

Plan de Régime de Perte de Poids de 10 Jours pour Femmes PDF

Une approche ciblée pour une perte de poids efficace.

Ce Plan de Régime de Perte de Poids de 10 Jours est conçu spécifiquement pour les femmes souhaitant perdre du poids de manière saine. Avec 30 recettes délicieuses, ce plan met l'accent sur une nutrition équilibrée pour vous aider à atteindre vos objectifs de perte de poids. Rejoignez les nombreuses femmes qui ont transformé leur corps grâce à ce régime efficace.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,493	108g	156g	54g
Jour 2	1,537	75g	189g	60g
Jour 3	1,691	117g	145g	80g
Jour 4	1,705	102g	161g	75g
Jour 5	1,705	132g	129g	91g
Jour 6	1,719	105g	139g	92g
Jour 7	1,719	115g	140g	82g
Jour 8	1,719	131g	154g	70g
Jour 9	1,734	98g	201g	65g
Jour 10	1,734	109g	217g	52g
Moy.	1,676	109g	163g	72g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Parfait au Yaourt Citron Herbes

Salade de Quinoa et Épinards avec Vinaigrette Oméga-3

Sauté de Légumes avec Tofu et Riz Brun

Pancakes Protéinés et Riche en Fibres

Salade Épicée de Pois Chiches et Kale avec Sauce Tahini

Sauté de Lentilles et Légumes

Parfait Nourrissant au Yaourt Grec avec Fraises et Granola Protéiné

Bol Méditerranéen de Pois Chiches avec Sauce Tahini au Citron

Crevettes au Curry de Coco Épicé avec Riz de Chou-Fleur

Pancakes à la Farine d'Amande avec Baies

Soupe de Quinoa et Légumes Croquants

Ragoût de pois chiches et chou-fleur au curcuma

+ 18 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](https://reverse.health)



30 Recettes

10 jours de programme alimentaire



1,676 kcal/jour

Moyenne journalière



109g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

163g G / 72g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Parfait au Yaourt Citron Herbes
2. Salade de Quinoa et Épinards avec Vinaigrette Oméga-3
3. Sauté de Légumes avec Tofu et Riz Brun

02 Jour 2

4. Pancakes Protéinés et Riche en Fibres
5. Salade Épicée de Pois Chiches et Kale avec Sauce Tahini
6. Sauté de Lentilles et Légumes

03 Jour 3

7. Parfait Nourrissant au Yaourt Grec avec Fraises et Granola Protéiné
8. Bol Méditerranéen de Pois Chiches avec Sauce Tahini au Citron
9. Crevettes au Curry de Coco Épicé avec Riz de Chou-Fleur

04 Jour 4

10. Pancakes à la Farine d'Amande avec Baies
11. Soupe de Quinoa et Légumes Croquants
12. Ragoût de pois chiches et chou-fleur au curcuma

05 Jour 5

13. Bol de Protéines aux Pommes et Cannelle
14. Salade de Thon Harissa et Concombre
15. Sauté coloré avec bok choy, poivrons et tempeh

06 Jour 6

16. Toast au saumon et à l'avocat
17. Bol de Nouilles de Courgette et Cacahuètes
18. Poêlée Méditerranéenne de Légumes et Tofu

07 Jour 7

19. Parfait de quinoa et baies

20. Salade Épicée au Thon et Haricots Noirs

21. Bol de chorizo épicé et chou-fleur

08 Jour 8

22. Bol Énergétique au Matcha

23. Bol Savoureux d'Épinards et Quinoa avec Saumon Grillé

24. Poêlée de Poulet Tandoori et Patate Douce

09 Jour 9

25. Bol Protéiné aux Baies et Noix

26. Bol de quinoa aux patates douces et haricots noirs

27. Gratin Méditerranéen de Pois Chiches et Quinoa

10 Jour 10

28. Bol de Protéines aux Baies et Matcha

29. Tacos épicés aux lentilles avec salsa d'avocat

30. Tacos Épicés aux Lentilles et Patate Douce

Jour 1

3 repas · 1,493 calories

PETIT-DÉJEUNER	Parfait au Yaourt Citron Herbes	308 kcal
DÉJEUNER	Salade de Quinoa et Épinards avec Vinaigrette Oméga-3	558 kcal
DÎNER	Sauté de Légumes avec Tofu et Riz Brun	627 kcal

Protéines : 108g Glucides : 156g Lipides : 54g

1. Parfait au Yaourt Citron Herbes

Ce parfait rafraîchissant combine du yaourt crémeux avec des herbes fraîches et une touche de citron. C'est un dessert léger et nutritif parfait pour les chaudes journées d'été.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	—
Calories	308 kcal
Protéines	21g
Glucides	28g
Lipides	10g



Ingrédients

Yaourt grec	210g
Miel	21g
Aneth frais	10.5g
Zeste de citron	7g

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le yaourt grec avec le miel, le zeste de citron et l'aneth haché.
2. Alternez des couches de ce mélange avec les baies dans un verre.
3. Servez bien frais.

2. Salade de Quinoa et Épinards avec Vinaigrette Oméga-3

Cette salade vibrante de quinoa et épinards est conçue pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé des os pour les femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines, en fibres et en graisses saines, elle fournit des nutriments essentiels tout en étant rapide et facile à préparer.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	558 kcal
Protéines	47g
Glucides	62g
Lipides	19g



Ingrédients

quinoa (cuit)	372 ml
épinards frais	744 ml
pois chiches en conserve (égouttés et rincés)	186 g
concombre haché	186 g
tomates cerises (coupées en deux)	186 g
fromage feta (émietté)	93 g
graines de chia	46.5 g
huile d'olive	46.5 ml
jus de citron	23.3 ml
sel	2.3 g

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les épinards frais, les pois chiches, le concombre et les tomates cerises.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre noir pour créer la vinaigrette.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez pour combiner.
4. Saupoudrez le fromage feta émietté et les graines de chia juste avant de servir.

3. Sauté de Légumes avec Tofu et Riz Brun

Ce sauté vibrant combine tofu et légumes variés, fournissant une riche source de protéines et de vitamines. Le riz brun ajoute des fibres pour la santé digestive, ce qui rend ce plat parfait pour les femmes de plus de 40 ans qui gèrent leur taux de cholestérol.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	627 kcal
Protéines	40g
Glucides	66g
Lipides	25g



Ingrédients

Tofu ferme, coupé en dés	186.5 g
Légumes mélangés (poivron, brocoli, carottes)	247.5 g
Sauce soja, faible en sodium	24.8 ml
Riz brun, cuit	148.5 g
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, puis ajoutez 186.5 g de tofu ferme coupé en dés et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5-7 minutes.
2. Ajoutez 247.5 g de légumes mélangés et faites sauter pendant encore 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Incorporez 24.8 ml de sauce soja faible en sodium et servez sur 148.5 g de riz brun cuit.

Jour 2

3 repas · 1,537 calories

PETIT-DÉJEUNER Pancakes Protéinés et Riche en Fibres **336 kcal**

DÉJEUNER Salade Épicée de Pois Chiches et Kale avec Sauce Tahini **574 kcal**

DÎNER Sauté de Lentilles et Légumes **627 kcal**

Protéines : 75g Glucides : 189g Lipides : 60g

4. Pancakes Protéinés et Riche en Fibres

Ces pancakes moelleux, préparés avec des grains entiers et un apport en protéines, sont parfaits pour un petit-déjeuner copieux. Ils vous fourniront l'énergie nécessaire pour bien démarrer la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	2
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	336 kcal
Protéines	20g
Glucides	53g
Lipides	6g



Ingrédients

Farine de blé entier	84 g
Poudre à lever	7 g
Œuf	70 g
Yaourt grec	84 g
Lait	168 ml
Sirop d'érable	21 ml

Préparation

1. Dans un bol, mélangez la farine et la poudre à lever.
2. Dans un autre bol, fouettez l'œuf, le yaourt et le lait ensemble.
3. Combinez les ingrédients humides et secs et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Faites cuire dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce que des bulles se forment, retournez et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

5. Salade Épicée de Pois Chiches et Kale avec Sauce Tahini

Cette salade associe des pois chiches riches en protéines et du kale riche en vitamines, soutenant la santé globale et l'équilibre hormonal des femmes de plus de 40 ans. La sauce tahini apporte des graisses saines et une texture crémeuse sans produits laitiers, parfaite pour atténuer les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	574 kcal
Protéines	25g
Glucides	53g
Lipides	34g



Ingrédients

Kale, haché	744 ml
Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Tahini	46.5 ml
Jus de citron	23.3 ml
Poivre de Cayenne	1.6 g
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le kale haché et les pois chiches.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le tahini, le jus de citron, le poivre de Cayenne, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez la sauce sur la salade, mélangez bien et servez.

OFFRE EXCLUSIVE

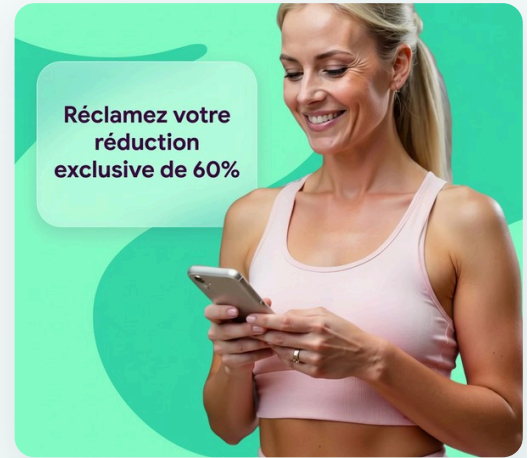
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Sauté de Lentilles et Légumes

Ce sauté copieux associe lentilles et un mélange de légumes, offrant un plat riche en protéines qui soutient les niveaux d'énergie et la vitalité globale. L'association d'épices rehausse la saveur et aide à réduire l'inflammation.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	627 kcal
Protéines	30g
Glucides	83g
Lipides	20g



Ingrédients

Lentilles cuites	198 ml
Légumes mélangés (poivrons, brocoli, carottes)	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja	24.8 ml
Gingembre, haché	8.3 g

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 396 ml de légumes mélangés et faites sauter pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez 198 ml de lentilles cuites, 24.8 ml de sauce soja et 8.3 g de gingembre haché. Remuez pour combiner et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires.
4. Servez immédiatement pour un dîner nutritif et copieux.

Jour 3

3 repas · 1,691 calories

PETIT-DÉJEUNER Parfait Nourrissant au Yaourt Grec avec Fraises et Granola Protéiné **490 kcal**

DÉJEUNER Bol Méditerranéen de Pois Chiches avec Sauce Tahini au Citron **574 kcal**

DÎNER Crevettes au Curry de Coco Épicé avec Riz de Chou-Fleur **627 kcal**

Protéines : 117g Glucides : 145g Lipides : 80g

7. Parfait Nourrissant au Yaourt Grec avec Fraises et Granola Protéiné

Ce parfait de yaourt grec est riche en protéines et en nutriments essentiels pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé globale des femmes de plus de 40 ans. La combinaison de yaourt grec, de fraises et de granola protéiné offre un excellent départ pour la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	—
Calories	490 kcal
Protéines	39g
Glucides	70g
Lipides	8g



Ingrédients

Yaourt grec sans matière grasse	238 g
Granola protéiné	56 g
Fraises fraîches, tranchées	210 g
Miel	21 g
Lait écrémé	84 ml

Préparation

1. Dans un bol ou un verre, disposez la moitié du yaourt grec comme première couche.
2. Ajoutez la moitié des fraises tranchées sur le yaourt.
3. Saupoudrez la moitié du granola protéiné sur les fraises.
4. Répétez les couches avec le reste du yaourt grec, des fraises et du granola.
5. Versez du miel sur le dessus du parfait.
6. Servez avec un café mélangé avec du lait écrémé à côté.

8. Bol Méditerranéen de Pois Chiches avec Sauce Tahini au Citron

Ce bol est riche en protéines et en fibres grâce aux pois chiches et aux légumes, ce qui le rend rassasiant et idéal pour la gestion du poids. Le tahini apporte du calcium et des graisses saines, soutenant la santé osseuse et l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	574 kcal
Protéines	28g
Glucides	62g
Lipides	31g



Ingrédients

Pois chiches en conserve, rincés et égouttés	372 ml
Concombre, en dés	155 g
Tomate, en dés	124 g
Tahini	46.5 g
Jus de citron	23.3 ml
Huile d'olive	23.3 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez les pois chiches, le concombre en dés et la tomate.
2. Dans un autre bol, fouettez ensemble le tahini, le jus de citron et l'huile d'olive ; arrosez le mélange de pois chiches.
3. Mélangez délicatement pour combiner et servez frais.

9. Crevettes au Curry de Coco Épicé avec Riz de Chou-Fleur

Ce plat offre une touche tropicale avec des crevettes et du lait de coco, créant un repas satisfaisant qui soutient l'hydratation et le métabolisme. L'utilisation de riz de chou-fleur maintient les glucides bas tout en offrant du volume, parfait pour les femmes de plus de 40 ans à la recherche d'une option faible en glucides agréable.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	19 min
Calories	627 kcal
Protéines	50g
Glucides	13g
Lipides	41g



Ingrédients

Crevettes	280.5 g
Chou-fleur	165 g
Lait de coco	99 ml
Pâte de curry rouge	24.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 280.5 g de crevettes et faites sauter jusqu'à ce qu'elles deviennent roses, environ 5 minutes.
3. Incorporez 99 ml de lait de coco et 24.8 g de pâte de curry rouge, laissez mijoter pendant 5 minutes.
4. Dans une casserole séparée, chauffez le chou-fleur râpé jusqu'à ce qu'il soit chaud et moelleux. Servez les crevettes sur le dessus.

Jour 4

3 repas · 1,705 calories

PETIT-DÉJEUNER Pancakes à la Farine d'Amande avec Baies **504 kcal**

DÉJEUNER Soupe de Quinoa et Légumes Croquants **574 kcal**

DÎNER Ragoût de pois chiches et chou-fleur au curcuma **627 kcal**

Protéines : 102g Glucides : 161g Lipides : 75g

10. Pancakes à la Farine d'Amande avec Baies

Ces pancakes à la farine d'amande sont une alternative faible en glucides et riches en protéines, offrant un petit-déjeuner satisfaisant et bon pour le cœur. Ils sont parfaits pour commencer la journée avec énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	504 kcal
Protéines	28g
Glucides	14g
Lipides	39g

Ingrédients

Farine d'amande	84 g
Œufs moyens	2.8 grands
Poudre à lever	7 g
Lait d'amande non sucré	84 ml
Baies fraîches	84 ml

Préparation

1. Dans un bol, mélangez 84 g de farine d'amande, 7 g de poudre à lever et 2 œufs battus.
2. Incorporez 84 ml de lait d'amande jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Chauffez une poêle à feu moyen et versez la pâte pour former des pancakes.
4. Faites cuire 2-3 minutes de chaque côté.
5. Servez garnis de 84 ml de baies 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*



11. Soupe de Quinoa et Légumes Croquants

Riche en quinoa pour les protéines et les acides aminés essentiels, cette soupe de légumes soutient les niveaux d'énergie et le maintien musculaire. L'ajout de curcuma et d'ail offre un soutien anti-inflammatoire essentiel pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	574 kcal
Protéines	34g
Glucides	74g
Lipides	16g



Ingrédients

Quinoa, rincé	263.5 g
Légumes mélangés (poivron, courgette, carotte)	465 g
Bouillon d'os	1488 ml
Ail, haché	4.7 cloves
Poudre de curcuma	7.8 g
Pepitas (graines de citrouille)	46.5 g
Poivre noir	3.1 g

Préparation

1. Dans une grande casserole, combinez le quinoa, les légumes, le bouillon d'os, l'ail, le curcuma et le poivre noir.
2. Portez à ébullition, réduisez à feu doux et laissez cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que le quinoa soit léger et que les légumes soient tendres.

12. Ragoût de pois chiches et chou-fleur au curcuma

Les pois chiches et le chou-fleur créent un ragoût copieux à base de plantes, riche en protéines et en fibres pour soutenir le métabolisme. La combinaison de curcuma et d'ail favorise des bienfaits anti-inflammatoires essentiels pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	627 kcal
Protéines	40g
Glucides	73g
Lipides	20g



Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	792 g
Chou-fleur, en fleurettes	495 g
Bouillon d'os	1188 ml
Ail, haché	4.9 cloves
Poudre de curcuma	12.4 g
Cumin moulu	8.3 g
Lait de coco	396 ml

Préparation

1. Dans une casserole, combinez les pois chiches, le chou-fleur, le bouillon d'os, l'ail, le curcuma et le cumin.
2. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à découvert pendant 25 minutes jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.
3. Incorporez le lait de coco avant de servir.

Jour 5

3 repas · 1,705 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Protéines aux Pommes et Cannelle **504 kcal**

DÉJEUNER Salade de Thon Harissa et Concombre **574 kcal**

DÎNER Sauté coloré avec bok choy, poivrons et tempeh **627 kcal**

Protéines : 132g Glucides : 129g Lipides : 91g

13. Bol de Protéines aux Pommes et Cannelle

Ce bol réconfortant associe la douceur des pommes à un yaourt riche en protéines et à la cannelle pour stimuler le métabolisme. Agrémenté de noix et de graines, il offre un croquant satisfaisant et des nutriments supplémentaires.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	504 kcal
Protéines	36g
Glucides	56g
Lipides	21g



Ingrédients

Pomme hachée	1.4 moyen
Yaourt grec	168 ml
Cannelle	2.8 g
Lait d'amande	168 ml
Pécans hachées	42 g
Graines de chia	21 g

Préparation

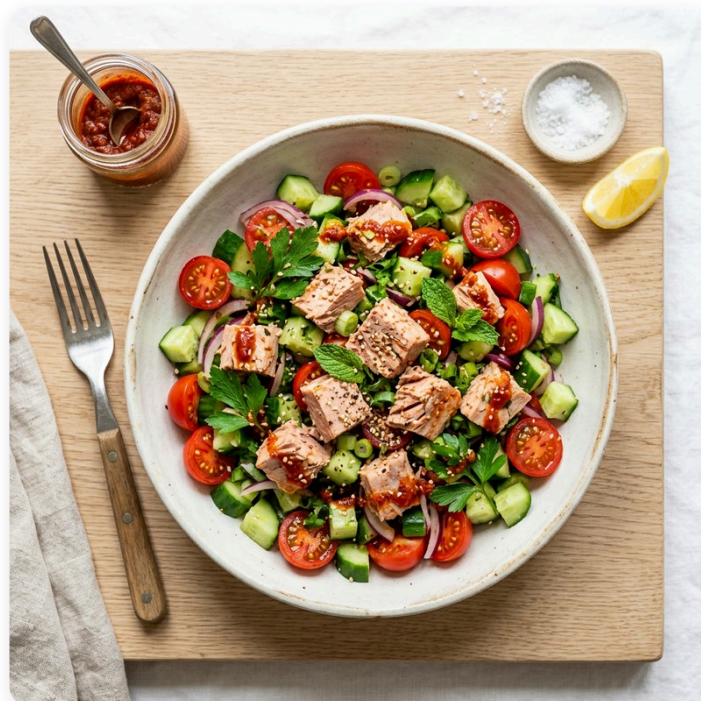
1. Mixez ensemble 1 pomme hachée, 168 ml de yaourt grec, 2.8 g de cannelle et 168 ml de lait d'amande jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Versez dans un bol et garnissez de 42 g de pécans hachées et de 21 g de graines de chia.

14. Salade de Thon Harissa et Concombre

Ce plat piquant associe du thon en conserve à du concombre rafraîchissant et une vinaigrette harissa épicée, offrant un repas riche en protéines qui favorise la santé cardiaque et soutient l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	574 kcal
Protéines	50g
Glucides	23g
Lipides	37g



Ingrédients

thon en conserve dans l'eau, égoutté	217 g
concombre, en dés	372 ml
tomates cerises, coupées en deux	186 ml
oignon rouge, finement haché	93 ml
pâte de harissa	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
huile d'olive	23.3 ml
persil, haché	46.5 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez le thon égoutté, le concombre, les tomates cerises et l'oignon rouge.
2. Dans un petit bol, mélangez la pâte de harissa, le jus de citron et l'huile d'olive, puis arrosez la salade.
3. Ajoutez le persil haché avant de servir.

15. Sauté coloré avec bok choy, poivrons et tempeh

Un sauté rapide à préparer mettant en avant le tempeh riche en protéines et des légumes denses en nutriments, favorisant l'équilibre hormonal et augmentant les niveaux d'énergie. La variété des couleurs garantit un large éventail d'antioxydants.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	627 kcal
Protéines	46g
Glucides	50g
Lipides	33g



Ingrédients

Tempeh, en dés	396 ml
Bok choy, haché	396 ml
Poivron rouge, tranché	0.8g
Poivron jaune, tranché	0.8g
Ail, haché	3.3 cloves
Huile d'olive	49.5 ml
Sauce soja ou tamari	49.5 ml

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez le tempeh en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
3. Ajoutez l'ail, le bok choy et les poivrons dans la poêle et faites sauter pendant 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Versez la sauce soja ou le tamari et mélangez pour enrober, en cuisant pendant 2 minutes supplémentaires.

Jour 6

3 repas · 1,719 calories

PETIT-DÉJEUNER Toast au saumon et à l'avocat **518 kcal**

DÉJEUNER Bol de Nouilles de Courgette et Cacahuètes **574 kcal**

DÎNER Poêlée Méditerranéenne de Légumes et Tofu **627 kcal**

Protéines : 105g Glucides : 139g Lipides : 92g

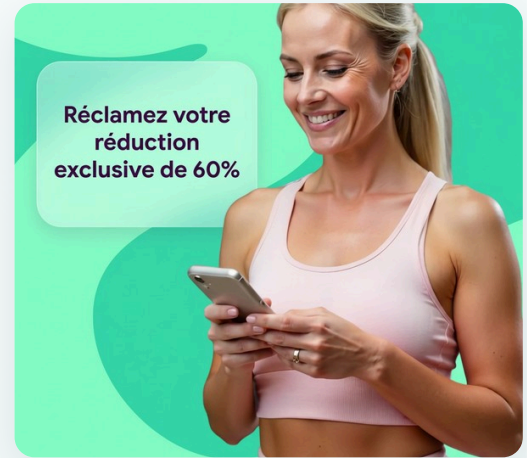
OFFRE EXCLUSIVE

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. Toast au saumon et à l'avocat

Ce toast nutritif associe le saumon riche en oméga-3 à l'avocat bon pour le cœur, idéal pour réduire l'inflammation et soutenir la santé cardiaque. Le pain complet apporte des fibres et des glucides complexes, favorisant un niveau d'énergie équilibré tout au long de la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	518 kcal
Protéines	34g
Glucides	42g
Lipides	25g

Ingrédients

Pain complet	42 g
Saumon fumé	119 g
Avocat mûr	105 g
Jus de citron	7 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Toastez 42 g de pain complet jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Dans un bol, écrasez 105 g d'avocat mûr avec 5 ml de jus de citron et assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Étalez le mélange d'avocat sur le pain grillé et ajoutez 85 g de saumon fumé par-dessus.
4. Servez immédiatement.

17. Bol de Nouilles de Courgette et Cacahuètes

Ce bol léger et satisfaisant est parfait pour une alimentation saine. Les cacahuètes apportent des protéines et des graisses saines, favorisant l'équilibre hormonal et réduisant l'inflammation.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	574 kcal
Protéines	28g
Glucides	47g
Lipides	34g



Ingrédients

Courgette	310 g
Pois chiches en conserve	186 g
Beurre de cacahuète	23.3 g
Sauce soja	23.3 ml
Jus de citron vert	23.3 ml
Flocons de piment rouge	1.6 g
Coriandre fraîche	15.5 g

Préparation

1. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et ajoutez la courgette spiralée. Faites sauter pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit légèrement tendre.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble 23.3 g de beurre de cacahuète, 23.3 ml de sauce soja et 23.3 ml de jus de citron vert jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Dans un bol, combinez la courgette sautée, 186 g de pois chiches et arrosez de sauce au beurre de cacahuète. Ajoutez 1.6 g de flocons de piment rouge et 15.5 g de coriandre hachée avant de servir.

18. Poêlée Méditerranéenne de Légumes et Tofu

Ce plat inspiré de la Méditerranée met en avant des légumes vibrants tels que l'aubergine, la courgette et les tomates avec du tofu riche en protéines. Ces ingrédients aident à maintenir les niveaux hormonaux et à augmenter l'énergie grâce à des glucides complexes.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	1 min
Calories	627 kcal
Protéines	43g
Glucides	50g
Lipides	33g



Ingrédients

Tofu ferme	396 g
Aubergine (coupée en dés)	247.5 g
Courgette (tranchée)	247.5 g
Tomates cerises (coupées en deux)	247.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Assaisonnement italien	8.3 g
Ail (haché)	3.3 cloves

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'ail et faites revenir pendant 1 minute.
2. Ajoutez l'aubergine et la courgette, en cuisant pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajoutez les tomates cerises et le tofu, assaisonnez avec l'assaisonnement italien, et faites sauter encore 5-7 minutes.

Jour 7

3 repas · 1,719 calories

PETIT-DÉJEUNER Parfait de quinoa et baies **518 kcal**

DÉJEUNER Salade Épicée au Thon et Haricots Noirs **574 kcal**

DÎNER Bol de chorizo épicé et chou-fleur **627 kcal**

Protéines : 115g Glucides : 140g Lipides : 82g

19. Parfait de quinoa et baies

Ce parfait délicieux superpose du quinoa, des baies fraîches et du yaourt, combinant protéines et fibres pour vous rassasier plus longtemps. Les baies offrent des antioxydants, bénéfiques pour réduire l'inflammation souvent ressentie pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	518 kcal
Protéines	31g
Glucides	67g
Lipides	13g



Ingrédients

Quinoa cuit	168 ml
Yaourt grec nature	168 ml
Baies mélangées fraîches	168 ml
Miel (optionnel)	7 g
Graines de chia	21 g

Préparation

1. Dans un verre ou un bol, superposez 168 ml de quinoa cuit, suivi de 168 ml de yaourt grec nature.
2. Ajoutez 168 ml de baies mélangées fraîches et saupoudrez 21 g de graines de chia sur le dessus.
3. Arrosez de 7 g de miel si désiré, et savourez immédiatement.

20. Salade Épicée au Thon et Haricots Noirs

Cette salade piquante et riche en protéines associe thon et haricots noirs, fournissant des acides gras oméga-3 essentiels pour la santé cardiaque et des protéines pour le maintien musculaire. Le goût épicé aide à stimuler le métabolisme tout en ajoutant de la saveur sans excès de sodium.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	17 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	574 kcal
Protéines	43g
Glucides	56g
Lipides	23g



Ingrédients

Thon en conserve dans l'eau, égoutté	175.2 g
Haricots noirs en conserve, rincés et égouttés	186 ml
Maïs, congelé et décongelé	186 ml
Poivron rouge, en dés	116.3 g
Oignon vert, tranché	93 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de lime	23.3 ml
Poudre de chili	7.8 g
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez le thon égoutté, les haricots noirs, le maïs, le poivron rouge et l'oignon vert.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de lime, la poudre de chili, le sel et le poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien avant de servir.

OFFRE EXCLUSIVE

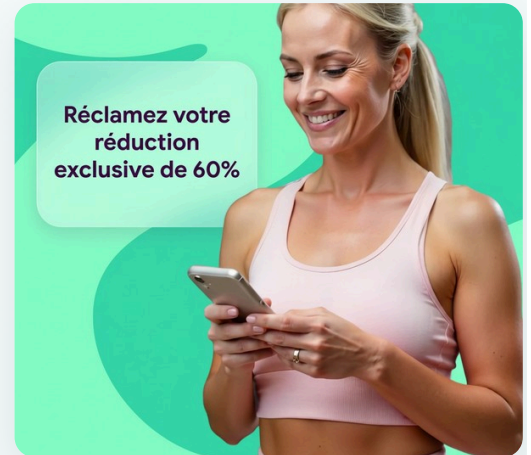
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 chorizo épicé et chou-fleur

Ce plat épicé combine le chorizo pour sa protéine et sa saveur avec le chou-fleur pour ses fibres, en faisant une option de repas faible en glucides riche en nutriments. Parfait pour un dîner satisfaisant.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	627 kcal
Protéines	41g
Glucides	17g
Lipides	46g



Ingrédients

Saucisse chorizo	189.8 g
Riz de chou-fleur	396 ml
Coriandre	24.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de lime	24.8 ml

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 240 ml de riz de chou-fleur et faites revenir pendant environ 5 minutes.
3. Incorporez 115 g de chorizo émiétté et faites cuire encore 3-4 minutes.
4. Retirez du feu, garnissez avec 15 g de coriandre hachée et arrosez de 15 ml de jus de lime avant de servir.

Jour 8

3 repas · 1,719 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Énergétique au Matcha **518 kcal**

DÉJEUNER Bol Savoureux d'Épinards et Quinoa avec Saumon Grillé **574 kcal**

DÎNER Poêlée de Poulet Tandoori et Patate Douce **627 kcal**

Protéines : 131g Glucides : 154g Lipides : 70g

22. Bol Énergétique au Matcha

Ce bol vert vibrant combine les propriétés énergisantes du matcha avec du yaourt riche en protéines et des fruits frais. Riche en antioxydants, il soutient le métabolisme et fournit une énergie durable tout au long de la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	518 kcal
Protéines	39g
Glucides	53g
Lipides	17g



Ingrédients

Poudre de matcha	7 g
Yaourt grec	168 ml
Banane congelée	1.4 medium
Lait d'amande	168 ml
Fraises tranchées	168 ml
Noix de pécan hachées	42 g

Préparation

1. Mixez 7 g de poudre de matcha, 168 ml de yaourt grec, 1 banane congelée et 168 ml de lait d'amande jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez dans un bol et garnissez de 168 ml de fraises tranchées et de 42 g de noix de pécan hachées.

23. Bol Savoureux d'Épinards et Quinoa avec Saumon Grillé

Ce repas nutritif et rapide est riche en protéines, en acides gras oméga-3 et en phytoestrogènes, ce qui le rend idéal pour les femmes de plus de 40 ans. La combinaison de quinoa, d'épinards et de saumon soutient l'équilibre hormonal, la santé osseuse et la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	574 kcal
Protéines	47g
Glucides	43g
Lipides	28g

Ingrédients

quinoa, cuit	372 ml
épinards frais, hachés	744 ml
filet de saumon grillé	175.2 g
tomates cerises, coupées en deux	186 ml
avocat, en dés	108.5 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
sel	à votre goût
poivre noir	à votre goût

Préparation

1. Dans un bol, disposez le quinoa cuit et les épinards frais.
2. Garnissez avec le filet de saumon grillé, les tomates cerises et l'avocat en dés.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis assaisonnez avec du sel et du poivre noir selon votre goût.

24. Poêlée de Poulet Tandoori et Patate Douce

Douce

Mariné avec des épices tandoori, ce plat de poulet offre des protéines maigres pour maintenir la masse musculaire, tandis que les patates douces sont riches en vitamine A et en fibres pour la santé digestive. Ensemble, ils créent un repas satisfaisant qui soutient les niveaux d'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	7 min
Calories	627 kcal
Protéines	45g
Glucides	58g
Lipides	25g



Ingrédients

Poitrine de poulet désossée, coupée en cubes	247.5 g
Patate douce, coupée en dés	247.5 g
Mélange d'épices tandoori	49.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Coriandre fraîche, hachée	49.5 g

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, ajoutez les patates douces en dés et faites cuire pendant 7 minutes.
2. Incorporez le poulet en cubes et le mélange d'épices tandoori ; faites cuire encore 8 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
3. Garnissez de coriandre fraîche avant de servir.

Jour 9

3 repas · 1,734 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Protéiné aux Baies et Noix **518 kcal**

DÉJEUNER Bol de quinoa aux patates douces et haricots noirs **589 kcal**

DÎNER Gratin Méditerranéen de Pois Chiches et Quinoa **627 kcal**

Protéines : 98g Glucides : 201g Lipides : 65g

25. Bol Protéiné aux Baies et Noix

Ce bol de smoothie est riche en baies antioxydantes et en graisses saines, parfait pour soutenir l'équilibre hormonal. Avec des noix croquantes sur le dessus, il offre également des protéines pour le maintien musculaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	518 kcal
Protéines	39g
Glucides	49g
Lipides	21g



Ingrédients

Baies mélangées congelées	336 ml
Yaourt grec	168 ml
Farine de graines de lin	42 g
Lait d'amande	168 ml
Noix hachées	42 g
Graines de chia	21 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de baies mélangées congelées, 168 ml de yaourt grec, 42 g de farine de graines de lin et 168 ml de lait d'amande. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez le smoothie dans un bol et garnissez de 42 g de noix hachées et de 21 g de graines de chia.

OFFRE EXCLUSIVE

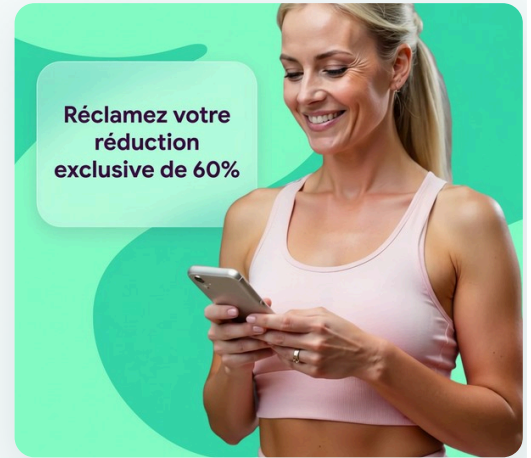
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*



26. Bol de quinoa aux patates douces et haricots noirs

Ce bol coloré est riche en protéines et en fibres, garantissant une énergie durable et une sensation de satiété tout au long de la journée. Les patates douces apportent des glucides complexes et des vitamines essentielles pour le bien-être général.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	589 kcal
Protéines	23g
Glucides	93g
Lipides	14g



Ingrédients

Quinoa cuit	186 g
Patate douce, en dés	116.3 g
Haricots noirs en conserve, égouttés et rincés	186 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron vert	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre noir	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C, mélangez les dés de patate douce avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre, puis rôtissez pendant 20-25 minutes.
2. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, les patates douces rôties et les haricots noirs.
3. Arrosez avec l'huile d'olive restante et le jus de citron vert, en mélangeant bien avant de servir.

27. Gratin Méditerranéen de Pois Chiches et Quinoa

En combinant des pois chiches riches en protéines avec du quinoa, ce plat offre une option végétarienne saine qui soutient le maintien musculaire et la digestion. Les saveurs méditerranéennes favorisent la santé cardiaque grâce à des graisses saines et des antioxydants.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	627 kcal
Protéines	36g
Glucides	59g
Lipides	30g



Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	396 g
Quinoa cuit	198 g
Tomates cerises, coupées en deux	123.8 g
Olives Kalamata, tranchées	66 g
Fromage feta, émietté	49.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Origan	8.3 g

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C et combinez les pois chiches, le quinoa, les tomates, les olives et l'huile d'olive dans un plat à gratin.
2. Saupoudrez d'origan et mélangez bien.
3. Faites cuire pendant 15 minutes, puis ajoutez le fromage feta avant de servir.

Jour 10

3 repas · 1,734 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Protéines aux Baies et Matcha **518 kcal**

DÉJEUNER Tacos épicés aux lentilles avec salsa d'avocat **589 kcal**

DÎNER Tacos Épicés aux Lentilles et Patate Douce **627 kcal**

Protéines : 109g Glucides : 217g Lipides : 52g

28. Bol de Protéines aux Baies et Matcha

Ce bol coloré allie les bienfaits du matcha, riche en antioxydants, à un yaourt riche en protéines et à des baies. Cette combinaison aide à soutenir les niveaux d'énergie et fournit une source riche en vitamines.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	518 kcal
Protéines	42g
Glucides	56g
Lipides	13g



Ingrédients

Baies mélangées congelées	336 ml
Yaourt grec (sans matière grasse)	336 ml
Poudre de matcha	2.8 g
Lait d'amande (non sucré)	168 ml
Graines de chia	21 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de baies mélangées congelées, 336 ml de yaourt grec, 2.8 g de poudre de matcha, 168 ml de lait d'amande et 21 g de graines de chia.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse, en ajustant la consistance avec un peu plus de lait d'amande si nécessaire.
3. Versez dans un bol et garnissez de baies supplémentaires et d'une pincée de granola.

29. Tacos épicés aux lentilles avec salsa d'avocat

Ces tacos aux lentilles offrent une source de protéines végétales copieuse qui soutient l'énergie et la santé musculaire des femmes de plus de 40 ans. Garnis de salsa d'avocat, ils sont riches en graisses saines et en fibres, parfaits pour maintenir l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	589 kcal
Protéines	31g
Glucides	78g
Lipides	19g

Ingrédients

Lentilles cuites	372 g
Tortillas de maïs	3.1g
Huile d'olive	23.3 ml
Cumin	7.8 g
Poudre de chili	3.1 g
Avocat, coupé en dés	108.5 g
Coriandre hachée	15.5 g
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez les lentilles cuites, le cumin et la poudre de chili, en cuisant pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
3. Servez le mélange de lentilles dans les tortillas de maïs, garni d'avocat en dés et de coriandre, et assaisonnez avec du sel et du poivre.

30. Tacos Épicés aux Lentilles et Patate

Douce

Ces tacos sont chargés de lentilles riches en protéines et de patates douces riches en vitamine A, qui peuvent aider à atténuer les symptômes de la ménopause tout en favorisant la santé osseuse. Les épices ajoutent un coup de fouet au métabolisme.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	627 kcal
Protéines	36g
Glucides	83g
Lipides	20g



Ingrédients

Lentilles, cuites	396 ml
Patate douce, en dés	247.5 g
Assaisonnement pour tacos	16.5 g
Tortillas de maïs	82.5 g
Avocat, en tranches	123.8 g

Préparation

1. Dans une poêle, faites revenir 247.5 g de patate douce en dés dans un peu d'eau à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ 10 minutes.
2. Ajoutez 396 ml de lentilles cuites et 16.5 g d'assaisonnement pour tacos.
3. Remuez et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires.
4. Servez le mélange de lentilles dans 2 tortillas de maïs garnies de tranches d'avocat.

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.