

Plan de régime de jus de 7 jours pour les femmes de plus de 40 ans PDF

Revitalisez votre santé avec un régime à base de jus rafraîchissant.

Le Plan de régime de jus de 7 jours propose 21 recettes de jus vivifiantes spécialement conçues pour les femmes de plus de 40 ans. Ce plan met l'accent sur la détoxification et la revitalisation, le rendant parfait pour celles qui souhaitent nettoyer leur corps tout en savourant des jus frais et délicieux.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,399	49g	147g	71g
Jour 2	1,399	72g	160g	76g
Jour 3	1,399	68g	176g	50g
Jour 4	1,401	107g	89g	71g
Jour 5	1,399	72g	140g	67g
Jour 6	1,397	108g	117g	55g
Jour 7	1,403	119g	121g	60g
Moy.	1,400	85g	136g	64g

RÉPARTITION DES CALORIES

Jour 1		1,399
Jour 2		1,399
Jour 3		1,399
Jour 4		1,401
Jour 5		1,399
Jour 6		1,397
Jour 7		1,403

Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Bol de smoothie aux baies et graines de chia

Salade de pois chiches et bouillon d'os

Soupe crémeuse de betteraves à l'ail et au chou-fleur

Tartine Avocat Ail Citron

Salade de Poivrons et Quinoa

Sardines Grillées au Citron et aux Herbes

Smoothie Banane et Beurre de Cacahuète

Salade Quinoa Épicée avec Légumes Rôtis

Tacos de poisson au citron vert et coriandre

Bol de Smoothie aux Baies et Noix

Soupe Froide d'Avocat et d'Épinards

Crevettes Sautées à l'Ail et Bette à Carde

+ 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



1,400 kcal/jour

Moyenne journalière



85g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

136g G / 64g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Bol de smoothie aux baies et graines de chia
2. Salade de pois chiches et bouillon d'os
3. Soupe crémeuse de betteraves à l'ail et au chou-fleur

02 Jour 2

4. Tartine Avocat Ail Citron
5. Salade de Poivrons et Quinoa
6. Sardines Grillées au Citron et aux Herbes

03 Jour 3

7. Smoothie Banane et Beurre de Cacahuète
8. Salade Quinoa Épicée avec Légumes Rôtis
9. Tacos de poisson au citron vert et coriandre

04 Jour 4

10. Bol de Smoothie aux Baies et Noix
11. Soupe Froide d'Avocat et d'Épinards
12. Crevettes Sautées à l'Ail et Bette à Carde

05 Jour 5

13. Bol de Smoothie aux Noix et Myrtilles
14. Salade de Pois Chiches et Paneer avec Vinaigrette au Citron et Tahini
15. Soupe de chou-fleur à l'ail et au citron

06 Jour 6

16. Smoothie aux Carottes et Baies
17. Salade de pois chiches aux agrumes
18. Sauté de Crevettes et Brocoli au Gingembre

07 Jour 7

19. Bol de petit-déjeuner quinoa riche en protéines

20. Tacos de Crevettes Épicées à l'Ail

21. Sauté de Crevettes aux Herbes et Citron

Jour 1

3 repas · 1,399 calories

PETIT-DÉJEUNER	Bol de smoothie aux baies et graines de chia	406 kcal
DÉJEUNER	Salade de pois chiches et bouillon d'os	465 kcal
DÎNER	Soupe crémeuse de betteraves à l'ail et au chou-fleur	528 kcal

Protéines : 49g Glucides : 147g Lipides : 71g

1. Bol de smoothie aux baies et graines de chia

Ce bol de smoothie rafraîchissant est riche en antioxydants grâce aux baies et en fibres grâce aux graines de chia et de lin, favorisant la santé digestive et l'équilibre hormonal. C'est une option rapide pour le petit-déjeuner ou le dessert qui stimule les niveaux d'énergie et soutient la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	406 kcal
Protéines	14g
Glucides	42g
Lipides	22g

Ingrédients

Lait d'amande	336 ml
Baies mélangées	210 g



Graines de chia	42 g
Farine de graines de lin	21 g
Amandes	49 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez le lait d'amande, les baies mélangées, les graines de chia et la farine de graines de lin. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Versez le smoothie dans un bol et garnissez de 49 g d'amandes hachées et de quelques baies supplémentaires.
3. Servez immédiatement pour une douceur rafraîchissante.

2. Salade de pois chiches et bouillon d'os

Cette salade rafraîchissante est riche en protéines grâce aux pois chiches et à la vinaigrette au bouillon d'os. Elle favorise l'équilibre hormonal et la santé digestive.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	465 kcal
Protéines	25g
Glucides	59g
Lipides	16g

Ingrédients

Bouillon d'os	93 ml
Pois chiches en conserve, égouttés	372 ml
Mélange de légumes verts (épinards, roquette)	744 ml
Tomates cerises, coupées en deux	186 ml
Concombre, en dés	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Dans un petit bol, fouettez ensemble 93 ml de bouillon d'os, 23.3 ml d'huile d'olive et 23.3 ml de jus de citron.
2. Dans un grand bol, combinez 372 ml de pois chiches égouttés, 744 ml de mélange de légumes verts, 186 ml de tomates cerises coupées en deux et 186 ml de concombre en dés.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez pour combiner.

3. Soupe crémeuse de betteraves à l'ail et au chou-fleur

Cette soupe réconfortante mélange des betteraves et du chou-fleur, tous deux connus pour leurs propriétés détoxifiantes. L'ail apporte un soutien supplémentaire au foie, tandis que la crémeuse aide à la digestion.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	528 kcal
Protéines	10g
Glucides	46g
Lipides	33g

Ingrédients

Betteraves	792 ml
Fleurs de chou-fleur	396 ml
Bouillon de légumes	1188 ml
Gousses d'ail	3.3g
Huile d'olive	24.8 ml
Lait de coco	396 ml

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'ail jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les betteraves, le chou-fleur et le bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes.
3. Mixez la soupe jusqu'à obtenir une consistance lisse, incorporez le lait de coco et réchauffez avant de servir.

Jour 2

3 repas · 1,399 calories

PETIT-DÉJEUNER Tartine Avocat Ail Citron **392 kcal**

DÉJEUNER Salade de Poivrons et Quinoa **512 kcal**

DÎNER Sardines Grillées au Citron et aux Herbes **495 kcal**

Protéines : 72g Glucides : 160g Lipides : 76g

4. Tartine Avocat Ail Citron

Cette tartine crémeuse à l'avocat est rehaussée d'herbes fraîches, d'ail et de citron. C'est une option nutritive et délicieuse pour le petit-déjeuner ou le brunch.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	3 min
Calories	392 kcal
Protéines	7g
Glucides	42g
Lipides	21g



Ingrédients

Avocat	98g
Pain complet	42g
Ail	1.4g
Coriandre fraîche	10.5g
Jus de citron	21g

Préparation

1. Grillez le pain jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Dans un bol, écrasez l'avocat avec l'ail haché et le jus de citron.
3. Étalez le mélange d'avocat sur la tartine et garnissez de coriandre hachée.

5. Salade de Poivrons et Quinoa

Cette salade colorée regorge de poivrons et de quinoa, offrant une source complète de protéines et de vitamines essentielles pour soutenir le métabolisme et l'équilibre hormonal. Sa richesse en fibres favorise la santé digestive, un aspect crucial pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	512 kcal
Protéines	19g
Glucides	68g
Lipides	22g



Ingrédients

Quinoa, rincé	139.5 g
Poivron rouge, en dés	116.3 g
Concombre, en dés	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre au goût	

Préparation

1. Cuisez 90 g de quinoa selon les instructions du paquet, généralement environ 12-15 minutes.
2. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit, 75 g de poivron rouge en dés et 75 g de concombre en dés.
3. Assaisonnez avec 15 ml d'huile d'olive, 15 ml de jus de citron, et ajoutez du sel et du poivre.

OFFRE EXCLUSIVE

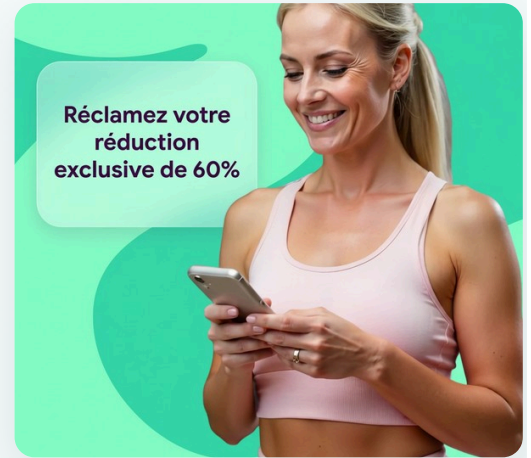
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Sardines Grillées au Citron et aux Herbes

Les sardines sont une excellente source d'acides gras oméga-3 et de calcium, ce qui en fait un choix idéal pour les femmes de plus de 40 ans. Le grillage rehausse la saveur sans graisses ajoutées, gardant le plat sain pour le cœur.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	495 kcal
Protéines	46g
Glucides	50g
Lipides	33g



Ingrédients

sardines fraîches	6.6g
huile d'olive	49.5 ml
jus de citron frais	24.8 ml
persil frais	49.5 ml
sel marin	
poivre noir	

Préparation

1. Préchauffez le grill à feu moyen-vif. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le persil, le sel et le poivre.
2. Badigeonnez les sardines avec le mélange et placez-les sur le grill. Faites griller pendant environ 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
3. Servez avec du citron supplémentaire et des herbes.

Jour 3

3 repas · 1,399 calories

PETIT-DÉJEUNER Smoothie Banane et Beurre de Cacahuète **392 kcal**

DÉJEUNER Salade Quinoa Épicée avec Légumes Rôtis **512 kcal**

DÎNER Tacos de poisson au citron vert et coriandre **495 kcal**

Protéines : 68g Glucides : 176g Lipides : 50g

7. Smoothie Banane et Beurre de Cacahuète

Ce délicieux smoothie à la banane et au beurre de cacahuète est un moyen rapide d'ajouter des protéines et des graisses saines à votre petit-déjeuner. Il est parfait pour les matins chargés.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	392 kcal
Protéines	11g
Glucides	56g
Lipides	14g



Ingrédients

Banane	1.4 moyen
Beurre de cacahuète (naturel)	22.4 g
Lait d'amande	336 ml
Graines de chia	7 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez la banane, le beurre de cacahuète, le lait d'amande et les graines de chia.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et versez dans un verre.

8. Salade Quinoa Épicée avec Légumes Rôtis

Cette salade de quinoa vibrante présente des légumes rôtis qui fournissent des antioxydants, tandis que le quinoa offre une protéine complète. La vinaigrette épicée aide à la digestion et favorise un métabolisme sain.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	512 kcal
Protéines	16g
Glucides	70g
Lipides	19g



Ingrédients

Quinoa, cuit	372 ml
Poivron, coupé en dés	116.3 g
Courgette, coupée en dés	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Étalez 116.3 g de poivron coupé en dés et 116.3 g de courgette coupée en dés sur une plaque de cuisson, arrosez de 23.3 ml d'huile d'olive et rôtissez pendant 20 minutes.
2. Dans un bol, combinez 372 ml de quinoa cuit, les légumes rôtis et 23.3 ml de jus de citron.
3. Mélangez bien et servez chaud ou froid.

9. Tacos de poisson au citron vert et coriandre

Ces tacos de poisson colorés contiennent du poisson riche en oméga-3 et des légumes frais, soutenant la santé immunitaire et la vitalité. Une option délicieuse pour les femmes de plus de 40 ans pour améliorer leur bien-être général.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	495 kcal
Protéines	41g
Glucides	50g
Lipides	17g



Ingrédients

Filet de poisson blanc	189.8 g
Tortillas de maïs	3.3g
Coriandre fraîche	13.2 g
Jus de citron vert	24.8 ml
Chou	99 g

Préparation

1. Dans une poêle, faites cuire 189,8 g de filet de poisson blanc à feu moyen pendant environ 4-5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit cuit.
2. Chauffez 2 tortillas de maïs dans une autre poêle pendant environ 30 secondes de chaque côté.
3. Assemblez les tacos avec le poisson, 99 g de chou râpé, et garnissez de 13,2 g de coriandre hachée et de 24,8 ml de jus de citron vert.

Jour 4

3 repas · 1,401 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Smoothie aux Baies et Noix **490 kcal**

DÉJEUNER Soupe Froide d'Avocat et d'Épinards **465 kcal**

DÎNER Crevettes Sautées à l'Ail et Bette à Carde **446 kcal**

Protéines : 107g Glucides : 89g Lipides : 71g

10. Bol de Smoothie aux Baies et Noix

Ce bol de smoothie coloré est une manière rafraîchissante de commencer la journée tout en étant riche en antioxydants provenant des baies et en graisses saines des noix. Le mélange de protéines du yaourt et de fibres des fruits aide à stabiliser les niveaux d'énergie et soutient la digestion.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	490 kcal
Protéines	39g
Glucides	56g
Lipides	14g



Ingrédients

Yaourt grec, nature	336 g
Mélange de baies, congelées	105 g
Amandes, hachées	21 g
Miel	21 g
Graines de chia	21 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 g de yaourt grec et 105 g de baies congelées.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez le smoothie dans un bol et garnissez de 21 g d'amandes hachées, 21 g de miel et 21 g de graines de chia.
4. 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*



11. Soupe Froide d'Avocat et d'Épinards

Cette soupe rafraîchissante mélange avocat et épinards pour un repas crémeux riche en calcium sans produits laitiers. Elle est anti-inflammatoire et hydratante, parfaite pour maintenir l'énergie pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	465 kcal
Protéines	9g
Glucides	23g
Lipides	37g

Ingrédients

Avocat, dénoyauté	1.6g
Épinards frais, tassés	744 ml
Bouillon de légumes	372 ml
Jus de citron	23.3 ml
Huile d'olive	23.3 ml

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 1.6 avocat dénoyauté, 744 ml d'épinards frais, 372 ml de bouillon de légumes, 23.3 ml de jus de citron et 23.3 ml d'huile d'olive.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Réfrigérez pendant 30 minutes ou servez immédiatement.

12. Crevettes Sautées à l'Ail et Bette à Carde

Ce plat rapide de crevettes met en avant l'ail et la bette à carde, tous deux connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires, offrant une option de dîner délicieuse et nutritive. Parfait pour un repas sain en un rien de temps.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	446 kcal
Protéines	59g
Glucides	10g
Lipides	20g

Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	280.5 g
Bette à carde, hachée	792 ml
Ail, émincé	3.3 gousses
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml
Sel et poivre	à goût

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail émincé et faites revenir pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les crevettes et faites cuire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient roses et opaques.
4. Incorporez la bette à carde hachée et le jus de citron, en cuisant jusqu'à ce qu'elle soit flétrie, environ 2 à 3 minutes.
5. Assaisonnez avec du sel et du poivre avant de servir.

Jour 5

3 repas · 1,399 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Smoothie aux Noix et Myrtilles **490 kcal**

DÉJEUNER Salade de Pois Chiches et Paneer avec Vinaigrette au Citron et Tahini **496 kcal**

DÎNER Soupe de chou-fleur à l'ail et au citron **413 kcal**

Protéines : 72g Glucides : 140g Lipides : 67g

13. Bol de Smoothie aux Noix et Myrtilles

Riche en antioxydants grâce aux myrtilles et en graisses saines grâce aux noix, ce bol de smoothie est parfait pour le soutien cognitif. Sa combinaison de protéines et de fibres aide à maintenir des niveaux d'énergie stables tout au long de la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	490 kcal
Protéines	25g
Glucides	63g
Lipides	21g



Ingrédients

Myrtilles congelées	336 ml
Yaourt grec	168 ml
Noix hachées	30.8 g
Farine de graines de lin	14 g
Miel	7 g
Flocons de noix de coco	21 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez les myrtilles congelées, le yaourt grec et la farine de graines de lin jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez le smoothie dans un bol et garnissez de noix hachées, de flocons de noix de coco et d'un filet de miel si désiré.
3. Servez immédiatement pour un petit-déjeuner rafraîchissant.

14. Salade de Pois Chiches et Paneer avec Vinaigrette au Citron et Tahini

Cette salade rafraîchissante combine des pois chiches riches en protéines et du paneer, fournissant des nutriments essentiels pour le maintien des muscles et l'équilibre hormonal. La vinaigrette au citron et tahini ajoute des graisses saines et favorise la santé digestive.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	496 kcal
Protéines	34g
Glucides	47g
Lipides	23g



Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés	372 ml
Paneer, en dés	186 g
Concombre, en dés	0.8g
Tomate, en dés	1.6g
Tahini	46.5 ml
Jus de citron	23.3 ml
Huile d'olive	23.3 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez 372 ml de pois chiches égouttés, 186 g de paneer en dés, 0.8 de concombre en dés et 1.6 de tomate en dés.
2. Dans un autre bol, fouettez ensemble 46.5 ml de tahini, 23.3 ml de jus de citron et 23.3 ml d'huile d'olive.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez pour combiner.
4. Servez frais.

15. Soupe de chou-fleur à l'ail et au citron

Cette soupe apaisante combine chou-fleur et ail, tous deux connus pour leurs propriétés bénéfiques pour le foie. Le citron ajoute une touche rafraîchissante tout en aidant à la digestion.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	413 kcal
Protéines	13g
Glucides	30g
Lipides	23g

Ingrédients

Fleurs de chou-fleur	1188 ml
Gousses d'ail	6.6g
Bouillon de légumes	1584 ml
Zeste de citron	8.3 g
Jus de citron	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'ail jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez le chou-fleur et le bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes.
3. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, incorporez le jus et le zeste de citron, puis servez.

Jour 6

3 repas · 1,397 calories

PETIT-DÉJEUNER Smoothie aux Carottes et Baies **406 kcal**

DÉJEUNER Salade de pois chiches aux agrumes **496 kcal**

DÎNER Sauté de Crevettes et Brocoli au Gingembre **495 kcal**

Protéines : 108g Glucides : 117g Lipides : 55g

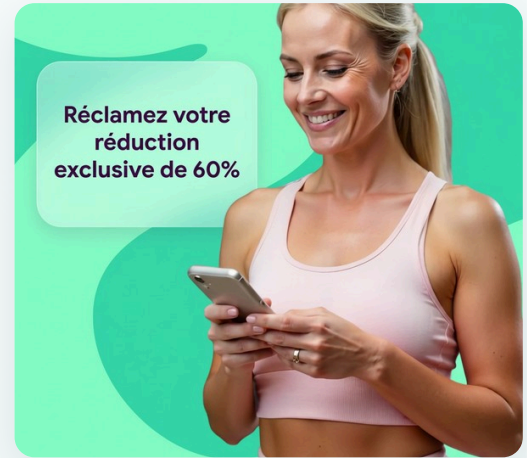
OFFRE EXCLUSIVE

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. Smoothie aux Carottes et Baies

Ce smoothie rafraîchissant associe carottes et baies, offrant une dose puissante de bêta-carotène et d'antioxydants qui favorisent la santé de la peau et réduisent l'inflammation. L'ajout de poudre de protéine aide à répondre à vos besoins quotidiens pour le soutien musculaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	406 kcal
Protéines	36g
Glucides	42g
Lipides	8g



Ingrédients

Carotte, hachée	70 g
Baies mélangées (froides ou fraîches)	210 g
Yaourt grec, non sucré	168 g
Poudre de protéine (facultatif)	42 g
Lait d'amande (non sucré)	336 ml

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 70 g de carotte hachée, 210 g de baies mélangées, 168 g de yaourt grec et 336 ml de lait d'amande.
2. Ajoutez 42 g de poudre de protéine si vous l'utilisez.
3. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse, en ajustant l'épaisseur avec du lait d'amande supplémentaire si nécessaire.

17. Salade de pois chiches aux agrumes

L'association de pois chiches avec des agrumes frais crée une salade rafraîchissante, riche en protéines et en fibres, aidant à la satiété et à la santé digestive. La vitamine C des agrumes améliore l'absorption du fer provenant des pois chiches, favorisant la vitalité globale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	496 kcal
Protéines	22g
Glucides	62g
Lipides	22g



Ingrédients

Pois chiches en conserve (égouttés et rincés)	372 ml
Segments d'orange	0.8g
Oignon rouge (finement haché)	0.4g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez 372 ml de pois chiches en conserve, 0.8 d'orange segmentée et 0.4 d'oignon rouge finement haché.
2. Arrosez de 23.3 ml d'huile d'olive et de 23.3 ml de jus de citron.
3. Mélangez la salade pour combiner et servez immédiatement.

18. Sauté de Crevettes et Brocoli au Gingembre

Ce sauté coloré met en avant des crevettes et du brocoli, riches en vitamine C et en protéines, soutenant la fonction immunitaire et le maintien musculaire. Le gingembre ajoute un coup de pouce anti-inflammatoire, idéal pour atténuer les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	495 kcal
Protéines	50g
Glucides	13g
Lipides	25g



Ingrédients

Grosses crevettes, décortiquées et déveinées	742.5 g
Fleurs de brocoli	396 g
Huile d'olive	49.5 ml
Ail, émincé	4.9 clous
Gingembre frais, émincé	24.8 g
Sauce soja	49.5 ml
Jus de citron	24.8 ml

Préparation

1. Dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'ail et le gingembre, et faites revenir pendant 1 minute.
2. Ajoutez les crevettes et faites cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent roses, puis ajoutez le brocoli et faites sauter pendant 3 à 4 minutes.
3. Arrosez de sauce soja et de jus de citron avant de servir.

Jour 7

3 repas · 1,403 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de petit-déjeuner quinoa riche en protéines **476 kcal**

DÉJEUNER Tacos de Crevettes Épicées à l'Ail **465 kcal**

DÎNER Sauté de Crevettes aux Herbes et Citron **462 kcal**

Protéines : 119g Glucides : 121g Lipides : 60g

19. Bol de petit-déjeuner quinoa riche en protéines

Ce bol de quinoa chaud est non seulement riche en protéines, mais aussi en fibres grâce aux légumes. C'est une façon nutritive et rassasiante de commencer votre journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	476 kcal
Protéines	29g
Glucides	49g
Lipides	21g



Ingrédients

Quinoa cuit	126 g
Œuf poché	1.4 large
Tomates cerises, coupées en deux	105 g
Avocat, coupé en dés	70 g
Coriandre fraîche	4.2 g
Jus de citron	7 ml

Préparation

1. Dans un bol, disposez le quinoa cuit au fond.
2. Ajoutez les tomates cerises coupées en deux, l'œuf poché et l'avocat en dés.
3. Saupoudrez de coriandre fraîche et arrosez de jus de citron.
4. Servez chaud et savourez.

20. Tacos de Crevettes Épicées à l'Ail

Riches en protéines et en graisses saines, ces tacos présentent des crevettes sautées à l'ail et au citron vert, offrant un coup de pouce pour la santé cardiaque et l'équilibre hormonal. L'avocat rafraîchissant aide à soulager les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	1 min
Calories	465 kcal
Protéines	47g
Glucides	47g
Lipides	16g

Ingrédients

Crevettes crues, décortiquées et déveinées	263.5 g
Ail, haché	3.1 gousses
Jus de citron vert	23.3 ml
Tortillas de maïs	3.1g
Avocat, tranché	0.8g
Coriandre, hachée	23.3 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Chauffez 23.3 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail haché et faites cuire pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les crevettes, le jus de citron vert, le sel et le poivre ; faites sauter pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les crevettes soient roses et opaques.
4. Réchauffez les tortillas de maïs dans une poêle séparée pendant 1 minute de chaque côté.
5. Assemblez les tacos avec les crevettes, l'avocat et la coriandre.

OFFRE EXCLUSIVE

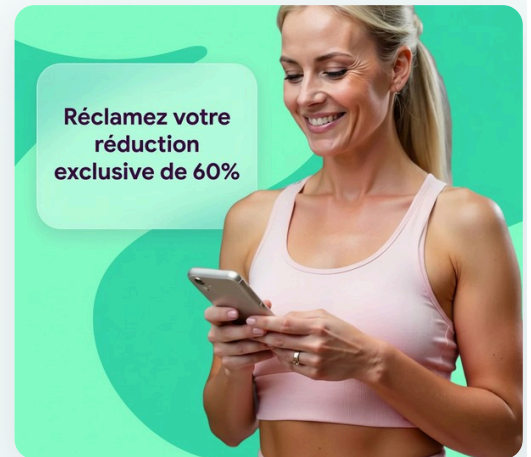
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 Crevettes aux Herbes et Citron

Ce sauté de crevettes rapide est riche en légumes et parfumé au citron, offrant un repas rafraîchissant qui soutient le métabolisme et la santé cardiaque. Les légumes riches en fibres favorisent la digestion.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	3 min
Calories	462 kcal
Protéines	43g
Glucides	25g
Lipides	23g



Ingrédients

Crevettes crues, décortiquées et déveinées	280.5 g
Poivron, tranché	0.8g
Courgette, tranchée	0.8g
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml
Origan séché	8.3 g
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez le poivron et la courgette, faites sauter pendant 3 minutes.
3. Ajoutez les crevettes, le jus de citron, l'origan, le sel et le poivre ; faites cuire pendant 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites.

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.