

# Plan de Régime de Fruits de 7 Jours pour Femmes de Plus de 40 Ans PDF

Adoptez un régime vibrant à base de fruits pour améliorer votre santé.

Le Plan de Régime de Fruits de 7 Jours inclut 21 recettes rafraîchissantes conçues pour les femmes de plus de 40 ans cherchant à améliorer leur santé. Ce plan met l'accent sur l'incorporation d'une variété de fruits pour favoriser le bien-être et la perte de poids. Parfait pour celles souhaitant savourer la douceur de la nature.

## RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,411	116g	143g	52g
Jour 2	1,411	80g	154g	59g
Jour 3	1,442	78g	138g	70g
Jour 4	1,430	67g	160g	67g
Jour 5	1,458	101g	155g	41g
Jour 6	1,472	65g	166g	69g
Jour 7	1,463	106g	140g	63g
Moy.	1,441	88g	151g	60g

## RÉPARTITION DES CALORIES



*Nourrissez votre corps, transformez votre santé*

## AU SOMMAIRE

Yaourt Grec aux Baies

Sauté de Poulet au Citronnelle et Brocoli

Salade de lentilles et mangue

Pudding aux Pommes Épicées et Graines de Chia avec Noix

Sauté de Tofu au Citronnelle et Bok Choy

Salade Méditerranéenne de Pois Chiches & Avocat

Salade de Quinoa au Curry avec Pois Chiches et Mangue

Bol Énergétique au Fromage Cottage et Ananas

Nouilles de Courgette avec Pesto d'Avocat et Légumes Fermentés

Salade de Lentilles et Pomme avec Sauce Yaourt Épicée

Flocons d'Avoine Infusés au Citron et aux Herbes

Sauté de Fruits et 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



**1,441 kcal/jour**

Moyenne journalière



**88g Protéines**

Moyenne journalière



**Macros équilibrés**

151g G / 60g L Moy.

## Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

## 01 Jour 1

1. Yaourt Grec aux Baies
2. Salade de Quinoa au Curry avec Pois Chiches et Mangue
3. Sauté de Poulet au Citronnelle et Brocoli

## 02 Jour 2

4. Bol Énergétique au Fromage Cottage et Ananas
5. Salade de lentilles et mangue
6. Nouilles de Courgette avec Pesto d'Avocat et Légumes Fermentés

## 03 Jour 3

7. Pudding aux Pommes Épicées et Graines de Chia avec Noix
8. Salade de Lentilles et Pomme avec Sauce Yaourt Épicée
9. Sauté de Tofu au Citronnelle et Bok Choy

## 04 Jour 4

10. Flocons d'Avoine Infusés au Citron et aux Herbes
11. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches & Avocat
12. Sauté de Fruits et Légumes

## 05 Jour 5

13. Pudding de Chia aux Pommes et à la Cannelle
14. Salade de Poulet Zestée et Quinoa
15. Soupe de Pois Chiches et Épinards au Vinaigre de Cidre

## 06 Jour 6

16. Parfait de Chia et Flocons d'Avoine à Préparer la Nuit
17. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches au Curcuma
18. Sauté de Champignons et Bette à Carde avec Sauce Ail-Tahini

07 Jour 7

---

19. Pudding de Graines de Chia avec Lait d'Amande et Graines de Lin

---

20. Salade de Pois Chiches, Concombre et Citron

---

21. Sauté de Bœuf et Citronnelle avec Légumes

---

# Jour 1

3 repas · 1,411 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Yaourt Grec aux Baies **406 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Quinoa au Curry avec Pois Chiches et Mangue **543 kcal**

**DÎNER** Sauté de Poulet au Citronnelle et Brocoli **462 kcal**

**Protéines : 116g   Glucides : 143g   Lipides : 52g**

## 1. Yaourt Grec aux Baies

Ce petit-déjeuner rafraîchissant est riche en protéines et en antioxydants grâce aux baies fraîches. Il constitue un choix parfait pour commencer la journée avec énergie.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	3 min
<b>Temps de cuisson</b>	—
<b>Calories</b>	406 kcal
<b>Protéines</b>	32g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	11g



### Ingrédients

Yaourt grec	336 g
Baies mélangées	105 g
Miel	7 g

## Préparation

1. Versez le yaourt grec dans un bol.
2. Ajoutez les baies mélangées sur le yaourt.
3. Versez du miel sur les baies et le yaourt.

## 2. Salade de Quinoa au Curry avec Pois Chiches et Mangue

Cette salade rafraîchissante combine le quinoa et les pois chiches riches en protéines avec la douceur de la mangue, la rendant à la fois satisfaisante et nourrissante. Les épices offrent des bienfaits anti-inflammatoires et aident à la digestion, cruciaux pour les femmes subissant des changements hormonaux.

### 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>	34g
<b>Glucides</b>	84g
<b>Lipides</b>	16g



### Ingrédients

quinoa, cuit	372 ml
pois chiches, en conserve, rincés	186 ml
mangue, en dés	186 ml
huile d'olive	23.3 ml
poudre de curry	7.8 g
coriandre fraîche	23.3 ml
jus de citron vert	23.3 ml

## Préparation

1. Dans un grand bol, combinez 372 ml de quinoa cuit, 186 ml de pois chiches rincés et 186 ml de mangue en dés.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble 23.3 ml d'huile d'olive, 7.8 g de poudre de curry et 23.3 ml de jus de citron vert. Versez sur la salade et mélangez bien.
3. Garnissez de coriandre hachée avant de servir.

### 3. Sauté de Poulet au Citronnelle et Brocoli

Ce sauté coloré est riche en citronnelle et en poulet, excellent pour l'équilibre hormonal grâce à sa haute teneur en protéines. Le brocoli ajoute du calcium pour soutenir la santé osseuse, 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>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	462 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	17g
<b>Lipides</b>	25g



#### Ingrédients

Poitrine de poulet, tranchée	186.5 g
Fleurs de brocoli	396 ml
Citronnelle, émincée	1.7g
Sauce soja	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml

#### Préparation

1. Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 186.5 g de poitrine de poulet tranchée et faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
3. Incorporez 396 ml de fleurs de brocoli et 1.7 de citronnelle émincée.
4. Versez 49.5 ml de sauce soja et faites sauter pendant encore 5 minutes jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.

# Jour 2

3 repas · 1,411 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol Énergétique au Fromage Cottage et Ananas **406 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de lentilles et mangue **543 kcal**

**DÎNER** Nouilles de Courgette avec Pesto d'Avocat et Légumes Fermentés **462 kcal**

**Protéines : 80g   Glucides : 154g   Lipides : 59g**

## 4. Bol Énergétique au Fromage Cottage et Ananas

Riche en protéines et en vitamines, ce bol soutient les niveaux d'énergie et le maintien musculaire, avec l'ananas ajoutant une saveur rafraîchissante et une douceur naturelle. C'est un choix parfait pour un en-cas nutritif.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	406 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	14g



### Ingrédients

Fromage cottage	336 ml
Ananas frais	168 ml
Graines de chia	21 g
Cannelle	3.5 g
Amandes	42 g

### Préparation

1. Dans un bol, combinez 336 ml de fromage cottage et 168 ml d'ananas frais coupé en dés.
2. Garnissez de 42 g d'amandes hachées et de 21 g de graines de chia, avec une pincée de 3.5 g de cannelle si désiré.

## 5. Salade de lentilles et mangue

Cette salade colorée associe des lentilles riches en protéines à de la mangue sucrée, offrant un repas satisfaisant qui favorise la santé cardiaque et aide à la digestion. L'ajout de légumes frais garantit un bon apport en vitamines et minéraux.

### 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>	31g
<b>Glucides</b>	62g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

Lentilles cuites	372 ml
Mangue (coupée en dés)	0.8g
Épinards ou légumes mélangés	744 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de lime	23.3 ml

### Préparation

1. Dans un bol, combinez 372 ml de lentilles cuites avec 0.8 de mangue coupée en dés et 744 ml d'épinards ou de légumes mélangés.
2. Arrosez de 23.3 ml d'huile d'olive et de 23.3 ml de jus de lime.
3. Mélangez délicatement et servez.

OFFRE EXCLUSIVE

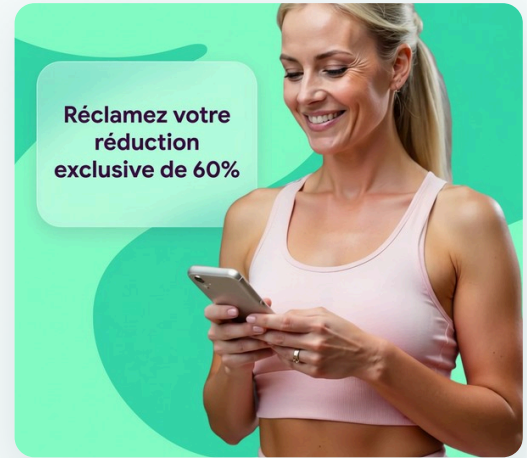
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Nouilles de Courgette avec Pesto d'Avocat et Légumes Fermentés

Ce plat présente des nouilles de courgette faibles en glucides avec un pesto crémeux à l'avocat, complété par des légumes fermentés pour des probiotiques supplémentaires et des bienfaits digestifs.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	462 kcal
<b>Protéines</b>	10g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	26g

### Ingrédients

Courgette, spiralée	1.7 medium
Avocat mûr	0.8g
Feuilles de basilic	24.8 g
Jus de citron	24.8 ml
Légumes fermentés (par exemple, choucroute ou kimchi)	99 ml

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez la moitié d'un avocat mûr, 24.8 g de feuilles de basilic et 24.8 ml de jus de citron. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Dans une poêle, faites légèrement sauter 1 courgette spiralée à feu moyen pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elle soit chaude.
3. Mélangez les nouilles de courgette avec le pesto d'avocat et ajoutez 99 ml de légumes fermentés sur le dessus.

# Jour 3

3 repas · 1,442 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Pudding aux Pommes Épicées et Graines de Chia avec Noix **420 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Lentilles et Pomme avec Sauce Yaourt Épicée **543 kcal**

**DÎNER** Sauté de Tofu au Citronnelle et Bok Choy **479 kcal**

**Protéines : 78g   Glucides : 138g   Lipides : 70g**

## 7. Pudding aux Pommes Épicées et Graines de Chia avec Noix

Ce pudding aux graines de chia est une excellente source d'acides gras oméga-3 grâce aux noix et d'antioxydants provenant des pommes. Il favorise la santé thyroïdienne et l'équilibre hormonal tout en offrant une douceur agréable.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	14g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	21g



### Ingrédients

Graines de chia	84 g
Lait d'amande	336 ml
Pomme en dés	168 ml
Noix	42 g
Cannelle	2.8 g

### Préparation

1. Dans un bol, mélangez les graines de chia et le lait d'amande. Remuez bien et laissez reposer pendant 10 minutes pour épaissir.
2. Incorporez les dés de pomme et les noix hachées, en ajoutant de la cannelle selon votre goût.
3. Servez immédiatement ou réfrigérez pour plus tard.

## 8. Salade de Lentilles et Pomme avec Sauce Yaourt Épicée

Cette salade regorge de fibres grâce aux lentilles et aux pommes, favorisant la santé digestive. La sauce au yaourt ajoute des probiotiques pour un coup de pouce amical pour l'intestin.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	23g
<b>Glucides</b>	70g
<b>Lipides</b>	23g



### Ingrédients

Lentilles cuites	186 ml
Pomme en dés	0.8g
Yaourt nature	93 ml
Jus de citron	23.3 ml
Noix hachées	46.5 g

### Préparation

1. Dans un bol, combinez 186 ml de lentilles cuites et la moitié d'une pomme en dés.
2. Dans un petit bol, mélangez 93 ml de yaourt avec 23.3 ml de jus de citron.
3. Versez la sauce sur la salade, ajoutez 46.5 g de noix hachées et mélangez bien.

## 9. Sauté de Tofu au Citronnelle et Bok Choy

Ce sauté parfumé met en avant la citronnelle, améliorant la saveur tout en offrant des bienfaits pour la digestion. Le tofu fournit des protéines végétales et des phytoestrogènes pour la santé hormonale.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	19 min
<b>Calories</b>	479 kcal
<b>Protéines</b>	41g
<b>Glucides</b>	26g
<b>Lipides</b>	26g



### Ingrédients

Tofu ferme, en dés	186.5 g
Bok choy, haché	396 ml
Citronnelle, émincée	1.7 tige
Sauce soja	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml

### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 113 g de tofu en dés et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
3. Ajoutez 240 ml de bok choy et faites sauter pendant 3 minutes supplémentaires.
4. Incorporez 1 tige de citronnelle émincée et 30 ml de sauce soja, en cuisant pendant 2 minutes de plus.

# Jour 4

3 repas · 1,430 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Flocons d'Avoine Infusés au Citron et aux Herbes **392 kcal**

**DÉJEUNER** Salade Méditerranéenne de Pois Chiches & Avocat **543 kcal**

**DÎNER** Sauté de Fruits et Légumes **495 kcal**

**Protéines : 67g   Glucides : 160g   Lipides : 67g**

## 10. Flocons d'Avoine Infusés au Citron et aux Herbes

Ces flocons d'avoine préparés la veille sont infusés de citron et d'herbes fraîches pour un petit-déjeuner revitalisant et nutritif. Ils offrent une excellente source de fibres pour bien commencer la journée.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	—
<b>Calories</b>	392 kcal
<b>Protéines</b>	11g
<b>Glucides</b>	63g
<b>Lipides</b>	10g

### Ingrédients

flocons d'avoine	42 g
lait d'amande	336 ml
zeste de citron	7 g
menthe fraîche, hachée	21 g
miel (facultatif)	7 g

### Préparation

1. Dans un bocal, combinez les flocons d'avoine, le lait d'amande, le zeste de citron et la menthe hachée.
2. Mélangez bien, couvrez et réfrigérez toute la nuit.
3. Le matin, ajoutez du miel si désiré et dégustez froid.

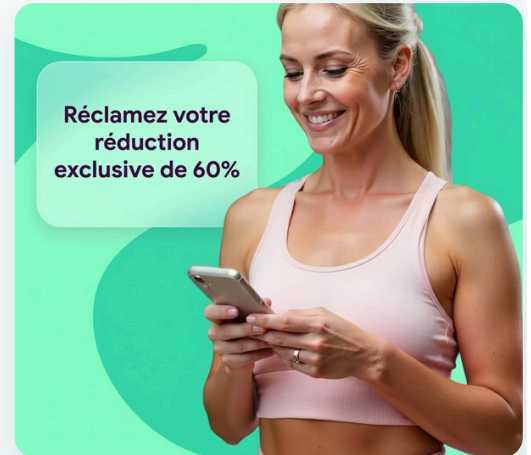
OFFRE EXCLUSIVE

## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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

[Commencer Maintenant](#)

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



## 11. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches & Avocat

Les pois chiches offrent une excellente source de protéines et de fibres pour aider à gérer le poids et soutenir la santé digestive, cruciale pour les femmes dans la quarantaine. L'avocat ajoute des graisses bénéfiques qui favorisent la santé cardiaque et l'équilibre hormonal.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	23g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	34g



### Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés	372 ml
Avocat, en dés	0.8 medium
Tomates cerises, coupées en deux	186 ml
Concombre, en dés	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel	
Poivre noir	

## Préparation

1. Dans un bol, combinez les pois chiches égouttés, l'avocat en dés, les tomates cerises et le concombre.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis assaisonnez de sel et de poivre.
3. Mélangez délicatement pour combiner et servez immédiatement.

## 12. Sauté de Fruits et Légumes

Ce sauté coloré combine des légumes vibrants avec des fruits sucrés, offrant un mélange unique de vitamines et de minéraux pour renforcer l'immunité et l'énergie. L'association de protéines provenant du tofu améliore la santé musculaire tout en fournissant des fibres pour la digestion.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	495 kcal
<b>Protéines</b>	33g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	23g



### Ingrédients

Tofu ferme (coupé en dés)	186.5 g
Poivron (tranché)	0.8g
Courgette (tranchée)	0.8g
Mangue (coupée en dés)	0.8g
Sauce soja	24.8 ml

### Préparation

1. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et ajoutez 186.5 g de tofu ferme coupé en dés, en cuisant jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5-7 minutes.
2. Ajoutez 0.5 poivron tranché et 0.5 courgette tranchée dans la poêle, en cuisant pendant 3-5 minutes supplémentaires.
3. Incorporez 0.5 mangue coupée en dés et 24.8 ml de sauce soja, en cuisant encore 2 minutes avant de servir.

# Jour 5

3 repas · 1,458 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Pudding de Chia aux Pommes et à la Cannelle **420 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Poulet Zestée et Quinoa **543 kcal**

**DÎNER** Soupe de Pois Chiches et Épinards au Vinaigre de Cidre **495 kcal**

**Protéines : 101g   Glucides : 155g   Lipides : 41g**

### 13. Pudding de Chia aux Pommes et à la Cannelle

Ce pudding savoureux est riche en fibres grâce aux graines de chia et aux pommes, ce qui en fait un petit-déjeuner bénéfique pour le système digestif. Les probiotiques du yaourt ou du kéfir favorisent la digestion, tandis que la cannelle apporte des bienfaits anti-inflammatoires.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	21g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	14g



#### Ingrédients

Graines de chia	84 ml
Lait d'amande non sucré	336 ml
Pomme en dés	½g
Cannelle moulue	2.8 g
Yaourt grec nature ou kéfir	168 ml

#### Préparation

1. Dans un bol, mélangez 84 ml de graines de chia et 336 ml de lait d'amande. Remuez bien et laissez reposer pendant au moins 10 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe.
2. Incorporez ½ pomme en dés et 2.8 g de cannelle moulue.
3. Servez garni de 168 ml de yaourt grec nature ou de kéfir.

## 14. Salade de Poulet Zestée et Quinoa

Cette salade colorée est riche en protéines grâce au poulet et au quinoa, favorisant la santé musculaire et le métabolisme. La vinaigrette au citron apporte une saveur rafraîchissante tout en offrant des antioxydants.

### 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>	50g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

poitrine de poulet grillée, coupée en dés	178.3 g
quinoa cuit	186 ml
poivron, coupé en dés	116.3 g
concombre, coupé en dés	116.3 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml

### Préparation

1. Dans un bol, mélangez le poulet grillé coupé en dés, le quinoa cuit, le poivron et le concombre.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, en mélangeant bien.
3. Servez immédiatement ou réfrigérez pendant 30 minutes avant de servir.

## 15. Soupe de Pois Chiches et Épinards au Vinaigre de Cidre

Cette soupe réconfortante est riche en protéines et en fibres grâce aux pois chiches, tandis que les épinards apportent des vitamines essentielles. L'ajout de vinaigre de cidre aide à réguler les niveaux de sucre dans le sang.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	495 kcal
<b>Protéines</b>	30g
<b>Glucides</b>	66g
<b>Lipides</b>	8g



### Ingrédients

Pois chiches en conserve, rincés	396 ml
Épinards frais	99 g
Bouillon de légumes	792 ml
Vinaigre de cidre	24.8 ml
Cumin	4.9 g

### Préparation

1. Dans une casserole, combinez 792 ml de bouillon de légumes et 396 ml de pois chiches rincés. Portez à ébullition.
2. Ajoutez 99 g d'épinards frais, 24.8 ml de vinaigre de cidre et 4.9 g de cumin. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 10 minutes.

# Jour 6

3 repas · 1,472 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Parfait de Chia et Flocons d'Avoine à Préparer la Nuit **434 kcal**

**DÉJEUNER** Salade Méditerranéenne de Pois Chiches au Curcuma **543 kcal**

**DÎNER** Sauté de Champignons et Bette à Carde avec Sauce Ail-Tahini **495 kcal**

**Protéines : 65g   Glucides : 166g   Lipides : 69g**

OFFRE EXCLUSIVE

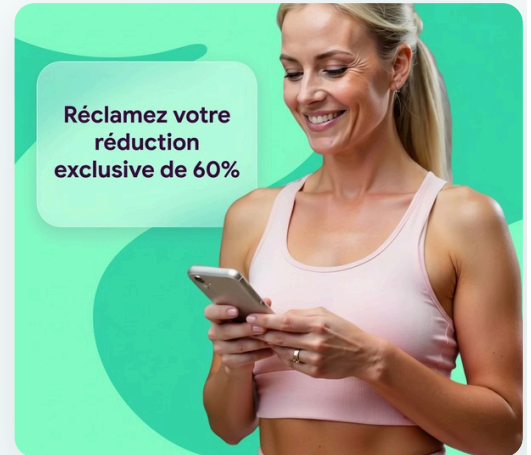
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Parfait de Chia et Flocons d'Avoine à Préparer la Nuit

En combinant des graines de chia et des flocons d'avoine, ce parfait est une excellente source d'acides gras oméga-3 et de fibres, favorisant la santé cardiaque et le bien-être digestif. Les glucides à digestion lente fournissent une énergie durable, ce qui le rend parfait pour les matins chargés.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	434 kcal
<b>Protéines</b>	14g
<b>Glucides</b>	63g
<b>Lipides</b>	17g

### Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Graines de chia	42 g
Lait d'amande (ou lait de votre choix)	336 ml
Baies mélangées	105 g
Miel ou sirop d'érable (facultatif)	7 ml

### Préparation

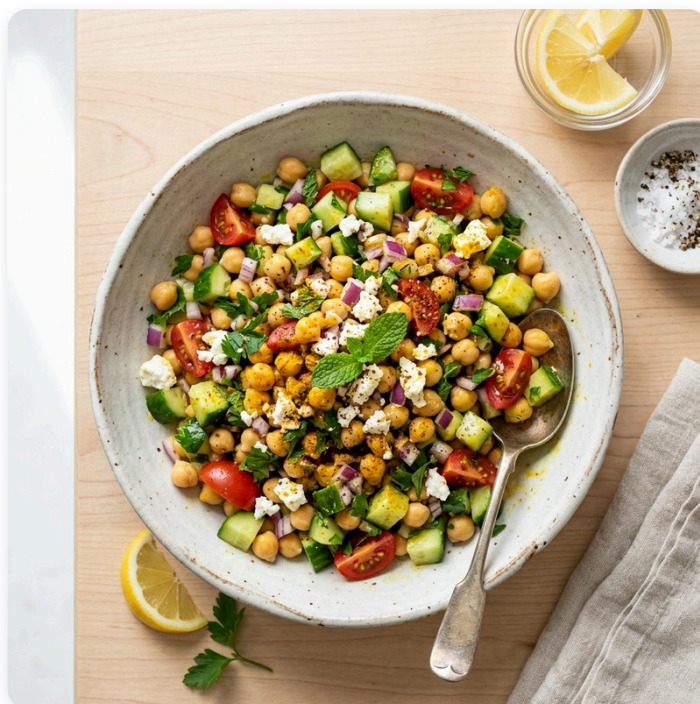
1. Dans un bocal ou un bol, combinez les flocons d'avoine, les graines de chia et le lait d'amande.
2. Mélangez bien, couvrez et réfrigérez toute la nuit.
3. Le matin, garnissez de baies mélangées et arrosez de miel ou de sirop d'érable si désiré.

## 17. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches au Curcuma

Les pois chiches offrent une excellente source de protéines végétales, tandis que les épices comme le curcuma et une variété de légumes ajoutent saveur et bienfaits anti-inflammatoires. Cette salade est copieuse et riche en nutriments, soutenant la santé métabolique.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	31g
<b>Glucides</b>	70g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

pois chiches en conserve, égouttés et rincés	372 ml
concombre, en dés	116.3 g
tomate, en dés	116.3 g
oignon rouge, en dés	62 g
poudre de curcuma	3.1 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml

## Préparation

1. Dans un grand bol, combinez les pois chiches, le concombre en dés, la tomate, l'oignon rouge, le curcuma, l'huile d'olive et le jus de citron.
2. Mélangez le tout jusqu'à ce que ce soit bien combiné.
3. Servez frais ou à température ambiante.

## 18. Sauté de Champignons et Bette à Carde avec Sauce Ail-Tahini

Ce sauté rapide est riche en vitamine D grâce aux champignons et offre des bienfaits anti-inflammatoires grâce à la bette à carde. La sauce tahini ajoute des protéines et des probiotiques, idéale pour soutenir le système immunitaire.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	6 min
<b>Calories</b>	495 kcal
<b>Protéines</b>	20g
<b>Glucides</b>	33g
<b>Lipides</b>	33g



### Ingrédients

Champignons, tranchés	396 ml
Bette à carde, hachée	396 ml
Ail, émincé	3.3 gousses
Tahini	49.5 g
Jus de citron	24.8 ml
Huile d'olive	24.8 ml

## Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez 3.3 gousses d'ail émincé et faites revenir pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez 396 ml de champignons tranchés et faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Incorporez 396 ml de bette à carde hachée et faites cuire encore 4-5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit flétrie.
4. Dans un petit bol, mélangez 49.5 g de tahini avec 24.8 ml de jus de citron et un peu d'eau pour diluer. Arrosez le sauté avec cette sauce et servez.

# Jour 7

3 repas · 1,463 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Pudding de Graines de Chia avec Lait d'Amande et Graines de Lin **392 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Pois Chiches, Concombre et Citron **543 kcal**

**DÎNER** Sauté de Bœuf et Citronnelle avec Légumes **528 kcal**

**Protéines : 106g   Glucides : 140g   Lipides : 63g**

## 19. Pudding de Graines de Chia avec Lait d'Amande et Graines de Lin

Ce pudding de graines de chia est une excellente source d'acides gras oméga-3 pour l'équilibre hormonal et la réduction de l'inflammation. Les graines de chia et de lin apportent également des fibres, favorisant la santé digestive et la satiété.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	392 kcal
<b>Protéines</b>	28g
<b>Glucides</b>	45g
<b>Lipides</b>	17g

### Ingrédients

graines de chia	84 ml
lait d'amande, non sucré	336 ml
graines de lin, moulues	21 g
extrait de vanille	3.5 ml
sirop d'érable	21 ml
baies pour la garniture	84 ml

### Préparation

1. Dans un bol, mélangez 84 ml de graines de chia, 336 ml de lait d'amande, 21 g de graines de lin moulues, 3.5 ml d'extrait de vanille et 21 ml de sirop d'érable.
2. Réfrigérez pendant au moins 2 heures ou toute la nuit jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Servez garni de 84 ml de baies.

## 20. Salade de Pois Chiches, Concombre et Citron

Cette salade copieuse met en avant les pois chiches et les concombres, offrant une excellente source de protéines et de fibres. L'association de citron et d'herbes ajoute une saveur rafraîchissante tout en soutenant la digestion et l'hydratation.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	28g
<b>Glucides</b>	70g
<b>Lipides</b>	16g



### Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	372 ml
Concombre, en dés	186 ml
Tomates cerises, coupées en deux	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	46.5 ml
Persil frais, haché	46.5 ml
Sel et poivre au goût	au goût

### Préparation

1. Dans un bol, combinez 372 ml de pois chiches égouttés, 186 ml de concombre en dés et 186 ml de tomates cerises coupées en deux.
2. Ajoutez 23.3 ml d'huile d'olive, 46.5 ml de jus de citron et 46.5 ml de persil haché.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût et mélangez bien pour combiner.

OFFRE EXCLUSIVE

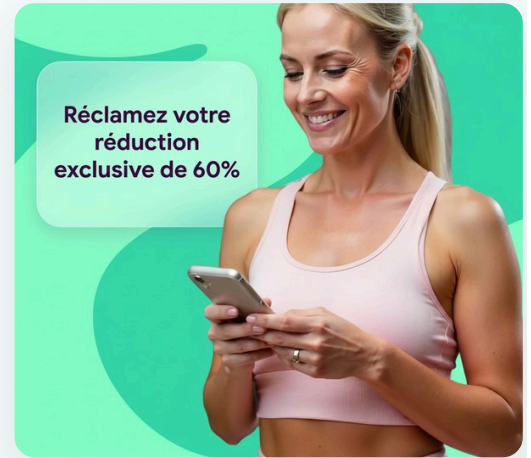
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Sauté de Bœuf et Citronnelle avec Légumes

Ce sauté de bœuf est riche en protéines et contient de la citronnelle pour rehausser la saveur et soutenir la digestion. Il favorise l'énergie et la vitalité grâce à ses ingrédients riches en nutriments.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	3 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	25g
<b>Lipides</b>	30g



### Ingrédients

Boeuf surlonge, tranché finement	186.5 g
Carottes, en julienne	198 ml
Citronnelle, hachée	1.7 stalk
Sauce soja	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml

### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans un wok à feu vif.
2. Ajoutez 186.5 g de bœuf surlonge tranché et faites saisir pendant 3 minutes.
3. Incorporez 198 ml de carottes en julienne et 1.7 stalk de citronnelle hachée.
4. Ajoutez 49.5 ml de sauce soja et faites cuire pendant 4 minutes supplémentaires 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.