

Plan de Régime de Galveston de 7 Jours : Plan de Repas Anti-Inflammatoire pour Femmes de Plus de 40 Ans PDF

Combattez l'inflammation avec un plan de repas spécialisé basé sur le Régime de Galveston.

Ce Plan de Régime de Galveston de 7 Jours propose 21 recettes anti-inflammatoires adaptées aux femmes de plus de 40 ans. Conçu pour traiter l'inflammation, ce plan favorise la santé globale tout en offrant de délicieuses options de repas. Idéal pour les femmes cherchant à se sentir au mieux et à soutenir leur bien-être.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,398	37g	98g	110g
Jour 2	1,501	73g	99g	99g
Jour 3	1,502	64g	181g	62g
Jour 4	1,499	68g	226g	44g
Jour 5	1,281	83g	114g	55g
Jour 6	1,499	75g	145g	76g
Jour 7	1,499	67g	151g	77g
Moy.	1,454	67g	145g	75g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

pudding de Graines de Chia au Curcuma et Coco

Sauté de Champignons et Brocoli

Salade d'épinards, baies et noix

Bol de Petit-Déjeuner aux Baies et Graines de Chia

Curry de Légumes au Lait de Coco et Lentilles

Soupe de Carottes et Gingembre

Salade de myrtilles et épinards aux noix

Parfait aux Baies et Graines de Chia

Saumon au curcuma et gingembre avec salade d'épinards

Salade de Betteraves Rôties et Fenouil avec Sauce au Yaourt

Pancakes aux baies et grains entiers

Pâtes aux Crevettes et Épinards Faciles

+ 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



1,454 kcal/jour

Moyenne journalière



67g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

145g G / 75g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Pudding de Graines de Chia au Curcuma et Coco

2. Salade de myrtilles et épinards aux noix

3. Sauté de Champignons et Brocoli

02 Jour 2

4. Parfait aux Baies et Graines de Chia

5. Salade d'épinards, baies et noix

6. Saumon au curcuma et gingembre avec salade d'épinards

03 Jour 3

7. Bol de Petit-Déjeuner aux Baies et Graines de Chia

8. Salade de Betteraves Rôties et Fenouil avec Sauce au Yaourt

9. Curry de Légumes au Lait de Coco et Lentilles

04 Jour 4

10. Pancakes aux baies et grains entiers

11. Soupe de Carottes et Gingembre

12. Pâtes aux Crevettes et Épinards Faciles

05 Jour 5

13. Pudding de Chia au Curcuma et Baies

14. Soupe de Pois et Menthe

15. Sauté de Dinde et Légumes Savoureux

06 Jour 6

16. Flocons d'Avoine au Maca et Baies au Réfrigérateur

17. Salade de Concombre et Avocat avec Vinaigrette au Citron

18. Gratin de Poulet aux Herbes Italiennes et Quinoa

07 Jour 7

19. Bol de Smoothie aux Noix du Brésil et Baies

20. Soupe de Courgettes et Poireaux

21. Bol de Quinoa aux Sardines et Épinards

Jour 1

3 repas · 1,398 calories

PETIT-DÉJEUNER	pudding de Graines de Chia au Curcuma et Coco	448 kcal
DÉJEUNER	Salade de myrtilles et épinards aux noix	620 kcal
DÎNER	Sauté de Champignons et Brocoli	330 kcal

Protéines : 37g Glucides : 98g Lipides : 110g

1. Pudding de Graines de Chia au Curcuma et Coco

Riche en acides gras oméga-3 et en antioxydants, ce pudding est un excellent choix pour la santé cardiaque et le maintien de niveaux d'énergie tout au long de la journée. Une douceur nutritive à savourer.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	448 kcal
Protéines	11g
Glucides	39g
Lipides	31g



Ingrédients

Graines de chia	84 ml
Lait de coco	336 ml
Poudre de curcuma	3.5 g

Sirop d'érable	21 ml
Extrait de vanille	3.5 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez 84 ml de graines de chia, 336 ml de lait de coco, 3.5 g de poudre de curcuma, 21 ml de sirop d'érable et 3.5 ml d'extrait de vanille.
2. Mélangez bien et réfrigérez pendant au moins 2 heures ou toute la nuit jusqu'à ce que la consistance devienne celle d'un pudding. Servez frais.

2. Salade de myrtilles et épinards aux noix

Cette salade rafraîchissante est riche en antioxydants et en vitamines grâce aux myrtilles et aux épinards. Les noix apportent des graisses saines, favorisant la santé cardiaque et l'équilibre hormonal des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	620 kcal
Protéines	16g
Glucides	39g
Lipides	54g



Ingrédients

Feuilles d'épinards frais	124 g
Myrtilles	116.3 g
Noix, hachées	46.5 g
Fromage feta, émiétté (facultatif)	46.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Vinaigre balsamique	23.3 ml

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez 124 g de feuilles d'épinards frais et 116.3 g de myrtilles.
2. Ajoutez 46.5 g de noix hachées et 46.5 g de fromage feta émiétté si vous le souhaitez.
3. Arrosez de 23.3 ml d'huile d'olive et de 23.3 ml de vinaigre balsamique, puis mélangez bien.

3. Sauté de Champignons et Brocoli

Un délicieux sauté combinant champignons et brocoli, tous deux riches en vitamine D et en calcium, respectivement. Ce plat est rapide à préparer et constitue un excellent choix pour maintenir la santé osseuse et soutenir les niveaux d'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	1 min
Calories	330 kcal
Protéines	10g
Glucides	20g
Lipides	25g



Ingrédients

Fleurs de brocoli	247.5 g
Champignons, tranchés	165 g
Huile d'olive	49.5 ml
Ail, émincé	3.3 cloves
Sauce soja (faible en sodium)	24.8 ml

Préparation

1. Chauffez 49.5 ml d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 3.3 gousses d'ail émincé et faites revenir pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez 247.5 g de fleurs de brocoli et 165 g de champignons tranchés ; faites sauter pendant environ 5-7 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Arrosez de 24.8 ml de sauce soja faible en sodium, mélangez bien, puis servez chaud.

Jour 2

3 repas · 1,501 calories

PETIT-DÉJEUNER Parfait aux Baies et Graines de Chia **252 kcal**

DÉJEUNER Salade d'épinards, baies et noix **589 kcal**

DÎNER Saumon au curcuma et gingembre avec salade d'épinards **660 kcal**

Protéines : 73g Glucides : 99g Lipides : 99g

4. Parfait aux Baies et Graines de Chia

Ce parfait est riche en fibres et en antioxydants, ce qui en fait un excellent choix pour la digestion et la santé globale. Les graines de chia fournissent des acides gras oméga-3 qui soutiennent l'équilibre hormonal, tandis que les baies fraîches sont riches en nutriments et faibles en calories.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	252 kcal
Protéines	7g
Glucides	35g
Lipides	10g



Ingrédients

Graines de chia	42 g
Lait d'amande non sucré	336 ml
Baies mélangées (fraises, myrtilles)	168 ml
Miel ou sirop d'érable (facultatif)	7 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez les graines de chia et le lait d'amande, en remuant bien pour éviter les grumeaux.
2. Laissez reposer le mélange pendant 10 minutes, permettant aux graines de chia d'absorber le liquide.
3. Superposez le mélange de chia avec les baies mélangées dans un verre ou un bol et arrosez de miel si désiré.

5. Salade d'épinards, baies et noix

Cette salade vibrante est chargée d'épinards, une source d'antioxydants, et de baies fraîches, améliorant la fonction cérébrale et la mémoire. Les noix fournissent des oméga-3 essentiels, en faisant un repas parfait pour stimuler le cerveau.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	589 kcal
Protéines	16g
Glucides	47g
Lipides	43g

Ingrédients

Épinards frais	93 g
Baies mélangées (fraises, myrtilles, framboises)	232.5 g
Noix hachées	46.5 g
Fromage feta (facultatif)	43.4 g
Huile d'olive	23.3 ml
Vinaigre balsamique	23.3 ml

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez 60 g d'épinards frais, 150 g de baies mélangées et 30 g de noix hachées.
2. Si désiré, émiettez 28 g de fromage feta sur le dessus.
3. Arrosez de 15 ml d'huile d'olive et de 15 ml de vinaigre balsamique, puis mélangez bien pour combiner.

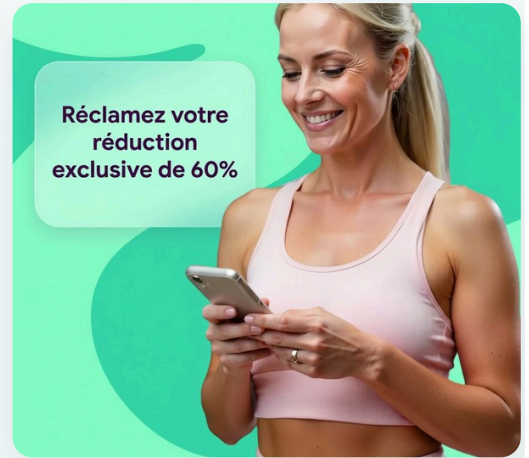
OFFRE EXCLUSIVE

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*



6. Saumon au curcuma et gingembre avec salade d'épinards

Ce plat met en avant le saumon, riche en acides gras oméga-3, associé au curcuma et au gingembre, connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires. Riche en vitamines et minéraux grâce aux épinards frais, il soutient la santé des articulations et réduit l'inflammation.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	660 kcal
Protéines	50g
Glucides	17g
Lipides	46g

Ingrédients

Filet de saumon	280.5 g
Poudre de curcuma	8.3 g
Gingembre frais, râpé	8.3 g
Huile d'olive	24.8 ml
Épinards bébés	99 g
Jus de citron	24.8 ml

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un petit bol, mélangez le curcuma, le gingembre, l'huile d'olive et une pincée de sel. Frottez le mélange sur le filet de saumon.
3. Placez le saumon sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant 15 minutes.
4. Pendant ce temps, dans un bol, mélangez les épinards avec le jus de citron et un filet d'huile d'olive.
5. Servez le saumon cuit sur la salade d'épinards.

Jour 3

3 repas · 1,502 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Petit-Déjeuner aux Baies et Graines de Chia **532 kcal**

DÉJEUNER Salade de Betteraves Rôties et Fenouil avec Sauce au Yaourt **310 kcal**

DÎNER Curry de Légumes au Lait de Coco et Lentilles **660 kcal**

Protéines : 64g Glucides : 181g Lipides : 62g

7. Bol de Petit-Déjeuner aux Baies et Graines de Chia

Ce bol de petit-déjeuner riche en nutriments, mettant en vedette des baies et des graines de chia, est parfait pour bien commencer la journée. Les fibres et les antioxydants aident à équilibrer les hormones et à réduire l'inflammation.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	532 kcal
Protéines	17g
Glucides	45g
Lipides	25g



Ingrédients

Graines de chia	42 g
Lait d'amande	336 ml
Baies mélangées	105 g
Noix	42 g
Miel	21 g
Graines de lin	14 g

Préparation

1. Dans un bol, mélangez 42 g de graines de chia avec 336 ml de lait d'amande et laissez reposer au réfrigérateur toute la nuit pour épaissir.
2. Avant de servir, garnissez de 105 g de baies mélangées, 42 g de noix hachées et saupoudrez de 14 g de graines de lin moulues.
3. Arrosez de miel si désiré.

8. Salade de Betteraves Rôties et Fenouil avec Sauce au Yaourt

Cette salade colorée est riche en fibres et en antioxydants, favorisant la santé intestinale et réduisant l'inflammation. La sauce au yaourt apporte une texture crémeuse tout en offrant des probiotiques.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	310 kcal
Protéines	11g
Glucides	47g
Lipides	14g



Ingrédients

Betteraves, rôties et coupées en dés	372 ml
Bulbe de fenouil, tranché finement	372 ml
Yaourt grec nature	93 ml
Jus de citron	23.3 ml
Huile d'olive	23.3 ml

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Enveloppez les betteraves dans du papier aluminium et faites-les rôtir pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pelez et coupez en dés.
2. Dans un bol, mélangez les betteraves rôties et le fenouil tranché.
3. Dans un petit bol, mélangez 93 ml de yaourt grec, 23.3 ml de jus de citron et une pincée de sel pour préparer la sauce. Versez sur la salade et ajoutez 23.3 ml d'huile d'olive.

9. Curry de Légumes au Lait de Coco et Lentilles

Ce curry vibrant au lait de coco présente des lentilles, des épinards, des tomates et des poivrons. Les lentilles offrent des protéines et des fibres, soutenant le métabolisme, tandis que les épices apportent des bienfaits anti-inflammatoires pour les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	3 min
Calories	660 kcal
Protéines	36g
Glucides	89g
Lipides	23g



Ingrédients

Lentilles rouges	198 g
Épinards	247.5 g
Tomates en dés (en conserve)	396 g
Poivron (tranché)	247.5 g
Lait de coco	198 ml
Poudre de curry	16.5 g
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez le poivron et faites revenir pendant 3 minutes.
2. Ajoutez les lentilles, les tomates en dés, le lait de coco et la poudre de curry. Portez à ébullition.
3. Incorporez les épinards et faites cuire pendant 5-7 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Jour 4

3 repas · 1,499 calories

PETIT-DÉJEUNER Pancakes aux baies et grains entiers **560 kcal**

DÉJEUNER Soupe de Carottes et Gingembre **279 kcal**

DÎNER Pâtes aux Crevettes et Épinards Faciles **660 kcal**

Protéines : 68g Glucides : 226g Lipides : 44g

10. Pancakes aux baies et grains entiers

Ces pancakes aux grains entiers sont légers et nourrissants, parfaits pour un petit-déjeuner savoureux. Ajoutez un filet d'huile d'olive pour une touche originale.

Informations Nutritionnelles

Portions	2
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	560 kcal
Protéines	17g
Glucides	84g
Lipides	21g



Ingrédients

Farine de blé entier	168 g
Poudre à lever	21 g
Lait	336 ml
Œuf	1.4g
Baies mélangées	105 g
Huile d'olive	42 ml

Préparation

1. Dans un bol, mélangez la farine de blé entier et la poudre à lever.
2. Dans un autre bol, fouettez le lait et l'œuf ensemble, puis combinez avec les ingrédients secs.
3. Incorporez délicatement les baies mélangées.
4. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen, versez la pâte pour former des pancakes et faites cuire jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface avant de retourner.

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 Carottes et Gingembre

Cette soupe vibrante est riche en bêta-carotène provenant des carottes, ce qui soutient la santé des yeux et la vitalité de la peau. Le gingembre ajoute une touche épicée tout en offrant des bienfaits anti-inflammatoires, ce qui en fait un choix apaisant pour les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	279 kcal
Protéines	5g
Glucides	59g
Lipides	6g



Ingrédients

Carottes	310 g
Gingembre frais	23.3 g
Bouillon de légumes	744 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen ; faites revenir 23.3 g de gingembre haché pendant 1 minute.
2. Ajoutez 2 carottes coupées et 744 ml de bouillon de légumes ; portez à ébullition.
3. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres ; mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

12. Pâtes aux Crevettes et Épinards Faciles

Ce plat de pâtes rapide incorpore des crevettes en conserve et des épinards surgelés, offrant un repas nutritif riche en protéines et en vitamines. C'est une option bénéfique pour le cœur grâce aux acides gras oméga-3.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	660 kcal
Protéines	46g
Glucides	83g
Lipides	17g



Ingrédients

Pâtes de blé entier	561 g
Crevettes en conserve	462 g
Épinards surgelés	792 ml
Huile d'olive	49.5 ml
Poudre d'ail	8.3 g
Flocons de piment rouge écrasés (facultatif)	3.3 g

Préparation

1. Faites cuire 561 g de pâtes de blé entier selon les instructions du paquet ; égouttez.
2. Dans une poêle, chauffez 49.5 ml d'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajoutez 462 g de crevettes égouttées, 792 ml d'épinards décongelés, et assaisonnez avec 8.3 g de poudre d'ail et 3.3 g de flocons de piment rouge si vous le souhaitez. Faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, puis mélangez avec les pâtes.

Jour 5

3 repas · 1,281 calories

PETIT-DÉJEUNER Pudding de Chia au Curcuma et Baies **280 kcal**

DÉJEUNER Soupe de Pois et Menthe **341 kcal**

DÎNER Sauté de Dinde et Légumes Savoureux **660 kcal**

Protéines : 83g Glucides : 114g Lipides : 55g

13. Pudding de Chia au Curcuma et Baies

Ce pudding de chia nutritif est infusé de curcuma et garni de baies fraîches pour un petit déjeuner satisfaisant. C'est une option à préparer à l'avance qui vous fera gagner du temps le matin.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	280 kcal
Protéines	8g
Glucides	34g
Lipides	13g



Ingrédients

graines de chia	56 g
lait d'amande	336 ml
poudre de curcuma	2.8 g
extrait de vanille	7 ml
baies fraîches	105 g

Préparation

1. Dans un bol, mélangez les graines de chia, le lait d'amande, le curcuma et l'extrait de vanille.
2. Réfrigérez toute la nuit pour permettre au mélange d'épaissir.
3. Avant de servir, garnissez de baies fraîches.

14. Soupe de Pois et Menthe

Cette soupe rafraîchissante est chargée en protéines provenant des pois, aidant à maintenir la masse musculaire pour les femmes de plus de 40 ans. La menthe apporte un effet rafraîchissant et peut aider à la digestion, la rendant idéale pour un régime liquide.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	341 kcal
Protéines	16g
Glucides	47g
Lipides	12g



Ingrédients

Pois congelés	372 ml
Feuilles de menthe fraîche	93 ml
Bouillon de légumes	744 ml
Jus de citron	23.3 ml
Huile d'olive	23.3 ml

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez 372 ml de pois décongelés et faites revenir pendant 2-3 minutes.
2. Ajoutez 744 ml de bouillon de légumes et portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 10 minutes. Incorporez 93 ml de feuilles de menthe fraîche.
3. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, en ajoutant 23.3 ml de jus de citron avant de servir.

15. Sauté de Dinde et Légumes Savoureux

Un sauté rapide et coloré mettant en vedette de la dinde hachée et un assortiment de légumes colorés, offrant un repas équilibré riche en protéines. Les légumes apportent des antioxydants et des vitamines essentielles nécessaires au bien-être général des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	660 kcal
Protéines	59g
Glucides	33g
Lipides	30g



Ingrédients

Dinde hachée	280.5 g
Légumes mélangés (poivrons, pois mange-tout, carottes)	396 ml
Sauce soja, faible en sodium	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Ail, émincé	
Gingembre, émincé	8.3 g
Graines de sésame	8.3 g

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
2. Ajoutez la dinde hachée et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
3. Ajoutez l'ail, le gingembre et les légumes mélangés, puis faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais croquants, environ 5-7 minutes.
4. Incorporez la sauce soja faible en sodium et servez garnie de graines de sésame.

Jour 6

3 repas · 1,499 calories

PETIT-DÉJEUNER Flocons d'Avoine au Maca et Baies au Réfrigérateur **560 kcal**

DÉJEUNER Salade de Concombre et Avocat avec Vinaigrette au Citron **279 kcal**

DÎNER Gratin de Poulet aux Herbes Italiennes et Quinoa **660 kcal**

Protéines : 75g Glucides : 145g Lipides : 76g

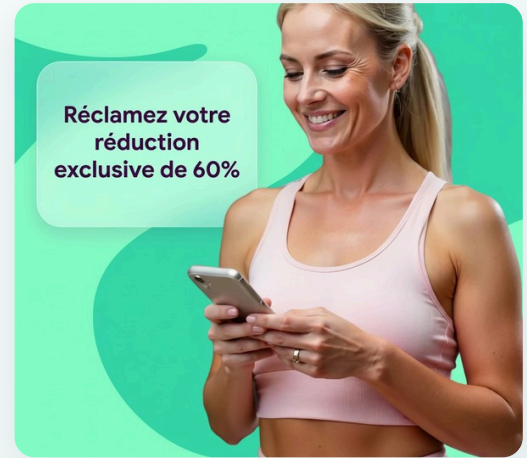
OFFRE EXCLUSIVE

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. Flocons d'Avoine au Maca et Baies au Réfrigérateur

Ces flocons d'avoine au réfrigérateur sont enrichis de poudre de maca et de baies riches en antioxydants pour un petit-déjeuner nutritif qui booste l'énergie et soutient l'équilibre hormonal. La fibre aide à la digestion et vous garde rassasié.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	560 kcal
Protéines	17g
Glucides	84g
Lipides	17g

Ingrédients

Flocons d'avoine	168 ml
Lait d'amande	336 ml
Poudre de maca	21 g
Baies mélangées (fraîches ou congelées)	168 ml
Graines de chia	21 g

Préparation

1. Dans un bocal, combinez 168 ml de flocons d'avoine, 336 ml de lait d'amande, 21 g de poudre de maca et 21 g de graines de chia.
2. Mélangez bien et garnissez de 168 ml de baies mélangées.
3. Couvrez et réfrigérez toute la nuit. Le matin, remuez et savourez !

17. Salade de Concombre et Avocat avec Vinaigrette au Citron

Rafraîchissez votre palais avec cette salade légère riche en hydratation et en graisses saines provenant de l'avocat. Les fibres du concombre aident à la digestion et favorisent un poids sain.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	279 kcal
Protéines	5g
Glucides	16g
Lipides	23g



Ingrédients

Concombre, tranché	1.6 large
Avocat, en dés	124 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	46.5 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez le concombre tranché et l'avocat en dés.
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 délicatement avant de servir.

18. Gratin de Poulet aux Herbes Italiennes et Quinoa

Ce plat unique combine du poulet maigre avec du quinoa riche en protéines, offrant une source copieuse de protéines essentielle pour préserver la masse musculaire après 40 ans. Les herbes italiennes rehaussent la saveur tout en soutenant la digestion et en réduisant l'inflammation.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	660 kcal
Protéines	53g
Glucides	45g
Lipides	36g



Ingrédients

Poitrine de poulet désossée, en dés	247.5 g
Quinoa cuit	198 g
Tomates cerises, coupées en deux	123.8 g
Épinards	49.5 g
Assaisonnement italien	8.3 g
Huile d'olive	24.8 ml
Fromage parmesan, râpé	49.5 g

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Dans un plat de cuisson, mélangez le poulet, le quinoa, les tomates et les épinards.
2. Arrosez d'huile d'olive et saupoudrez d'assaisonnement italien ; mélangez pour enrober.
3. Faites cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, puis saupoudrez de parmesan avant de servir.

Jour 7

3 repas · 1,499 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Smoothie aux Noix du Brésil et Baies **560 kcal**

DÉJEUNER Soupe de Courgettes et Poireaux **279 kcal**

DÎNER Bol de Quinoa aux Sardines et Épinards **660 kcal**

Protéines : 67g Glucides : 151g Lipides : 77g

19. Bol de Smoothie aux Noix du Brésil et Baies

Ce bol de smoothie riche en nutriments contient des noix du Brésil pour le sélénium et des baies mélangées pour leurs antioxydants. Il booste l'énergie et soutient la fonction thyroïdienne grâce à ses graisses saines.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

Baies mélangées congelées	336 ml
Banane	1.4g
Noix du Brésil	84 g
Lait de coco	168 ml
Graines de chia	21 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez les baies congelées, la banane, le lait de coco et les graines de chia. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez dans un bol et garnissez de noix du Brésil hachées.

20. Soupe de Courgettes et Poireaux

Cette soupe légère regorge de vitamines provenant des courgettes et des poireaux, favorisant une peau saine et une bonne digestion. Sa richesse en fibres soutient la santé intestinale tout en étant faible en calories, idéale pour un régime liquide.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	279 kcal
Protéines	6g
Glucides	22g
Lipides	19g



Ingrédients

Courgette	310 g
Poireau	155 g
Bouillon de légumes	744 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Herbes fraîches (persil ou aneth)	23.3 g

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen et faites revenir 310 g de courgette coupée et 155 g de poireau tranché jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
2. Ajoutez 744 ml de bouillon de légumes et portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 15 minutes.
3. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et servez garni d'herbes fraîches.

OFFRE EXCLUSIVE

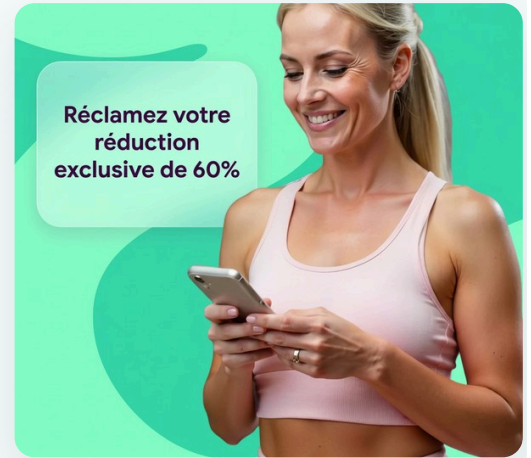
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Bol de Quinoa aux Sardines et Épinards

En combinant sardines et épinards, ce bol offre une source puissante de calcium et d'acides gras oméga-3, soutenant la santé cardiaque et réduisant l'inflammation. Le quinoa ajoute une source de protéines complètes pour une énergie durable.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	660 kcal
Protéines	50g
Glucides	59g
Lipides	30g



Ingrédients

Quinoa cuit	396 ml
Épinards frais, hachés	792 ml
Sardines en conserve dans l'huile d'olive	198 g
Ail, émincé	3.3 gousses
Jus de citron	24.8 ml

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen et faites revenir 3.3 gousses d'ail émincé jusqu'à ce qu'elles soient parfumées.
2. Ajoutez 792 ml d'épinards hachés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient fanés, environ 2-3 minutes.
3. Dans un bol, combinez 396 ml de quinoa cuit et les épinards sautés, garnissez de 198 g de sardines et arrosez de 15 ml de jus de citron.

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.