

# Plan de Régime de Perte de Poids de 7 Jours pour Femmes PDF

Démarrez votre parcours de perte de poids avec un plan de repas structuré.

Le Plan de Régime de Perte de Poids de 7 Jours comprend 21 recettes délicieuses adaptées aux femmes souhaitant perdre des kilos. Cette approche structurée favorise non seulement la perte de poids mais encourage également des habitudes saines. Parfait pour les femmes prêtes à changer et à se sentir au mieux.

## RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,779	135g	138g	89g
Jour 2	1,779	112g	203g	66g
Jour 3	1,793	96g	269g	54g
Jour 4	1,793	121g	165g	85g
Jour 5	1,793	132g	129g	77g
Jour 6	1,817	114g	195g	71g
Jour 7	1,329	113g	92g	81g
Moy.	1,726	118g	170g	75g

## RÉPARTITION DES CALORIES



*Nourrissez votre corps, transformez votre santé*

## AU SOMMAIRE

Bol de Protéines aux Baies et Noix de Coco

Hareng au four avec purée de légumes racines

Salade de Betteraves Rôties et Fromage de Chèvre

Bol de petit-déjeuner au quinoa, beurre d'amande et baies

Ragoût Épicé de Pois Chiches et Patates Douces

Bol de Quinoa et Tofu Sauté Riche en Protéines

Salade Énergétique aux Sardines et Chou Frisé

Bol de Smoothie aux Baies et Noix

Pâtes crémeuses aux haricots blancs et épinards

Salade de Lentilles et Chou Frisé aux Épices Curry

Porridge Réconfortant aux Champignons Reishi et Beurre d'Amande

Tom Kha Gai aux Champignons et Tofu

+ 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



**1,726 kcal/jour**

Moyenne journalière



**118g Protéines**

Moyenne journalière



**Macros équilibrés**

170g G / 75g L Moy.

## Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Bol de Protéines aux Baies et Noix de Coco
2. Salade Énergétique aux Sardines et Chou Frisé
3. Hareng au four avec purée de légumes racines

## 02 Jour 2

4. Bol de Smoothie aux Baies et Noix
5. Salade de Betteraves Rôties et Fromage de Chèvre
6. Pâtes crémeuses aux haricots blancs et épinards

## 03 Jour 3

7. Bol de petit-déjeuner au quinoa, beurre d'amande et baies
8. Salade de Lentilles et Chou Frisé aux Épices Curry
9. Ragoût Épicé de Pois Chiches et Patates Douces

## 04 Jour 4

10. Porridge Réconfortant aux Champignons Reishi et Beurre d'Amande
11. Bol de Quinoa et Tofu Sauté Riche en Protéines
12. Tom Kha Gai aux Champignons et Tofu

## 05 Jour 5

13. Bol Protéiné au Chocolat et à la Menthe
14. Bol de Quinoa Savoureux avec Saumon et Légumes
15. Poulet Jerk Jamaïcain et Légumes au Four

## 06 Jour 6

16. Bol de Plaisir aux Baies et Amandes
17. Bol de Quinoa aux Herbes avec Saumon Grillé et Épinards
18. Tacos Épicés aux Haricots Noirs et Patates Douces

## 07 Jour 7

19. Cooler aux Agrumes et Baies

---

20. Salade épicée de pois chiches et avocat

---

21. Nouilles de courgette au poulet gingembre-curcuma

---

# Jour 1

3 repas · 1,779 calories

<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Bol de Protéines aux Baies et Noix de Coco	<b>546 kcal</b>
<b>DÉJEUNER</b>	Salade Énergétique aux Sardines et Chou Frisé	<b>589 kcal</b>
<b>DÎNER</b>	Hareng au four avec purée de légumes racines	<b>644 kcal</b>

**Protéines : 135g   Glucides : 138g   Lipides : 89g**

## 1. Bol de Protéines aux Baies et Noix de Coco

Ce bol de smoothie rafraîchissant met en avant des baies mélangées et du lait de coco, offrant hydratation et graisses saines. Riche en protéines et garni de graines, il soutient les niveaux d'énergie et la santé globale.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	546 kcal
<b>Protéines</b>	42g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	21g



### Ingrédients

Baies mélangées congelées	336 ml
Yaourt grec	168 ml
Lait de coco	168 ml
Graines de chia	42 g

## Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de baies mélangées congelées, 168 ml de yaourt grec et 168 ml de lait de coco. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Versez dans un bol et garnissez de 42 g de graines de chia et d'un kiwi tranché.

## 2. Salade Énergétique aux Sardines et Chou Frisé

Riche en acides gras oméga-3 grâce aux sardines et en calcium grâce au chou frisé, cette salade soutient la densité osseuse et la santé globale. Le chou frisé est également une excellente source de vitamine K, essentielle pour maintenir des os solides.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	589 kcal
<b>Protéines</b>	43g
<b>Glucides</b>	16g
<b>Lipides</b>	43g



### Ingrédients

Sardines en conserve dans l'huile d'olive	131.8 g
Chou frisé, haché	744 ml
Tomates cerises, coupées en deux	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Graines de courge	46.5 ml

### Préparation

1. Dans un grand bol, combinez 744 ml de chou frisé haché, 186 ml de tomates cerises coupées en deux et 131.8 g de sardines égouttées.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble 23.3 ml d'huile d'olive et 23.3 ml de jus de citron ; versez sur la salade.
3. Garnissez de 46.5 ml de graines de courge, mélangez délicatement et servez.

### 3. Hareng au four avec purée de légumes racines

Le hareng au four est une riche source d'oméga-3, qui soutient la santé cardiaque et l'équilibre hormonal chez les femmes de plus de 40 ans. L'associer à une purée de légumes racines ajoute des fibres et des nutriments, faisant de ce plat un repas équilibré.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	30 min
<b>Calories</b>	644 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	66g
<b>Lipides</b>	25g



#### Ingrédients

Filet de hareng	186.5 g
Pommes de terre, pelées et en dés	123.8 g
Carottes, pelées et en dés	123.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Placez le filet de hareng sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
3. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du jus de citron.
4. Faites cuire pendant 20 minutes.
5. Entre-temps, faites bouillir les pommes de terre et les carottes dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 15 minutes).
6. Égouttez, puis écrasez les légumes avec de l'huile d'olive et assaisonnez selon votre goût.
7. Servez le hareng au four avec la purée de légumes racines.

# Jour 2

3 repas · 1,779 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de Smoothie aux Baies et Noix **546 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Betteraves Rôties et Fromage de Chèvre **589 kcal**

**DÎNER** Pâtes crémeuses aux haricots blancs et épinards **644 kcal**

**Protéines : 112g   Glucides : 203g   Lipides : 66g**

## 4. Bol de Smoothie aux Baies et Noix

Ce bol vibrant présente un mélange de baies et de beurre de noix pour un smoothie rafraîchissant et satisfaisant. La haute teneur en protéines du yaourt et des noix aide à stabiliser la glycémie et à maintenir les niveaux d'énergie.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	546 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	21g



### Ingrédients

Mélange de baies congelées	336 ml
Yaourt grec (nature)	336 ml
Beurre de cacahuète ou d'amande	42 g
Graines de chia	21 g
Fraises tranchées	42 g
Noix hachées	42 g
Flocons de noix de coco	21 g

### Préparation

1. Mixez 336 ml de mélange de baies congelées, 336 ml de yaourt grec, 42 g de beurre de cacahuète et 21 g de graines de chia jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Versez dans un bol et garnissez avec 42 g de fraises tranchées, 42 g de noix hachées et 21 g de flocons de noix de coco.
3. Servez immédiatement pour profiter des saveurs fraîches.

## 5. Salade de Betteraves Rôties et Fromage de Chèvre

Cette salade vibrante associe des betteraves rôties et du fromage de chèvre pour une saveur riche et un équilibre de protéines et de graisses saines, bénéfique pour la régulation hormonale. Les betteraves offrent des antioxydants qui soutiennent la santé cardiaque.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	13 min
<b>Calories</b>	589 kcal
<b>Protéines</b>	40g
<b>Glucides</b>	62g
<b>Lipides</b>	28g



### Ingrédients

Betteraves, rôties et coupées en dés	372 ml
Mélange de salades	744 ml
Fromage de chèvre, émietté	93 ml
Noix, hachées	46.5 ml
Huile d'olive	46.5 ml
Vinaigre balsamique	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Faites rôtir les betteraves pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Dans un bol, mélangez le mélange de salades, les betteraves rôties et le fromage de chèvre émietté.
3. Ajoutez les noix hachées.
4. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre, puis arrosez sur la salade.

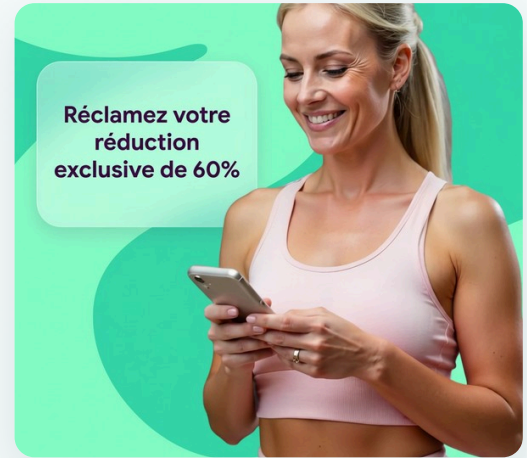
OFFRE EXCLUSIVE

## 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. Pâtes crémeuses aux haricots blancs et épinards

Ce plat de pâtes est riche en protéines et en fibres grâce aux haricots blancs et aux épinards, essentiels pour soutenir la santé musculaire et la vitalité. L'ajout de grains entiers aide à maintenir les niveaux d'énergie et à promouvoir la santé cardiaque.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	644 kcal
<b>Protéines</b>	33g
<b>Glucides</b>	91g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Pâtes complètes	99 g
Haricots blancs en conserve, rincés	198 g
Épinards frais, hachés	99 g
Huile d'olive	24.8 ml
Ail, haché	3.3 cloves
Sel et poivre au goût	au goût

### Préparation

1. Cuisez les pâtes selon les instructions du paquet jusqu'à ce qu'elles soient al dente, puis égouttez.
2. Dans une poêle, chauffez 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile d'olive et faites revenir l'ail haché pendant 1 minute.
3. Ajoutez les haricots blancs et les épinards, cuisez jusqu'à ce que les épinards flétrissent, puis mélangez avec les pâtes cuites et assaisonnez avec du sel et du poivre.

# Jour 3

3 repas · 1,793 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de petit-déjeuner au quinoa, beurre d'amande et baies **560 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Lentilles et Chou Frisé aux Épices Curry **589 kcal**

**DÎNER** Ragoût Épicé de Pois Chiches et Patates Douces **644 kcal**

**Protéines : 96g   Glucides : 269g   Lipides : 54g**

## 7. Bol de petit-déjeuner au quinoa, beurre d'amande et baies

Ce bol de petit-déjeuner copieux est riche en protéines grâce au quinoa, offrant une énergie durable tout au long de la journée. L'ajout de baies apporte des antioxydants qui combattent l'inflammation courante pendant la ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	560 kcal
<b>Protéines</b>	21g
<b>Glucides</b>	77g
<b>Lipides</b>	21g

### Ingrédients

Quinoa cuit	168 g
Beurre d'amande	42 g
Baies mélangées (fraîches ou congelées)	105 g
Lait d'amande non sucré	168 ml
Graines de chia	21 g

### Préparation

1. Dans un bol, combinez 168 g de quinoa cuit avec 168 ml de lait d'amande et mélangez bien.
2. Ajoutez 42 g de beurre d'amande, 105 g de baies mélangées et 21 g de graines de chia sur le dessus.
3. Mélangez avant de manger pour profiter des saveurs crémeuses et nutritives.

## 8. Salade de Lentilles et Chou Frisé aux Épices Curry

Cette salade copieuse à base de plantes met en avant des lentilles riches en protéines et du chou frisé nutritif, soutenant la santé osseuse et l'équilibre hormonal. Les épices de curry ajoutent des propriétés anti-inflammatoires tout en offrant un profil de saveurs satisfaisant.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	589 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	93g
<b>Lipides</b>	16g



### Ingrédients

Lentilles cuites	372 ml
Chou frisé, haché	372 ml
Carotte, râpée	116.3 g
Oignon rouge, en dés	93 ml
Poudre de curry	23.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Dans un bol, combinez les lentilles cuites, le chou frisé haché, la carotte râpée et l'oignon en dés.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, la poudre de curry, le sel et le poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien avant de servir.

## 9. Ragoût Épicé de Pois Chiches et Patates Douces

Ce ragoût copieux est riche en fibres et en protéines, essentiels pour la santé digestive et la préservation musculaire. Les patates douces apportent du bêta-carotène et des glucides complexes, offrant une source d'énergie stable pour lutter contre la fatigue.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	644 kcal
<b>Protéines</b>	36g
<b>Glucides</b>	99g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Patate douce, en dés	247.5 g
Pois chiches, en conserve, rincés	198 ml
Tomates en dés, en conserve	198 ml
Bouillon de légumes	396 ml
Cumin	8.3 g
Piment de Cayenne	1.7 g
Huile d'olive	24.8 ml

## Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 247.5 g de patate douce en dés et faites revenir pendant 5 minutes.
3. Ajoutez 198 ml de pois chiches rincés, 198 ml de tomates en dés, et 396 ml de bouillon de légumes, ainsi que 8.3 g de cumin et 1.7 g de piment de Cayenne. Laissez mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.
4. Servez chaud.

# Jour 4

3 repas · 1,793 calories

<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Porridge Réconfortant aux Champignons Reishi et Beurre d'Amande	<b>560 kcal</b>
<b>DÉJEUNER</b>	Bol de Quinoa et Tofu Sauté Riche en Protéines	<b>589 kcal</b>
<b>DÎNER</b>	Tom Kha Gai aux Champignons et Tofu	<b>644 kcal</b>

**Protéines : 121g   Glucides : 165g   Lipides : 85g**

## 10. Porridge Réconfortant aux Champignons Reishi et Beurre d'Amande

Ce porridge chaud et réconfortant est enrichi en poudre de champignon reishi, reconnue pour ses propriétés apaisantes. Associé au beurre d'amande riche en protéines, il offre une énergie durable et soutient le bien-être général des femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	560 kcal
<b>Protéines</b>	34g
<b>Glucides</b>	70g
<b>Lipides</b>	22g

### Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Eau ou lait d'amande	336 ml
Poudre de champignon reishi	7 g
Beurre d'amande	44.8 g
Banane, tranchée	140 g

### Préparation

1. Dans une casserole, combinez 56 g de flocons d'avoine et 336 ml d'eau ou de lait d'amande. Faites cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Incorporez 7 g de poudre de champignon reishi et 44.8 g de beurre d'amande jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Ajoutez les tranches de banane et dégustez chaud.

OFFRE EXCLUSIVE

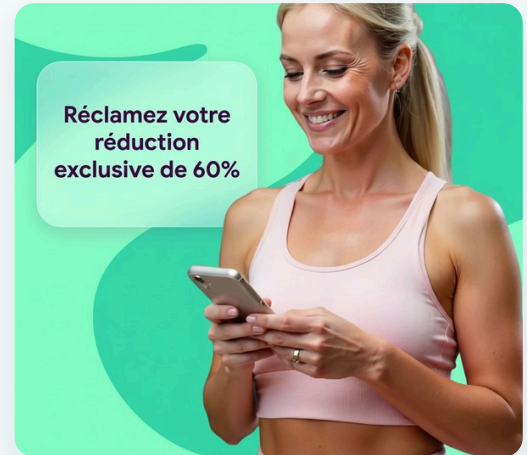
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Bol de Quinoa et Tofu Sauté Riche en Protéines

Ce bol vibrant de quinoa et tofu sauté est riche en protéines végétales et en nutriments essentiels, soutenant l'équilibre hormonal et la santé osseuse pour les femmes de plus de 40 ans. La combinaison de tofu, quinoa et légumes variés fournit une riche source de phytoestrogènes, d'oméga-3 et de calcium, en faisant un repas complet pour la vitalité.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	589 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	62g
<b>Lipides</b>	22g



### Ingrédients

tofu ferme	310 g
quinoa cuit	286.8 g
légumes mélangés (poivrons, brocoli, carottes)	465 g
huile d'olive	23.3 ml
sauce soja (faible en sodium)	46.5 ml
graines de citrouille	43.4 g
houmous	155 g

## Préparation

1. Pressez le tofu pour enlever l'excès d'humidité, puis coupez-le en cubes.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les cubes de tofu et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 7 minutes.
3. Ajoutez les légumes mélangés dans la poêle et faites sauter pendant 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Incorporez le quinoa cuit et la sauce soja, en mélangeant bien pour combiner et réchauffer.
5. Servez le sauté dans un bol, garni de graines de citrouille et d'un côté de houmous.

## 12. Tom Kha Gai aux Champignons et Tofu

Une soupe thaïlandaise réconfortante à la noix de coco enrichie de tofu, riche en protéines et en phytoestrogènes, aidant à la régulation hormonale. Elle contient des champignons riches en antioxydants pour lutter contre l'inflammation, ce qui en fait un excellent choix pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	17 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	644 kcal
<b>Protéines</b>	40g
<b>Glucides</b>	33g
<b>Lipides</b>	41g



### Ingrédients

lait de coco	660 ml
bouillon de légumes	792 ml
tofu, en dés	412.5 g
champignons, tranchés	247.5 g
galanga ou gingembre, tranché finement	1.7 inch
citronnelle, écrasée	1.7g
jus de citron vert	49.5 ml
coriandre, pour garnir	24.8 g
sel	

## Préparation

1. Dans une casserole, combinez 660 ml de lait de coco et 792 ml de bouillon de légumes.
2. Portez à ébullition.
3. Ajoutez 412.5 g de tofu en dés, 247.5 g de champignons tranchés, 1.7 pouce de galanga ou de gingembre tranché, et la tige de citronnelle écrasée.
4. Laissez mijoter pendant 10-15 minutes.
5. Incorporez 49.5 ml de jus de citron vert et assaisonnez avec du sel au goût.
6. Servez garni de coriandre.

# Jour 5

3 repas · 1,793 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol Protéiné au Chocolat et à la Menthe **560 kcal**

**DÉJEUNER** Bol de Quinoa Savoureux avec Saumon et Légumes **589 kcal**

**DÎNER** Poulet Jerk Jamaïcain et Légumes au Four **644 kcal**

**Protéines : 132g   Glucides : 129g   Lipides : 77g**

### 13. Bol Protéiné au Chocolat et à la Menthe

Ce bol smoothie rafraîchissant associe le chocolat et la menthe pour un délice riche en protéines de haute qualité. L'ajout d'épinards augmente la densité nutritionnelle tout en fournissant des antioxydants, ce qui en fait un excellent choix pour l'énergie et la santé globale des femmes de plus de 40 ans.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	560 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	49g
<b>Lipides</b>	21g



#### Ingrédients

Yaourt grec	336 ml
Poudre de cacao non sucrée	9.8 g
Épinards frais	42 g
Lait d'amande	168 ml
Feuilles de menthe fraîches	11.2 g
Banane tranchée	70 g
Chocolat noir haché	14 g
Graines de chia	21 g

## Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de yaourt grec, 9.8 g de poudre de cacao non sucrée, 42 g d'épinards frais, 168 ml de lait d'amande et 11.2 g de feuilles de menthe fraîches. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez le smoothie dans un bol et garnissez avec 70 g de banane tranchée, 14 g de chocolat noir haché et 21 g de graines de chia.
3. Servez immédiatement et savourez !

## 14. Bol de Quinoa Savoureux avec Saumon et Légumes

Ce bol de quinoa riche en nutriments est une excellente source de protéines, d'acides gras oméga-3 et de fibres, idéal pour les femmes de plus de 40 ans souhaitant soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. L'association de légumes colorés et de poisson gras fournit des vitamines et minéraux essentiels qui favorisent la santé des os et le bien-être général.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	589 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	23g

### Ingrédients

quinoa	139.5 g
eau	372 ml
filet de saumon	175.2 g
épinards	46.5 g
tomates cerises	116.3 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
graines de courge	46.5 g
fromage feta (facultatif)	43.4 g



## Préparation

- 1.** Rincez le quinoa sous l'eau froide. Dans une casserole moyenne, combinez le quinoa et l'eau et portez à ébullition. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le quinoa soit léger.
- 2.** Pendant que le quinoa cuit, chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Assaisonnez le filet de saumon avec du sel et du poivre, puis faites cuire pendant 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Retirez de la poêle et émiettez en morceaux.
- 3.** Dans la même poêle, ajoutez les épinards et les tomates cerises. Faites sauter pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que les épinards soient flétris et que les tomates soient légèrement éclatées.
- 4.** Assemblez le bol en superposant le quinoa, les légumes sautés, le saumon émietté et les graines de courge. Arrosez de jus de citron et ajoutez du fromage feta si désiré. Servez chaud.

## 15. Poulet Jerk Jamaïcain et Légumes au Four

Ce repas savoureux sur plaque présente du poulet jerk, offrant des protéines maigres et des épices qui peuvent aider à atténuer les symptômes de la ménopause. La combinaison de légumes augmente l'apport en fibres et fournit des antioxydants essentiels pour la santé globale.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	644 kcal
<b>Protéines</b>	46g
<b>Glucides</b>	33g
<b>Lipides</b>	33g



### Ingrédients

Cuisses de poulet désossées, assaisonnées avec des épices jerk	247.5 g
Courgette, tranchée	247.5 g
Poivron rouge, tranché	123.8 g
Oignon rouge, coupé en quartiers	123.8 g
Huile d'olive	24.8 ml

### Préparation

1. Préchauffez le four à 220°C et mélangez le poulet et les légumes avec de l'huile d'olive sur une plaque de cuisson.
2. Rôtissez pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et les légumes tendres.
3. Servez chaud et profitez des saveurs épicées.

# Jour 6

3 repas · 1,817 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de Plaisir aux Baies et Amandes **560 kcal**

**DÉJEUNER** Bol de Quinoa aux Herbes avec Saumon Grillé et Épinards **597 kcal**

**DÎNER** Tacos Épicés aux Haricots Noirs et Patates Douces **660 kcal**

**Protéines : 114g   Glucides : 195g   Lipides : 71g**

OFFRE EXCLUSIVE

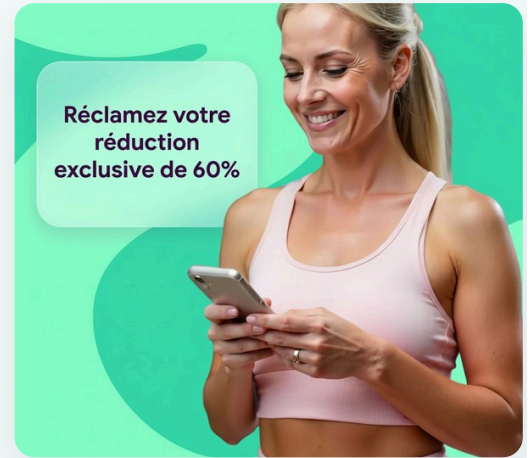
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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

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

[Commencer Maintenant](#)

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



## 16. Bol de Plaisir aux Baies et Amandes

Riche en antioxydants grâce aux baies mélangées, ce bol de smoothie est riche en protéines grâce au yaourt grec et au beurre d'amande, soutenant les niveaux d'énergie et le maintien musculaire. L'ajout de graines de chia apporte des oméga-3 pour l'équilibre hormonal, ce qui en fait un excellent choix pour les femmes de 40 ans et plus.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	560 kcal
<b>Protéines</b>	42g
<b>Glucides</b>	49g
<b>Lipides</b>	21g



### Ingrédients

Yaourt grec	336 ml
Baies mélangées congelées	168 ml
Beurre d'amande	42 g
Graines de chia	21 g
Lait d'amande	168 ml
Amandes tranchées	28 g
Fraises tranchées	84 ml
Myrtilles	84 ml

## Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de yaourt grec, 168 ml de baies mélangées congelées, 42 g de beurre d'amande, 21 g de graines de chia et 168 ml de lait d'amande. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez le smoothie dans un bol et garnissez de 28 g d'amandes tranchées, 84 ml de fraises tranchées et 84 ml de myrtilles.
3. Servez immédiatement et savourez !

## 17. Bol de Quinoa aux Herbes avec Saumon Grillé et Épinards

Ce bol de quinoa riche en nutriments est rempli de protéines et de graisses saines, idéal pour les femmes de plus de 40 ans. Riche en oméga-3, calcium et phytoestrogènes, il soutient l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé cardiaque globale.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	597 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	25g



### Ingrédients

quinoa, rincé	139.5 g
eau	372 ml
filet de saumon	175.2 g
huile d'olive	23.3 ml
épinards, frais	93 g
jus de citron	23.3 ml
ail, haché	1.6 clove
sel	au goût
poivre	au goût
graines de sésame	14 g

## Préparation

1. Dans une casserole moyenne, combinez le quinoa et l'eau. Portez à ébullition, puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Pendant que le quinoa cuit, chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Assaisonnez le filet de saumon avec du sel, du poivre et de l'ail haché. Faites cuire pendant environ 5-6 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Ajoutez les épinards frais dans la poêle et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 minutes. Pressez le jus de citron sur les épinards.
4. Une fois le quinoa cuit, égrenez-le avec une fourchette et servez-le garni des épinards sautés et du saumon grillé. Saupoudrez de graines de sésame sur le dessus pour un croquant supplémentaire.

## 18. Tacos Épicés aux Haricots Noirs et Patates Douces

Ces tacos savoureux sont riches en fibres grâce aux haricots noirs et aux patates douces, favorisant la santé digestive et l'énergie durable. L'ajout d'avocat apporte des graisses saines qui peuvent aider à réduire l'inflammation pendant la ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	660 kcal
<b>Protéines</b>	25g
<b>Glucides</b>	99g
<b>Lipides</b>	25g



### Ingrédients

Patate douce, en dés	247.5 g
Haricots noirs, en conserve, égouttés	198 g
Tortillas de maïs	3.3g
Avocat, tranché	82.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Cumin	8.3 g
Poudre de chili	8.3 g
Sel	au goût

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez les dés de patate douce avec 24.8 ml d'huile d'olive, le cumin, la poudre de chili et le sel, puis faites rôtir pendant 20 minutes.
3. Dans une poêle, chauffez 198 g d'haricots noirs égouttés à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient chauds.
4. Assemblez les tacos en plaçant les patates douces rôties et les haricots noirs dans les tortillas de maïs, garnis de tranches d'avocat. Servez chaud.

# Jour 7

3 repas · 1,329 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Cooler aux Agrumes et Baies **49 kcal**

**DÉJEUNER** Salade épicée de pois chiches et avocat **620 kcal**

**DÎNER** Nouilles de courgette au poulet gingembre-curcuma **660 kcal**

**Protéines : 113g   Glucides : 92g   Lipides : 81g**

## 19. Cooler aux Agrumes et Baies

Cette boisson vibrante combine les propriétés stimulantes du système immunitaire des agrumes avec le pouvoir antioxydant des baies, en faisant un choix revitalisant pour les femmes de plus de 40 ans. Elle favorise l'hydratation et soutient la santé de la peau, vous aidant à rester jeune.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	49 kcal
<b>Protéines</b>	35g
<b>Glucides</b>	13g
<b>Lipides</b>	14g



### Ingrédients

Eau	672 ml
Tranches d'agrumes mélangées (orange, citron, lime)	168 ml
Baies mélangées	168 ml

### Préparation

1. Tranchez les fruits agrumes et préparez les baies mélangées.
2. Dans un pichet, combinez 672 ml d'eau, les tranches d'agrumes et les baies mélangées.
3. Laissez infuser pendant au moins 30 minutes au réfrigérateur avant de servir.

## 20. Salade épicée de pois chiches et avocat

Cette salade colorée regorge de pois chiches riches en protéines et de graisses saines provenant de l'avocat, idéale pour maintenir l'énergie et l'équilibre hormonal. Les épices ajoutent de la saveur tout en offrant des bienfaits anti-inflammatoires.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	620 kcal
<b>Protéines</b>	25g
<b>Glucides</b>	59g
<b>Lipides</b>	31g



### Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	372 g
Avocat, en dés	108.5 g
Tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Cumin	1.6 g
Jus de citron vert	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre noir	au goût

### Préparation

1. Dans un bol, combinez les pois chiches, l'avocat en dés, les tomates cerises et le cumin.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron vert.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût, puis mélangez bien.

OFFRE EXCLUSIVE

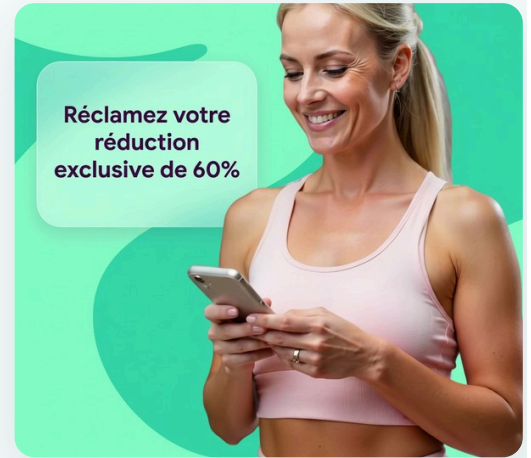
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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

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

[Commencer Maintenant](#)

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



## 21. Nouilles de courgette au poulet gingembre-curcuma

Ce plat est une alternative faible en glucides aux pâtes, idéal pour maintenir un ventre plat. Le poulet maigre apporte une bonne dose de protéines pour soutenir les muscles, tandis que le gingembre et le curcuma aident à atténuer les symptômes de la ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	660 kcal
<b>Protéines</b>	53g
<b>Glucides</b>	20g
<b>Lipides</b>	36g



### Ingrédients

Poitrine de poulet, coupée en dés	189.8 g
Courgette, en spirales	330 g
Huile d'olive	24.8 ml
Gingembre frais, râpé	8.3 g
Curcuma en poudre	4.1 g
Sel et poivre	à goût

### Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen, ajoutez 189.8 g de poulet en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5-7 minutes.
2. Ajoutez 8.3 g de gingembre râpé, 4.1 g de curcuma, du sel et du poivre, et faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires.
3. Ajoutez les courgettes en spirales et faites sauter pendant encore 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres, puis servez immédiatement.

## Commencez Votre Parcours Santé Dès Aujourd'hui

Rejoignez plus d'un million de femmes qui transforment leur santé grâce à des programmes de nutrition et de remise en forme personnalisés, conçus autour de votre corps, de vos objectifs et de votre mode de vie.



Plans alimentaires personnalisés & suivi des macros



Programmes fondés sur des données probantes



Accompagnement et soutien d'experts

### VOIR PLUS DE PLANS

Découvrez d'autres guides nutritionnels et programmes alimentaires élaborés par nos experts sur [reverse.health/fr/categorie/nutrition](https://reverse.health/fr/categorie/nutrition) — plans de repas, recettes et conseils bien-être pour les femmes de plus de 40 ans.

[Commencer Maintenant](#)

*Découvrez un univers dédié à la santé féminine*

*Ce contenu est fourni à titre informatif uniquement et ne remplace pas un avis médical professionnel. Consultez votre médecin avant de démarrer tout nouveau régime alimentaire ou programme d'exercice.*

© 2026 Reverse Health. Tous droits réservés.