

Plan de Régime de Confusion Métabolique sur 7 Jours pour les Femmes de Plus de 40 Ans PDF

Revitalisez votre métabolisme avec ce plan structuré.

Ce plan de régime sur 7 jours propose 21 recettes uniques conçues pour réinitialiser votre métabolisme et favoriser la perte de poids chez les femmes de plus de 40 ans. Découvrez une semaine de repas délicieux qui vous aidera à trouver un nouveau rythme dans vos habitudes alimentaires.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,400	53g	149g	76g
Jour 2	1,401	59g	151g	73g
Jour 3	1,399	33g	103g	98g
Jour 4	1,399	64g	108g	85g
Jour 5	1,399	35g	93g	101g
Jour 6	1,399	77g	137g	71g
Jour 7	1,398	64g	84g	94g
Moy.	1,399	55g	118g	85g

RÉPARTITION DES CALORIES

Jour 1		1,400
Jour 2		1,401
Jour 3		1,399
Jour 4		1,399
Jour 5		1,399
Jour 6		1,399
Jour 7		1,398

Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Tartine d'Avocat aux Tomates et Basilic

Curry de lentilles et légumes au lait de coco

Salade de Légumes Épicée et Edamame

Toast à l'avocat et œuf

Soupe crémeuse d'avocat et de fenouil

Soupe de Patate Douce et Coco

Soupe Crémeuse à l'Avocat et aux Épinards

Toast à l'Avocat et Basilic Sacré

Mélange de Légumes Rôtis avec Sauce Tahini

Smoothie à l'Avocat et aux Épinards

Salade d'Avocat et de Tomates avec Vinaigrette au Citron

Poulet Grillé au Coriandre et Citron Vert avec Légumes

+ 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



55g Protéines

Moyenne journalière



1,399 kcal/jour

Moyenne journalière



Macros équilibrés

118g G / 85g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Tartine d'Avocat aux Tomates et Basilic

2. Soupe Crémeuse à l'Avocat et aux Épinards

3. Curry de lentilles et légumes au lait de coco

02 Jour 2

4. Toast à l'Avocat et Basilic Sacré

5. Salade de Légumes Épicée et Edamame

6. Mélange de Légumes Rôtis avec Sauce Tahini

03 Jour 3

7. Toast à l'avocat et œuf

8. Smoothie à l'Avocat et aux Épinards

9. Soupe crémeuse d'avocat et de fenouil

04 Jour 4

10. Salade d'Avocat et de Tomates avec Vinaigrette au Citron

11. Soupe de Patate Douce et Coco

12. Poulet Grillé au Coriandre et Citron Vert avec Légumes

05 Jour 5

13. Bol de Smoothie aux Épinards et Avocat

14. Salade d'Avocat et de Chou Frisé avec Vinaigrette au Sésame

15. Soupe Crémeuse de Poivrons Rouges Rôtis

06 Jour 6

16. Bol de smoothie vert aux amandes

17. Wrap Épicé à l'Avocat & Hummus

18. Crevettes Thaï au Lait de Coco et Légumes

07 Jour 7

19. Smoothie Coco & Baies avec Épinards

20. Salade d'avocat et de tomates avec vinaigrette au gingembre

21. Crevettes au Pesto et Nouilles de Courgette

Jour 1

3 repas · 1,400 calories

PETIT-DÉJEUNER	Tartine d'Avocat aux Tomates et Basilic	420 kcal
DÉJEUNER	Soupe Crémeuse à l'Avocat et aux Épinards	419 kcal
DÎNER	Curry de lentilles et légumes au lait de coco	561 kcal

Protéines : 53g Glucides : 149g Lipides : 76g

1. Tartine d'Avocat aux Tomates et Basilic

Cette tartine est une excellente source de graisses saines grâce à l'avocat crémeux. Les tomates fraîches et le basilic ajoutent des antioxydants, parfaits pour une alimentation équilibrée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	420 kcal
Protéines	8g
Glucides	42g
Lipides	25g

Ingrédients

pain complet	1.4 tranche
avocat mûr	0.7g
tomates cerises	7g
basilic frais	7 feuilles
jus de citron	7 ml

Préparation

1. Faites griller le pain complet jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Écrasez l'avocat et mélangez-le avec le jus de citron et le poivre.
3. Étalez l'avocat sur la tartine, ajoutez les tomates cerises coupées en deux et les feuilles de basilic.
4. Servez immédiatement.

2. Soupe Crémeuse à l'Avocat et aux Épinards

Cette soupe soyeuse est riche en graisses saines pour le cœur provenant de l'avocat et fournit de la vitamine K grâce aux épinards pour une santé osseuse optimale. C'est également un plat rafraîchissant qui peut aider à soulager les symptômes liés à la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	419 kcal
Protéines	9g
Glucides	34g
Lipides	31g

Ingrédients

Avocat	232.5 g
Épinards frais	93 g
Bouillon de légumes	372 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une casserole, combinez 240 ml de bouillon de légumes et 60 g d'épinards ; faites cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 3 minutes.
2. Ajoutez 1 avocat et 15 ml de jus de citron ; mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût, puis servez chaud.

3. Curry de lentilles et légumes au lait de coco

Ce curry riche et nourrissant est préparé avec des lentilles riches en protéines et une variété de légumes. Le lait de coco apporte de la crème tout en fournissant des graisses saines, et le curcuma avec le gingembre aide à réduire l'inflammation et les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	17 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	561 kcal
Protéines	36g
Glucides	73g
Lipides	20g



Ingrédients

Lentilles rouges	330 g
Bouillon d'os	1188 ml
Lait de coco	396 ml
Chou-fleur, haché	495 g
Épinards, hachés	99 g
Poudre de curcuma	8.3 g
Gingembre frais, émincé	8.3 g
Sel	8.3 g
Poivre noir	3.3 g

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 1 cuillère à soupe (15ml) d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez les lentilles, le bouillon d'os et le chou-fleur, en cuisant jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 15 minutes.
3. Incorporez le lait de coco, les épinards, le curcuma, le gingembre, le sel et le poivre. Laissez mijoter pendant 10 à 15 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Jour 2

3 repas · 1,401 calories

PETIT-DÉJEUNER Toast à l'Avocat et Basilic Sacré **420 kcal**

DÉJEUNER Salade de Légumes Épicée et Edamame **403 kcal**

DÎNER Mélange de Légumes Rôtis avec Sauce Tahini **578 kcal**

Protéines : 59g Glucides : 151g Lipides : 73g

4. Toast à l'Avocat et Basilic Sacré

Ce toast à l'avocat vibrant est garni de basilic sacré, un puissant adaptogène connu pour aider à soulager le stress. C'est un repas rapide et nutritif, riche en graisses saines et en fibres.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	9 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	420 kcal
Protéines	11g
Glucides	50g
Lipides	21g

Ingrédients

Pain complet	2.8 tranches
Avocat, écrasé	1.4g
Feuilles de basilic sacré, fraîches	84 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Grillez 2.8 tranches de pain complet.
2. Étalez 1.4 d'avocat écrasé sur chaque tranche.
3. Garnissez de 84 ml de feuilles de basilic sacré fraîches et assaisonnez avec du sel et du poivre.

5. Salade de Légumes Épicée et Edamame

Cette salade rafraîchissante présente un mélange de concombres hachés, poivrons, carottes et edamame. Riche en protéines et en fibres, elle aide à la satiété tout en fournissant des graisses saines pour l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	403 kcal
Protéines	31g
Glucides	43g
Lipides	19g



Ingrédients

Concombres	232.5 g
Poivrons	116.3 g
Carottes	116.3 g
Edamame	116.3 g
Huile d'olive	46.5 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez les concombres, les poivrons, les carottes et l'edamame.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Mélangez bien.

OFFRE EXCLUSIVE

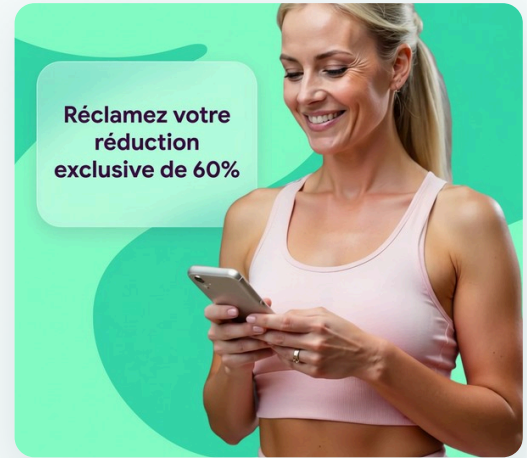
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Mélange de Légumes Rôtis avec Sauce Tahini

Ce mélange de légumes rôtis est riche en nutriments et en antioxydants, favorisant la santé globale. La sauce tahini apporte des graisses saines qui soutiennent l'équilibre hormonal, particulièrement important pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	578 kcal
Protéines	17g
Glucides	58g
Lipides	33g



Ingrédients

courgette, en dés	396 ml
carottes, tranchées	396 ml
poivron, en dés	396 ml
huile d'olive	49.5 ml
tahini	49.5 g
jus de citron	24.8 ml

Préparation

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Mélangez la courgette, les carottes et le poivron avec l'huile d'olive, puis étalez sur une plaque de cuisson.
3. Rôtissez pendant 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres, puis arrosez de tahini et de jus de citron avant de servir.

Jour 3

3 repas · 1,399 calories

PETIT-DÉJEUNER Toast à l'avocat et œuf **406 kcal**

DÉJEUNER Smoothie à l'Avocat et aux Épinards **465 kcal**

DÎNER Soupe crémeuse d'avocat et de fenouil **528 kcal**

Protéines : 33g Glucides : 103g Lipides : 98g

7. Toast à l'avocat et œuf

Ce toast à l'avocat nutritif garni d'un œuf poché fournit des graisses saines et des protéines pour bien commencer la journée. Il est rapide à préparer et peut être dégusté sur le pouce.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	406 kcal
Protéines	14g
Glucides	42g
Lipides	21g

Ingrédients

Pain complet	1.4 tranche
Avocat	0.7 moyen
Œuf	1.4 grand
Sel	à goût
Poivre	à goût

Préparation

1. Toastez le pain complet.
2. Écrasez l'avocat et étalez-le sur le pain grillé.
3. Pochez l'œuf et placez-le sur le toast à l'avocat.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

8. Smoothie à l'Avocat et aux Épinards

Ce smoothie crémeux fournit des graisses saines provenant de l'avocat, essentielles à la production d'hormones. Les épinards ajoutent des fibres et des vitamines, en faisant un choix nutritif pour le déjeuner.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	465 kcal
Protéines	9g
Glucides	31g
Lipides	37g

Ingrédients

Avocat, dénoyauté et pelé	116.3 g
Épinards frais	46.5 g
Lait d'amande	372 ml
Miel (facultatif)	7.8 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez l'avocat, les épinards, le lait d'amande et le miel si vous l'utilisez.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
3. Servez immédiatement pour un déjeuner nourrissant.

9. Soupe crémeuse d'avocat et de fenouil

Cette soupe crémeuse est riche en nutriments avec des graisses saines provenant de l'avocat, soutenant la santé cardiaque et l'hydratation de la peau. Le fenouil ajoute de la saveur et est connu pour ses propriétés anti-inflammatoires, bénéfiques pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	528 kcal
Protéines	10g
Glucides	30g
Lipides	40g

Ingrédients

Avocat, en dés	1.7g
Bulbe de fenouil, en dés	247.5 g
Bouillon de légumes	792 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et faites revenir le fenouil en dés jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajoutez le bouillon de légumes et portez à ébullition.
3. Réduisez le feu et incorporez l'avocat en dés jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre avant de servir.

Jour 4

3 repas · 1,399 calories

PETIT-DÉJEUNER Salade d'Avocat et de Tomates avec Vinaigrette au Citron **406 kcal**

DÉJEUNER Soupe de Patate Douce et Coco **465 kcal**

DÎNER Poulet Grillé au Coriandre et Citron Vert avec Légumes **528 kcal**

Protéines : 64g Glucides : 108g Lipides : 85g

10. Salade d'Avocat et de Tomates avec Vinaigrette au Citron

Cette salade rafraîchissante est riche en graisses saines et en vitamines, essentielles pour maintenir l'équilibre hormonal et la santé de la peau. Les tomates apportent du lycopène, un antioxydant puissant bénéfique pour la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	406 kcal
Protéines	6g
Glucides	21g
Lipides	36g

Ingrédients

Avocat mûr, coupé en dés	1.4 moyen
Tomates cerises, coupées en deux	336 ml
Feuilles de basilic frais, hachées	42 ml
Jus de citron	21 ml
Poivre noir	à goût

Préparation

1. Dans un bol, mélangez l'avocat en dés, les tomates cerises coupées en deux et le basilic haché.
2. Arrosez de jus de citron et assaisonnez de poivre noir, puis mélangez délicatement.
3. Servez immédiatement pour le meilleur goût et la meilleure texture.

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 de Patate Douce et Coco

Cette soupe nourrissante est riche en bêta-carotène et en fibres, favorisant une peau saine et une bonne digestion. Le lait de coco apporte des graisses saines essentielles à la régulation hormonale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	465 kcal
Protéines	8g
Glucides	70g
Lipides	19g



Ingrédients

Patate douce	310 g
Bouillon de légumes	744 ml
Lait de coco	186 ml
Gingembre frais	3.9 cm
Huile d'olive	23.3 ml

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez 310 g de patate douce coupée en dés et faites revenir pendant environ 5 minutes.
2. Ajoutez 744 ml de bouillon de légumes et 3.9 cm de gingembre râpé, portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.
3. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et incorporez 186 ml de lait de coco avant de servir.

12. Poulet Grillé au Coriandre et Citron Vert avec Légumes

Le poulet grillé mariné au coriandre et au citron vert fournit des protéines maigres essentielles pour le maintien musculaire, tandis que les légumes grillés offrent des fibres et des antioxydants. Ce plat aide à soutenir la santé cardiaque et l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	528 kcal
Protéines	50g
Glucides	17g
Lipides	30g



Ingrédients

poitrine de poulet, marinée	189.8 g
poivron, tranché	123.8 g
courgette, tranchée	123.8 g
huile d'olive	24.8 ml
jus de citron vert	24.8 ml

Préparation

1. Préchauffez le gril à feu moyen-vif.
2. Marine le poulet dans le jus de citron vert et l'huile d'olive pendant au moins 15 minutes.
3. Grillez le poulet pendant 6 à 8 minutes de chaque côté, en ajoutant les légumes sur le gril pendant les 10 dernières minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Jour 5

3 repas · 1,399 calories

PETIT-DÉJEUNER	Bol de Smoothie aux Épinards et Avocat	406 kcal
DÉJEUNER	Salade d'Avocat et de Chou Frisé avec Vinaigrette au Sésame	465 kcal
DÎNER	Soupe Crémeuse de Poivrons Rouges Rôtis	528 kcal

Protéines : 35g Glucides : 93g Lipides : 101g

13. Bol de Smoothie aux Épinards et Avocat

Ce bol de smoothie est riche en fer et en magnésium, favorisant l'énergie et la fonction musculaire. L'avocat apporte des graisses saines qui aident à réguler les niveaux d'hormones.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	406 kcal
Protéines	10g
Glucides	28g
Lipides	28g



Ingrédients

Épinards, frais	336 ml
Avocat, mûr	112 g
Lait d'amande non sucré	336 ml
Graines de chia	21 g
Garnitures (amandes tranchées, baies)	au goût

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez les épinards, l'avocat, le lait d'amande et les graines de chia ; mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez dans un bol et garnissez d'amandes tranchées et de baies selon vos envies.
3. Savourez immédiatement comme un petit-déjeuner rafraîchissant.

14. Salade d'Avocat et de Chou Frisé avec Vinaigrette au Sésame

Riche en magnésium grâce au chou frisé et aux graines de sésame, cette salade aide à détendre les muscles et à réduire le stress. Les graisses saines de l'avocat favorisent l'équilibre hormonal, essentiel pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	465 kcal
Protéines	12g
Glucides	25g
Lipides	37g

Ingrédients

Feuilles de chou frisé	744 ml
Avocat	
Graines de sésame	46.5 ml
Huile d'olive	46.5 ml
Sauce soja (faible en sodium)	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre	

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le chou frisé, l'avocat tranché et les graines de sésame grillées.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, la sauce soja, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour combiner.

15. Soupe Crémeuse de Poivrons Rouges

Rôtis

Cette soupe est riche en vitamine C grâce aux poivrons rouges rôtis, ce qui soutient la santé immunitaire et l'intégrité de la peau pour les femmes de plus de 40 ans. Sa texture crémeuse, provenant des noix de cajou, apporte des graisses saines bénéfiques pour la production hormonale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	528 kcal
Protéines	13g
Glucides	40g
Lipides	36g



Ingrédients

Poivrons rouges rôtis	396 ml
Bouillon de légumes	396 ml
Noix de cajou crues	66 g
Ail	3.3 clous
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen et faites revenir 3.3 clous d'ail hachés pendant 1 minute.
2. Ajoutez 396 ml de poivrons rouges rôtis et 396 ml de bouillon de légumes. Portez à ébullition pendant 10 minutes.
3. Mixez avec 66 g de noix de cajou trempées jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

Jour 6

3 repas · 1,399 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de smoothie vert aux amandes **406 kcal**

DÉJEUNER Wrap Épicé à l'Avocat & Hummus **465 kcal**

DÎNER Crevettes Thaï au Lait de Coco et Légumes **528 kcal**

Protéines : 77g Glucides : 137g Lipides : 71g

OFFRE EXCLUSIVE

Démarrez Votre Programme Personnalisé

Bénéficiez de plans alimentaires personnalisés, d'un suivi des macros et d'un accompagnement expert — le tout adapté à votre corps et à vos objectifs.

Rejoignez plus d'un million de femmes qui transforment déjà leur santé avec Reverse Health.

[Commencer Maintenant](#)

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



16. Bol de smoothie vert aux amandes

Ce bol de smoothie est riche en micronutriments provenant des légumes à feuilles, soutenant la santé osseuse et l'équilibre hormonal. Garni d'amandes et de graines, il fournit des protéines et des graisses saines pour une énergie durable et une sensation de satiété.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	406 kcal
Protéines	11g
Glucides	53g
Lipides	18g



Ingrédients

Épinards frais ou chou frisé	84 g
Banane, congelée	168 g
Lait d'amande	168 ml
Amandes hachées	42 g
Graines de chia	21 g
Miel ou sirop d'érable	7 ml

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 60 g d'épinards ou de chou frisé, 168 g de banane congelée et 120 ml de lait d'amande.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, en ajoutant plus de lait d'amande si nécessaire.
3. Versez dans un bol et garnissez de 30 g d'amandes hachées, 15 g de graines de chia, et arrosez de 5 ml de miel ou de sirop d'érable si désiré.

17. Wrap Épicé à l'Avocat & Hummus

Un wrap rapide et satisfaisant qui associe l'hummus riche en protéines aux graisses saines de l'avocat. Les épices aident à améliorer le métabolisme et à gérer les niveaux de sucre dans le sang.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	465 kcal
Protéines	16g
Glucides	54g
Lipides	23g

Ingrédients

Wrap de grains entiers	1.6g
Hummus	93 ml
Avocat, tranché	108.5 g
Concombre tranché	186 ml
Piment de Cayenne	1.6 g

Préparation

1. Étalez 93 ml d'hummus sur le wrap de grains entiers.
2. Ajoutez 108.5 g d'avocat tranché et 186 ml de concombre tranché.
3. Saupoudrez de 1.6 g de piment de Cayenne et enrroulez le wrap fermement.

18. Crevettes Thaï au Lait de Coco et Légumes

Ce plat de crevettes délicieux associe des protéines maigres à des graisses saines provenant du lait de coco, favorisant l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. L'ajout de légumes colorés fournit des antioxydants essentiels qui peuvent atténuer les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	528 kcal
Protéines	50g
Glucides	30g
Lipides	30g



Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	247.5 g
Lait de coco	198 ml
Pois mange-tout	123.8 g
Poivron rouge, tranché	123.8 g
Jus de citron vert	24.8 ml
Sauce de poisson	24.8 ml
Basilic frais, haché	49.5 g

Préparation

1. Dans une poêle, combinez le lait de coco, la sauce de poisson et le jus de citron vert à feu moyen.
2. Ajoutez les crevettes, les pois mange-tout et le poivron ; faites cuire pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites.
3. Retirez du feu et incorporez le basilic frais avant de servir.

Jour 7

3 repas · 1,398 calories

PETIT-DÉJEUNER Smoothie Coco & Baies avec Épinards **420 kcal**

DÉJEUNER Salade d'avocat et de tomates avec vinaigrette au gingembre **450 kcal**

DÎNER Crevettes au Pesto et Nouilles de Courgette **528 kcal**

Protéines : 64g Glucides : 84g Lipides : 94g

19. Smoothie Coco & Baies avec Épinards

Ce smoothie vibrant regorge de baies riches en antioxydants et d'épinards nutritifs, tout en apportant des graisses saines grâce à la noix de coco. Une façon rapide et délicieuse de commencer la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	420 kcal
Protéines	8g
Glucides	42g
Lipides	25g



Ingrédients

Épinards, frais	336 ml
Baies mélangées (froides ou fraîches)	168 ml
Lait de coco	336 ml
Graines de chia	21 ml
Miel ou sirop d'agave	21 ml

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml d'épinards frais, 168 ml de baies mélangées, 336 ml de lait de coco et 21 ml de graines de chia.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, en ajoutant du miel ou du sirop d'agave selon votre goût.
3. Versez dans un verre et dégustez immédiatement.

20. Salade d'avocat et de tomates avec vinaigrette au gingembre

Cette salade colorée offre des graisses saines provenant des avocats, essentielles à la production hormonale, accompagnées de tomates riches en antioxydants. La vinaigrette au gingembre ajoute non seulement de la saveur, mais aide également à la digestion et réduit l'inflammation.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	450 kcal
Protéines	6g
Glucides	19g
Lipides	39g

Ingrédients

Avocat, coupé en dés	155 g
Tomates cerises, coupées en deux	232.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Gingembre frais, râpé	3.9 g
Sel et poivre	à goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez 155 g d'avocat en dés et 232.5 g de tomates cerises coupées en deux.
2. Dans un autre bol, fouettez ensemble 23.3 ml d'huile d'olive, 23.3 ml de jus de citron et 3.9 g de gingembre râpé ; assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade, mélangez délicatement et servez immédiatement.

OFFRE EXCLUSIVE

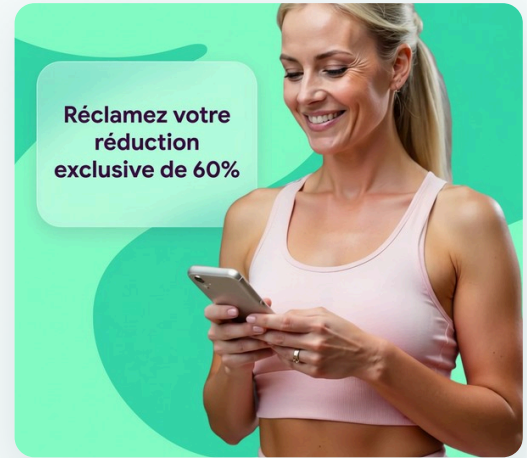
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*



21. Crevettes au Pesto et Nouilles de Courgette

Ce plat faible en glucides met en avant les crevettes et les nouilles de courgette, offrant une haute teneur en protéines et en fibres. Le pesto ajoute des graisses saines et de la saveur, en faisant un excellent repas pour les femmes de plus de 40 ans à la recherche d'une option nutritive.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	528 kcal
Protéines	50g
Glucides	23g
Lipides	30g



Ingrédients

grandes crevettes	280.5 g
courgette	1.7g
huile d'olive	49.5 ml
sauce pesto	99 ml
basilic frais	49.5 ml
sel marin	au goût
poivre noir	au goût

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les crevettes et faites cuire pendant environ 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient roses et bien cuites.
2. Ajoutez les nouilles de courgette et le pesto, en remuant pour bien mélanger. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
3. Assaisonnez de sel et de poivre avant de servir, garni de basilic frais.

RH Reverse Health

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.