

# Plan de Régime de 7 Jours pour un Déficit Calorique pour les Femmes de Plus de 40 Ans PDF

Transformez votre santé avec une approche de déficit calorique adaptée aux femmes de plus de 40 ans.

Ce Plan de Régime de 7 Jours pour un Déficit Calorique propose 21 recettes délicieuses spécialement conçues pour les femmes de plus de 40 ans. En mettant l'accent sur le contrôle des calories, ce régime vous aide à perdre du poids tout en savourant des repas nutritifs. Idéal pour celles qui souhaitent amorcer leur parcours de perte de poids de manière durable.

## RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,351	63g	102g	83g
Jour 2	1,443	79g	192g	42g
Jour 3	1,295	65g	125g	58g
Jour 4	1,530	99g	154g	60g
Jour 5	1,494	46g	167g	75g
Jour 6	1,530	81g	91g	99g
Jour 7	1,561	80g	183g	65g
Moy.	1,458	73g	145g	69g

## RÉPARTITION DES CALORIES



*Nourrissez votre corps, transformez votre santé*

## AU SOMMAIRE

Smoothie à la Citrouille et au Beurre d'Amande

Soupe de Chou-Fleur Rôti et Cheddar

Soupe de chou au citron et à l'ail

Tartine d'Avocat

Sauté de Poulet et Lentilles

Soupe Miso aux Algues et Tofu

Salade Détox de Betterave et Brocoli avec Vinaigrette au Citron

Pancakes au Yaourt et Citron

Chili de Lentilles et Cuisses de Poulet

Salade de betteraves et brocoli avec vinaigrette aux agrumes

Porridge à la banane et au beurre d'amande

Chili Épicé aux Lentilles et Dinde

+ 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



**1,458 kcal/jour**

Moyenne journalière



**73g Protéines**

Moyenne journalière



**Macros équilibrés**

145g G / 69g L Moy.

## Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

**01** Jour 1

1. Smoothie à la Citrouille et au Beurre d'Amande

---

2. Salade Détox de Betterave et Brocoli avec Vinaigrette au Citron

---

3. Soupe de Chou-Fleur Rôti et Cheddar

---

## 02 Jour 2

4. Pancakes au Yaourt et Citron

---

5. Soupe de chou au citron et à l'ail

---

6. Chili de Lentilles et Cuisses de Poulet

---

## 03 Jour 3

7. Tartine d'Avocat

---

8. Salade de betteraves et brocoli avec vinaigrette aux agrumes

---

9. Sauté de Poulet et Lentilles

---

## 04 Jour 4

10. Porridge à la banane et au beurre d'amande

---

11. Soupe Miso aux Algues et Tofu

---

12. Chili Épicé aux Lentilles et Dinde

---

## 05 Jour 5

13. Flocons d'Avoine aux Pommes et Noix de Grenoble Épicés à la Cannelle

---

14. Salade de Patate Douce et Chou Frisé avec Vinaigrette au Tahini

---

15. Soupe de Betterave au Citron et à l'Ail avec Purée de Brocoli

---

## 06 Jour 6

16. Pudding Chia à la Banane et Beurre d'Amande

---

17. Sauté de riz de chou-fleur au citron et à l'ail

---

18. Crevettes à l'ail et nouilles de courgette

---

## 07 Jour 7

19. Bol de Smoothie aux Baies et Coco

---

20. Salade de Pois Chiches et Concombres aux Herbes

---

21. Lentilles Épicées au Poulet à la Marocaine

---

# Jour 1

3 repas · 1,351 calories

<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Smoothie à la Citrouille et au Beurre d'Amande	<b>350 kcal</b>
<b>DÉJEUNER</b>	Salade Détox de Betterave et Brocoli avec Vinaigrette au Citron	<b>341 kcal</b>
<b>DÎNER</b>	Soupe de Chou-Fleur Rôti et Cheddar	<b>660 kcal</b>

**Protéines : 63g   Glucides : 102g   Lipides : 83g**

## 1. Smoothie à la Citrouille et au Beurre d'Amande

Ce smoothie est riche en graisses saines et en zinc, favorisant la santé de la thyroïde. C'est une manière délicieuse de commencer la journée ou de se recharger l'après-midi.

### 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>	42g
<b>Lipides</b>	17g

### Ingrédients

Purée de citrouille	168 ml
Beurre d'amande	21 ml
Lait d'amande (non sucré)	336 ml
Cannelle	3.5 ml
Glaçons	168 ml

## Préparation

1. Dans un mixeur, combinez la purée de citrouille, le beurre d'amande, le lait d'amande, la cannelle et les glaçons.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Servez immédiatement.

## 2. Salade Détox de Betterave et Brocoli avec Vinaigrette au Citron

Cette salade colorée est riche en betteraves et brocoli, qui favorisent la fonction hépatique et la détoxification. La vinaigrette au citron apporte une touche rafraîchissante et une dose supplémentaire de vitamine C.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	341 kcal
<b>Protéines</b>	9g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	16g



### Ingrédients

Betteraves cuites, en dés	232.5 g
Fleurs de brocoli, cuites à la vapeur	232.5 g
Persil haché	15.5 g
Huile d'olive	46.5 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre	To taste

### Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez les betteraves en dés, le brocoli cuit à la vapeur et le persil haché.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez pour combiner. Servez immédiatement.

### 3. Soupe de Chou-Fleur Rôti et Cheddar

Cette soupe crémeuse, mélange de chou-fleur rôti et de fromage cheddar, est riche en saveurs et en nutriments. Elle est idéale pour renforcer la santé des os chez les femmes de plus de 40 ans.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	660 kcal
<b>Protéines</b>	43g
<b>Glucides</b>	13g
<b>Lipides</b>	50g



#### Ingrédients

Fleurs de chou-fleur	396 g
Bouillon de légumes	396 ml
Fromage cheddar, râpé	99 g
Crème	99 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Poudre d'ail	3.3 g
Sel	
Poivre noir	

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez les fleurs de chou-fleur avec l'huile d'olive, le sel et la poudre d'ail.
3. Faites rôtir pendant 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. Dans un mixeur, combinez le chou-fleur rôti, le bouillon de légumes, la crème et le fromage cheddar.
5. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et bien chaude.
6. Assaisonnez selon votre goût avec du sel et du poivre avant de servir.

# Jour 2

3 repas · 1,443 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Pancakes au Yaourt et Citron **504 kcal**

**DÉJEUNER** Soupe de chou au citron et à l'ail **279 kcal**

**DÎNER** Chili de Lentilles et Cuisses de Poulet **660 kcal**

**Protéines : 79g   Glucides : 192g   Lipides : 42g**

## 4. Pancakes au Yaourt et Citron

Ces pancakes moelleux sont infusés de citron zesté, parfaits pour un petit-déjeuner faible en sodium. Ils apportent une touche de fraîcheur et de légèreté à votre matinée.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	504 kcal
<b>Protéines</b>	17g
<b>Glucides</b>	81g
<b>Lipides</b>	11g



### Ingrédients

farine de blé entier	168g
poudre à lever	7g
jus de citron	42g
yaourt faible en matières grasses	168g
œuf, battu	1.4g

### Préparation

1. Dans un bol, mélangez la farine et la poudre à lever.
2. Dans un autre bol, combinez le yaourt, le jus de citron et l'œuf.
3. Mélangez les ingrédients humides et secs jusqu'à ce qu'ils soient juste combinés.
4. Faites cuire les pancakes dans une poêle antiadhésive à feu moyen jusqu'à ce que des bulles se forment, puis retournez-les.

## 5. Soupe de chou au citron et à l'ail

Le citron et l'ail ajoutent de la saveur à cette soupe nutritive au chou, qui est riche en vitamine K pour la santé des os et faible en calories, ce qui la rend idéale pour la gestion du poids. Le chou est également un détoxifiant naturel, aidant à nettoyer le corps.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	8 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	279 kcal
<b>Protéines</b>	12g
<b>Glucides</b>	37g
<b>Lipides</b>	11g

### Ingrédients

chou, râpé 1116 ml

### Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 240 ml d'oignon en dés et faites revenir pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Incorporez 720 ml de chou râpé, 960 ml de bouillon de légumes, 1 gousse d'ail (hachée) et le jus d'un citron. Laissez mijoter pendant 10 minutes, puis assaisonnez avec du sel et du poivre.

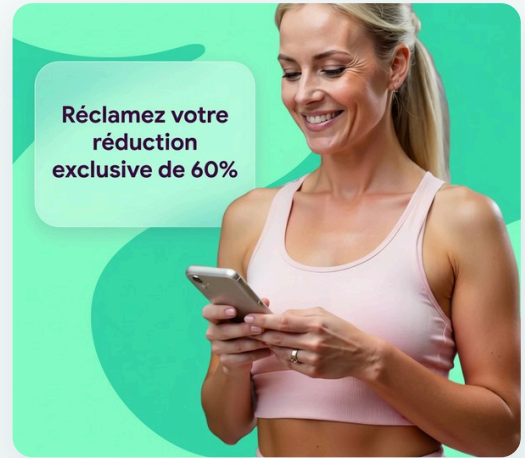
OFFRE EXCLUSIVE

## 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. Chili de Lentilles et Cuisses de Poulet

Ce chili savoureux combine des cuisses de poulet riches en protéines et des lentilles pour un plat satisfaisant. Riche en fibres et faible en gras, il favorise la santé digestive tout en étant économique.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	30 min
<b>Calories</b>	660 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	74g
<b>Lipides</b>	20g



### Ingrédients

Cuisses de poulet	742.5 g
Lentilles vertes	396 ml
Tomates en dés en conserve	701.3 g
Poivrons surgelés	792 ml
Huile d'olive	49.5 ml
Poudre de chili	49.5 g
Poudre d'ail	8.3 g

## Préparation

1. Chauffez 49.5 ml d'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajoutez 742.5 g de cuisses de poulet coupées en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 5 minutes.
3. Incorporez 396 ml de lentilles rincées, 701.3 g de tomates en dés, 792 ml de poivrons surgelés, 49.5 g de poudre de chili et 8.3 g de poudre d'ail. Ajoutez 960 ml d'eau et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 30 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et le poulet bien cuit.

# Jour 3

3 repas · 1,295 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Tartine d'Avocat **294 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de betteraves et brocoli avec vinaigrette aux agrumes **341 kcal**

**DÎNER** Sauté de Poulet et Lentilles **660 kcal**

**Protéines : 65g   Glucides : 125g   Lipides : 58g**

## 7. Tartine d'Avocat

Cette tartine simple et nutritive est une excellente source de graisses saines et de fibres. Parfaite pour un petit-déjeuner équilibré qui vous garde rassasiée toute la matinée.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	2 min
<b>Calories</b>	294 kcal
<b>Protéines</b>	6g
<b>Glucides</b>	28g
<b>Lipides</b>	17g

### Ingrédients

Pain complet	1.4 slice
Avocat	0.4 avocado
Sel	a pinch

### Préparation

1. Grillez la tranche de pain complet.
2. Écrasez l'avocat dans un bol et ajoutez une pincée de sel.
3. Étalez l'avocat écrasé uniformément sur le pain grillé.

## 8. Salade de betteraves et brocoli avec vinaigrette aux agrumes

Riche en antioxydants, les betteraves et le brocoli aident à détoxifier le foie. La vinaigrette aux agrumes fournit de la vitamine C, favorisant la digestion et améliorant la détoxification.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	341 kcal
<b>Protéines</b>	6g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	16g



### Ingrédients

Betteraves cuites	372 ml
Fleurs de brocoli	372 ml
Huile d'olive	46.5 ml
Jus de citron	23.3 ml
Miel	7.8 g
Sel	3.9 g

### Préparation

1. Dans un bol, mélangez les betteraves cuites et le brocoli cuit à la vapeur.
2. Dans un petit bol séparé, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le miel (si utilisé) et le sel.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour combiner.

## 9. Sauté de Poulet et Lentilles

Ce sauté de poulet et lentilles est un repas rapide et riche en protéines, chargé de nutriments qui soutiennent la santé osseuse. Les lentilles apportent des fibres et des glucides complexes pour une énergie durable.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	660 kcal
<b>Protéines</b>	53g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	25g



### Ingrédients

Cuisses de poulet	742.5 g
Lentilles vertes	396 ml
Brocoli surgelé	792 ml
Sauce soja	74.3 ml
Huile d'olive	49.5 ml
Poudre d'ail	8.3 g
Poudre d'oignon	8.3 g

### Préparation

1. Chauffez 49.5 ml d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez 742.5 g de cuisses de poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 5 minutes.
3. Incorporez 396 ml de lentilles vertes rincées, 792 ml de brocoli surgelé, 74.3 ml de sauce soja, 8.3 g de poudre d'ail et 8.3 g de poudre d'oignon. Faites cuire encore 10 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les lentilles soient tendres.

# Jour 4

3 repas · 1,530 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Porridge à la banane et au beurre d'amande **560 kcal**

**DÉJEUNER** Soupe Miso aux Algues et Tofu **310 kcal**

**DÎNER** Chili Épicé aux Lentilles et Dinde **660 kcal**

**Protéines : 99g   Glucides : 154g   Lipides : 60g**

## 10. Porridge à la banane et au beurre d'amande

Ce porridge nourrissant associe le beurre d'amande et la banane pour un petit-déjeuner délicieux qui favorise la santé cardiaque grâce à des graisses saines et du potassium. Les fibres des flocons d'avoine aident à la digestion et maintiennent des niveaux d'énergie stables.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	560 kcal
<b>Protéines</b>	17g
<b>Glucides</b>	73g
<b>Lipides</b>	25g

### Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Eau	336 ml
Banane, tranchée	1.4 medium
Beurre d'amande	22.4 g
Graines de lin moulues	21 g

### Préparation

1. Dans une casserole, portez 336 ml d'eau à ébullition et incorporez 56 g de flocons d'avoine.
2. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe, en remuant de temps en temps.
3. Avant de servir, garnissez avec 1 banane tranchée, 22.4 g de beurre d'amande et 21 g de graines de lin moulues.

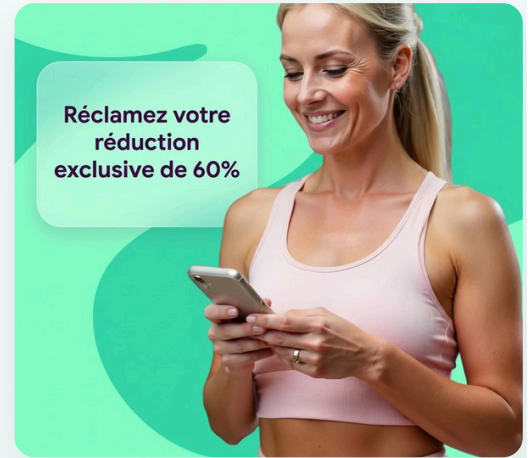
OFFRE EXCLUSIVE

## 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*

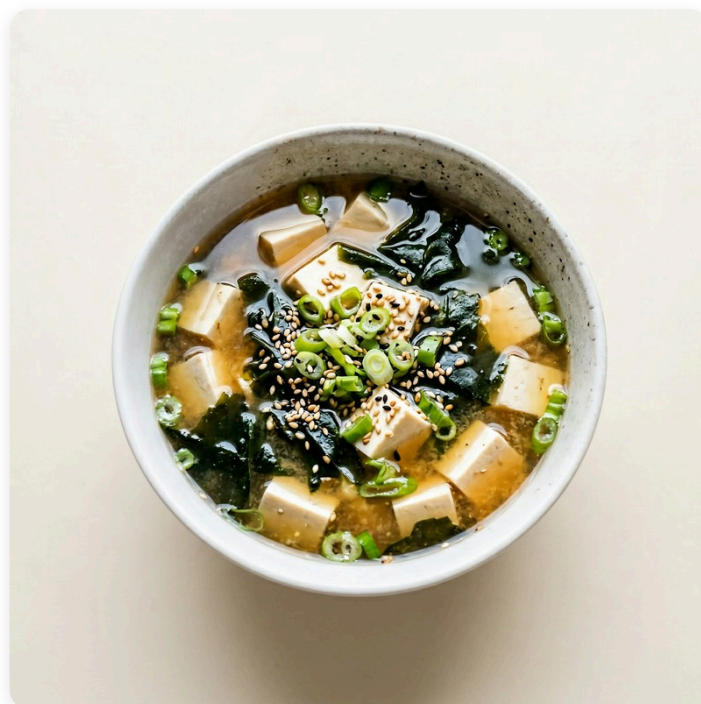


## 11. Soupe Miso aux Algues et Tofu

Cette soupe miso réconfortante est une excellente source de probiotiques grâce à la pâte de miso, ainsi que de vitamine D grâce aux algues. L'ajout de tofu augmente la teneur en protéines, soutenant la résilience immunitaire des femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	310 kcal
<b>Protéines</b>	19g
<b>Glucides</b>	31g
<b>Lipides</b>	12g



### Ingrédients

Pâte de miso	46.5 g
Eau	744 ml
Tofu, en dés	186 ml
Algues séchées (wakame)	31 g
Oignons verts, tranchés	3.1 stalks

### Préparation

1. Dans une casserole, portez 480 ml d'eau à ébullition. Ajoutez 30 g de pâte de miso et mélangez jusqu'à dissolution.
2. Ajoutez 120 ml de tofu en dés et 20 g d'algues séchées. Laissez mijoter pendant 5 à 7 minutes.
3. Servez chaud, garni d'oignons verts tranchés.

## 12. Chili Épicé aux Lentilles et Dinde

Ce chili copieux associe de la dinde hachée à des lentilles, offrant un puissant coup de pouce en protéines et en fibres pour soutenir la digestion. Les épices réchauffantes et les graisses saines peuvent aider à soulager les symptômes pendant la ménopause, ce qui le rend idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	660 kcal
<b>Protéines</b>	63g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	23g



### Ingrédients

Dinde hachée	280.5 g
Lentilles, cuites	396 ml
Tomates en dés en conserve	396 ml
Oignon, en dés	198 ml
Poudre de chili	24.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	

## Préparation

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 5 minutes.
2. Ajoutez la dinde hachée et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, puis incorporez les lentilles, les tomates en dés, la poudre de chili, le sel et le poivre.
3. Laissez mijoter pendant 20 minutes.

# Jour 5

3 repas · 1,494 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Flocons d'Avoine aux Pommes et Noix de Grenoble Épicés à la Cannelle **560 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Patate Douce et Chou Frisé avec Vinaigrette au Tahini **620 kcal**

**DÎNER** Soupe de Betterave au Citron et à l'Ail avec Purée de Brocoli **314 kcal**

**Protéines : 46g   Glucides : 167g   Lipides : 75g**

## 13. Flocons d'Avoine aux Pommes et Noix de Grenoble Épicés à la Cannelle

Ces flocons d'avoine de nuit offrent un équilibre parfait de fibres, de protéines et de graisses saines, ce qui en fait un petit-déjeuner idéal pour stabiliser les niveaux de sucre dans le sang. L'ajout de cannelle contribue à améliorer la sensibilité à l'insuline.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	560 kcal
<b>Protéines</b>	17g
<b>Glucides</b>	63g
<b>Lipides</b>	28g

### Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Lait d'amande non sucré	336 ml
Pomme, hachée	105 g
Noix de Grenoble hachées	42 g
Cannelle	5.6 g

### Préparation

1. Dans un bocal, combinez 56 g de flocons d'avoine avec 336 ml de lait d'amande non sucré.
2. Incorporez 105 g de pomme hachée, 42 g de noix de Grenoble hachées et 5.6 g de cannelle.
3. Fermez le bocal et réfrigérez toute la nuit. Savourez froid ou réchauffez le matin.

## 14. Salade de Patate Douce et Chou Frisé avec Vinaigrette au Tahini

Cette salade copieuse est riche en calcium et en vitamine K, favorisant la santé des os. La vinaigrette au tahini apporte des graisses saines qui soutiennent la production hormonale.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	620 kcal
<b>Protéines</b>	19g
<b>Glucides</b>	54g
<b>Lipides</b>	37g



### Ingrédients

Patate douce, en dés	372 ml
Chou frisé, haché	744 ml
Tahini	46.5 ml
Jus de citron	23.3 ml
Huile d'olive	23.3 ml

### Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez 372 ml de patates douces en dés avec de l'huile d'olive et faites rôtir pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Dans un bol, massez 744 ml de chou frisé haché avec une pincée de sel et du jus de citron pendant 2 minutes.
4. Ajoutez les patates douces rôties, 46.5 ml de tahini, et mélangez bien pour combiner.

## 15. Soupe de Betterave au Citron et à l'Ail avec Purée de Brocoli

Cette soupe crémeuse associe le pouvoir détoxifiant des betteraves à la bonté du brocoli. Elle est délicieusement parfumée à l'ail et au citron, offrant un soutien pour le foie.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	16 min
<b>Calories</b>	314 kcal
<b>Protéines</b>	10g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	10g

### Ingrédients

Betteraves, pelées et coupées en dés	247.5 g
Fleurs de brocoli	247.5 g
Gousses d'ail, hachées	3.3g
Bouillon de légumes	1188 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	49.5 ml

### Préparation

1. Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'ail et faites revenir pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les betteraves en dés et le bouillon de légumes. Portez à ébullition puis laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que les betteraves soient tendres.
3. Mixez la soupe jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis incorporez le brocoli cuit. Mixez à nouveau jusqu'à ce que ce soit crémeux, et terminez avec le jus de citron avant de servir.

# Jour 6

3 repas · 1,530 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Pudding Chia à la Banane et Beurre d'Amande **560 kcal**

**DÉJEUNER** Sauté de riz de chou-fleur au citron et à l'ail **310 kcal**

**DÎNER** Crevettes à l'ail et nouilles de courgette **660 kcal**

**Protéines : 81g   Glucides : 91g   Lipides : 99g**

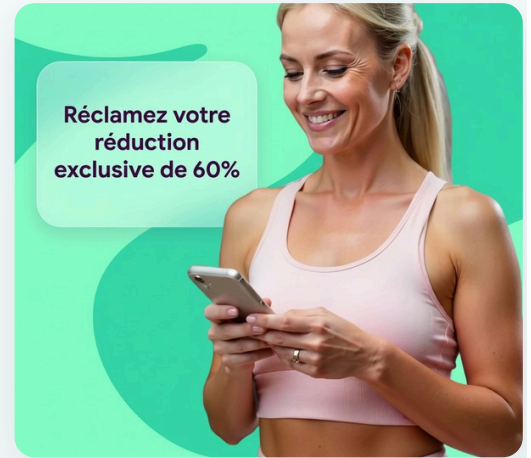
OFFRE EXCLUSIVE

## 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. Pudding Chia à la Banane et Beurre d'Amande

Ce pudding chia combine des graisses saines provenant du beurre d'amande avec des fibres et des protéines des graines de chia, fournissant une énergie durable et aidant à maintenir un taux de sucre dans le sang équilibré.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	30 min
<b>Calories</b>	560 kcal
<b>Protéines</b>	17g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	34g

### Ingrédients

Graines de chia	84 g
Lait d'amande	336 ml
Beurre d'amande	42 g
Banane	1.4 medium
Miel	7 ml

### Préparation

1. Dans un bol, mélangez 84 g de graines de chia avec 336 ml de lait d'amande et remuez bien.
2. Laissez reposer pendant 30 minutes ou réfrigérez toute la nuit jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Une fois pris, incorporez 42 g de beurre d'amande et garnissez de tranches de banane et arrosez de miel, si désiré.

## 17. Sauté de riz de chou-fleur au citron et à l'ail

Le riz de chou-fleur est une alternative faible en glucides au riz traditionnel, riche en antioxydants et favorisant la détoxification du foie. Le citron et l'ail améliorent la digestion et la fonction hépatique.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	310 kcal
<b>Protéines</b>	8g
<b>Glucides</b>	23g
<b>Lipides</b>	19g

### Ingrédients

Chou-fleur	1.6 tête
Gousses d'ail	6.2g
Jus de citron	46.5 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Légumes mélangés (carottes, petits pois, poivrons)	372 ml
Sel	3.9 g

### Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faites revenir l'ail émincé jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les légumes mélangés et faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Incorporez le riz de chou-fleur, le jus de citron et le sel. Faites cuire encore 5 minutes en remuant de temps en temps.

## 18. Crevettes à l'ail et nouilles de courgette

Ce plat est une alternative faible en glucides aux pâtes, riche en protéines grâce aux crevettes et en graisses saines provenant du beurre. L'ail, anti-inflammatoire, ajoute également des bienfaits pour la santé.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	660 kcal
<b>Protéines</b>	56g
<b>Glucides</b>	12g
<b>Lipides</b>	46g

### Ingrédients

Crevettes (décortiquées et déveinées)	371.3 g
Courgette	1.7 medium
Beurre	49.5 g
Ail	3.3 cloves
Jus de citron	24.8 ml

### Préparation

1. Dans une poêle, faites fondre 49.5 g de beurre à feu moyen.
2. Ajoutez 2 gousses d'ail hachées et faites revenir jusqu'à ce qu'elles soient parfumées (environ 1 minute).
3. Ajoutez 371.3 g de crevettes dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et opaques, environ 2-3 minutes de chaque côté.
4. Ajoutez la courgette en spirales et 24.8 ml de jus de citron, en mélangeant délicatement pendant encore 2 minutes jusqu'à ce que ce soit juste réchauffé.

# Jour 7

3 repas · 1,561 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de Smoothie aux Baies et Coco **560 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Pois Chiches et Concombres aux Herbes **341 kcal**

**DÎNER** Lentilles Épicées au Poulet à la Marocaine **660 kcal**

**Protéines : 80g   Glucides : 183g   Lipides : 65g**

## 19. Bol de Smoothie aux Baies et Coco

Ce bol de smoothie mélange la noix de coco et les baies mélangées pour une touche tropicale. Riche en antioxydants et en graisses saines, il soutient la santé de la peau et fournit une énergie durable pour un mode de vie actif.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	560 kcal
<b>Protéines</b>	11g
<b>Glucides</b>	70g
<b>Lipides</b>	28g



### Ingrédients

Baies mélangées congelées	210 g
Lait de coco	336 ml
Graines de chia	21 g
Granola (facultatif)	42 g
Banane tranchée (facultatif)	84 g

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 210 g de baies mélangées congelées, 336 ml de lait de coco et 21 g de graines de chia.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse, puis versez dans un bol.
3. Garnissez avec 42 g de granola et 84 g de banane tranchée si désiré.

## 20. Salade de Pois Chiches et Concombres aux Herbes

Cette salade rafraîchissante est riche en protéines et en hydratation, idéale pour soutenir la santé digestive. Les herbes fraîches ajoutent une touche de saveur tout en favorisant le bien-être général.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	341 kcal
<b>Protéines</b>	19g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	12g



### Ingrédients

pois chiches en conserve, rincés et égouttés	658.8 g
concombre, en dés	372 ml
persil frais, haché	93 ml
jus de citron	46.5 ml
huile d'olive	23.3 ml
sel et poivre au goût	au goût

### Préparation

1. Dans un saladier, mélangez les pois chiches, le concombre en dés et le persil haché.
2. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive, puis assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.
3. Mélangez et servez immédiatement ou réfrigérez pour plus tard.

OFFRE EXCLUSIVE

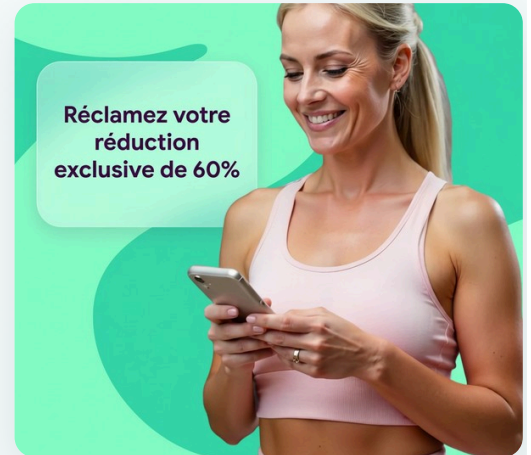
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Lentilles Épicées au Poulet à la Marocaine

Ce plat riche en protéines combine des lentilles et du poulet, fournissant des nutriments essentiels pour la santé des os. Les épices utilisées ont des propriétés anti-inflammatoires et peuvent aider à atténuer les symptômes de la ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	660 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	66g
<b>Lipides</b>	25g



### Ingrédients

Cuisses de poulet désossées, coupées en dés	247.5 g
Lentilles en conserve, égouttées et rincées	396 g
Carotte, coupée en dés	123.8 g
Cumin moulu	8.3 g
Cannelle	3.3 g
Huile d'olive	24.8 ml
Coriandre fraîche, hachée	49.5 g

## Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, ajoutez le poulet en dés et faites cuire pendant 8 minutes.
2. Incorporez les lentilles, la carotte, le cumin et la cannelle ; faites cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
3. Garnissez de coriandre fraîche 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](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.