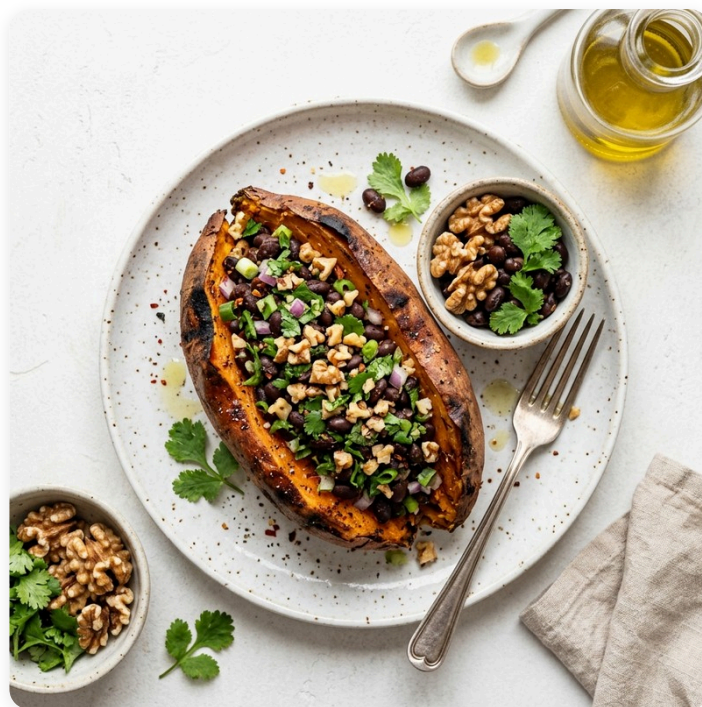
1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Sur une plaque de cuisson, mélangez les dés de patate douce avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
3. Faites rôtir pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Dans un bol, combinez les patates douces rôties, les petits pois, la carotte râpée et parsemez de feta émiettée.

12. Patate Douce au Four avec Haricots Noirs et Noix

Ce plat met en avant les patates douces riches en nutriments et en fibres, accompagnées de haricots noirs et de noix pour un repas copieux qui soutient la fonction thyroïdienne et la santé globale. C'est un choix nourrissant et satisfaisant.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	627 kcal
Protéines	23g
Glucides	99g
Lipides	30g



Ingrédients

Patate douce, cuite au four	1.7 medium
Haricots noirs en conserve, égouttés	198 ml
Noix, hachées	49.5 ml
Cannelle	4.1 ml
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Faites cuire la patate douce pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Dans un bol, mélangez les haricots noirs, les noix, l'huile d'olive et la cannelle.
4. Une fois la patate douce cuite, ouvrez-la et farcissez-la avec le mélange de haricots.

Jour 5

3 repas · 1,748 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Protéiné aux Fraises et Bananes **532 kcal**

DÉJEUNER Bol de Pois Chiches Rôtis et Patate Douce au Curcuma **589 kcal**

DÎNER Sauté de Poulet à l'Ananas et au Gingembre **627 kcal**

Protéines : 121g Glucides : 172g Lipides : 64g

13. Bol Protéiné aux Fraises et Bananes

Ce bol coloré associe fraises et bananes pour une base de smoothie délicieuse, tandis que la poudre de protéines et les noix augmentent la teneur en protéines. Cette combinaison aide à maintenir les niveaux d'énergie et la santé hormonale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	532 kcal
Protéines	42g
Glucides	53g
Lipides	20g



Ingrédients

Fraises congelées	336 ml
Banane	168 g
Poudre de protéines à la vanille	84 g
Lait d'amande (non sucré)	168 ml
Noix	42 g
Graines de chia	21 g
Banane tranchée	42 g

Préparation

1. Combinez 336 ml de fraises congelées, 168 g de banane, 84 g de poudre de protéines à la vanille et 168 ml de lait d'amande dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Versez le smoothie dans un bol, puis garnissez avec 42 g de noix, 21 g de graines de chia et des tranches de 42 g de banane.
3. Servez frais et savourez !

14. Bol de Pois Chiches Rôtis et Patate Douce au Curcuma

Ce bol copieux associe des pois chiches rôtis et des patates douces, excellents pour l'énergie et les fibres. Le curcuma apporte des propriétés anti-inflammatoires et le poivre noir en améliore l'absorption, soutenant la vitalité globale des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	589 kcal
Protéines	23g
Glucides	78g
Lipides	19g



Ingrédients

Pois chiches, égouttés et rincés	372 g
Patate douce, en dés	387.5 g
Huile d'olive	46.5 ml
Curcuma en poudre	7.8 g
Poivre noir moulu	1.6 g
Sel, au goût	au goût
Légumes frais (épinards ou roquette)	93 g

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez 372 g de pois chiches et 387.5 g de patate douce en dés avec 46.5 ml d'huile d'olive, 7.8 g de curcuma en poudre, 1.6 g de poivre noir moulu et du sel au goût.
3. Étalez sur une plaque de cuisson et faites rôtir pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Servez sur 93 g de légumes frais.

15. Sauté de Poulet à l'Ananas et au Gingembre

Ce sauté coloré associe le poulet, source de collagène, à l'ananas pour un apport en vitamine C, favorisant la santé de la peau et des articulations. Le gingembre apporte des propriétés anti-inflammatoires, en faisant un plat idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	627 kcal
Protéines	56g
Glucides	41g
Lipides	25g

Ingrédients

Poitrine de poulet, coupée en dés	742.5 g
Morceaux d'ananas	396 ml
Poivrons, tranchés	3.3 moyen
Gingembre frais, haché	24.8 g
Sauce soja	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Oignons verts, tranchés	3.3 tiges

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez le poulet en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 à 7 minutes.
3. Ajoutez les poivrons, l'ananas, le gingembre et la sauce soja.
4. Faites sauter pendant 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Garnissez avec des oignons verts tranchés et servez immédiatement.

Jour 6

3 repas · 1,748 calories

PETIT-DÉJEUNER Brouillade Savoureuse aux Épinards et Avocat **532 kcal**

DÉJEUNER Patates Douces Farcies aux Pois Chiches et Épinards **589 kcal**

DÎNER Sauté de Tofu et Légumes au Citron **627 kcal**

Protéines : 105g Glucides : 185g Lipides : 77g

OFFRE EXCLUSIVE

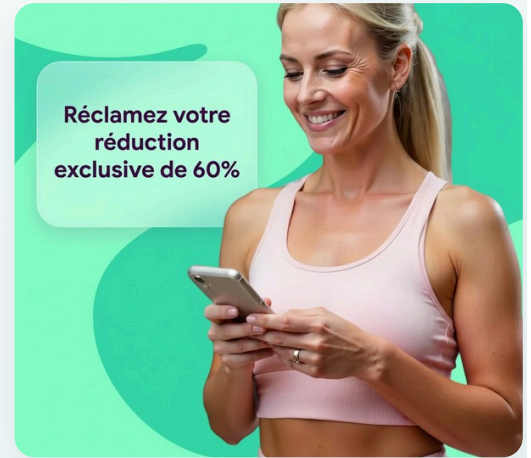
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Brouillade Savoureuse aux Épinards et Avocat

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 protéines et en graisses saines, il offre une énergie durable tout en favorisant la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	532 kcal
Protéines	39g
Glucides	42g
Lipides	28g



Ingrédients

Œufs entiers	4.2 large
Épinards frais	210 g
Avocat	112 g
Pain complet	39.2 g
Huile d'olive	7 ml
Sel	à goût
Poivre noir	à goût

Préparation

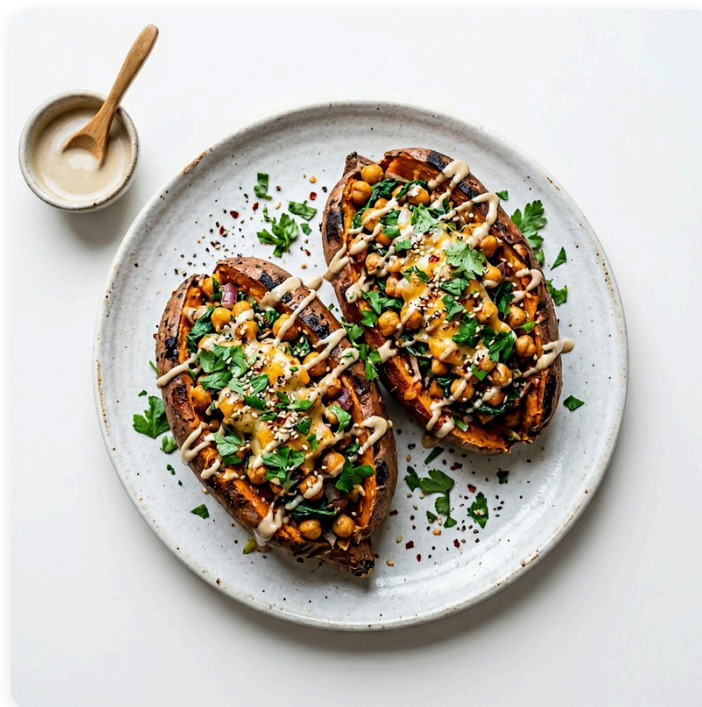
1. Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez les épinards et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes.
3. Pendant ce temps, battez les œufs dans un bol et assaisonnez avec du sel et du poivre noir.
4. Versez les œufs sur les épinards flétris dans la poêle et brouillez jusqu'à ce qu'ils soient cuits, environ 3-4 minutes.
5. Coupez l'avocat et faites griller le pain complet.
6. Servez les œufs brouillés avec des tranches d'avocat sur le côté et le pain grillé.

17. Patates Douces Farcies aux Pois Chiches et Épinards

Ces patates douces farcies sont riches en fibres et en antioxydants. Les pois chiches contribuent à un microbiome intestinal sain, tandis que les patates douces fournissent des glucides complexes pour une énergie durable.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	589 kcal
Protéines	25g
Glucides	93g
Lipides	16g



Ingrédients

Patate douce moyenne	1.6g
Pois chiches en conserve, rincés	186 ml
Épinards frais	372 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Cumin	7.8 ml

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Faites cuire la patate douce pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Dans une poêle, chauffez 1 cuillère à soupe (15ml) d'huile d'olive à feu moyen, ajoutez 120ml de pois chiches rincés et 240ml d'épinards, en cuisant jusqu'à ce que les épinards flétrissent.
3. Une fois la patate douce cuite, ouvrez-la et remplissez-la du mélange de pois chiches et d'épinards. Saupoudrez de cumin.

18. Sauté de Tofu et Légumes au Citron

Ce sauté vibrant associe des légumes colorés et du tofu, offrant une riche source de protéines végétales et d'antioxydants. Ces éléments sont cruciaux pour maintenir la santé et l'énergie à mesure que les femmes vieillissent.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	627 kcal
Protéines	41g
Glucides	50g
Lipides	33g



Ingrédients

tofu ferme, en cubes	396 ml
poivrons, tranchés	396 ml
courgette, tranchée	396 ml
sauce soja	49.5 ml
jus de citron	24.8 ml
huile d'olive	24.8 ml
gingembre, râpé	8.3 g

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez le tofu en cubes et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré (environ 5 minutes).
3. Ajoutez les poivrons, la courgette, la sauce soja, le jus de citron et le gingembre. Faites sauter pendant 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Servez chaud sur du riz brun ou du quinoa pour un repas complet.

Jour 7

3 repas · 1,762 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Protéiné Chocolat et Baies **546 kcal**

DÉJEUNER Bol de Salade Méditerranéenne de Lentilles et Thon **589 kcal**

DÎNER Tofu Szechuan aux Brocolis et Poivrons **627 kcal**

Protéines : 128g Glucides : 160g Lipides : 73g

19. Bol Protéiné Chocolat et Baies

Ce bol de smoothie indulgent et nutritif allie le cacao riche et les baies avec du yaourt grec riche en protéines. Les graines de lin ajoutent des fibres et des phytoestrogènes, soutenant l'équilibre hormonal des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	546 kcal
Protéines	41g
Glucides	48g
Lipides	21g



Ingrédients

yaourt grec	336 ml
baies mélangées congelées	168 ml
cacao en poudre non sucré	9.8 g
graines de lin	21 g
lait d'amande	168 ml
banane tranchée	70 g
noix hachées	21 g
flocons de noix de coco	14 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de yaourt grec, 168 ml de baies mélangées congelées, 9.8 g de cacao en poudre non sucré, 21 g de graines de lin et 168 ml de lait d'amande. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez le smoothie dans un bol et garnissez-le avec 35 g de banane tranchée, 21 g de noix hachées et 14 g de flocons de noix de coco.
3. Servez immédiatement et savourez !

20. Bol de Salade Méditerranéenne de Lentilles et Thon

Une combinaison de lentilles et de thon offre une source puissante de protéines et d'oméga-3, bénéfique pour la régulation hormonale et la santé cardiaque. Les légumes frais sont chargés d'antioxydants qui combattent l'inflammation.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	589 kcal
Protéines	47g
Glucides	62g
Lipides	19g



Ingrédients

Thon en conserve, égoutté	217 g
Lentilles cuites	186 g
Tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
Concombre, en dés	116.3 g
Poivron rouge, en dés	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez le thon en conserve, les lentilles cuites, les tomates cerises, le concombre et le poivron rouge.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron sur la salade et mélangez délicatement pour combiner.

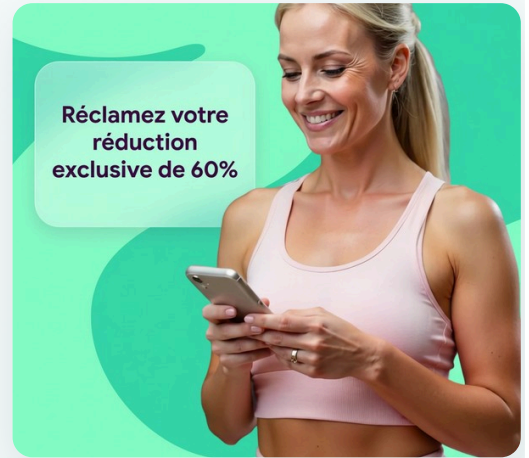
OFFRE EXCLUSIVE

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. Tofu Szechuan aux Brocolis et Poivrons

Ce plat savoureux est riche en protéines et en antioxydants, parfait pour soutenir la santé des articulations. Il offre également des bienfaits anti-inflammatoires pour un métabolisme optimal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	19 min
Calories	627 kcal
Protéines	40g
Glucides	50g
Lipides	33g



Ingrédients

Tofu ferme, en dés	280.5 g
Fleurs de brocoli	247.5 g
Poivron, en tranches	0.8g
Sauce Szechuan	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Gingembre, râpé	8.3 g

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez le tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré (environ 5 minutes).
3. Ajoutez le brocoli, le poivron et le gingembre, en faisant sauter pendant 5 minutes supplémentaires.
4. Incorporez la sauce Szechuan et faites cuire encore 2-3 minutes.
5. Servez avec des grains entiers si désiré.

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.