

Plan de régime de perte de poids sans gluten de 7 jours pour les femmes de plus de 40 ans PDF

Atteignez vos objectifs de perte de poids avec une approche sans gluten adaptée aux femmes.

Le Plan de régime de perte de poids sans gluten de 7 jours propose 21 recettes délicieuses spécialement conçues pour les femmes de plus de 40 ans. En éliminant le gluten, ce plan de repas soutient non seulement la perte de poids mais améliore également la digestion. Idéal pour celles qui cherchent un nouveau départ avec des options sans gluten.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,399	75g	177g	50g
Jour 2	1,394	78g	156g	59g
Jour 3	1,444	106g	159g	56g
Jour 4	1,503	73g	194g	53g
Jour 5	1,503	63g	186g	59g
Jour 6	1,536	112g	163g	51g
Jour 7	1,566	106g	180g	49g
Moy.	1,478	88g	174g	54g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Bol de Quinoa au Petit Déjeuner

Soupe de quinoa et chou épicée

Riz de Chou-Fleur au Coriandre et au Citron Vert avec Haricots Noirs

Bol de Quinoa au Bouillon d'Os

Salade de Sésame et Algues avec Tofu

Hash de patates douces épicées et pois chiches

Porridge Salé aux Épinards et Œuf

Salade de Quinoa et Edamame avec Vinaigrette au Citron

Sauté de Riz de Chou-Fleur avec Crevettes et Légumes

Quinoa Salé au Petit Déjeuner avec Épinards et Feta

Bol méditerranéen de pois chiches et quinoa

Sauté de Quinoa au Chou Frisé et Gingembre

[+ 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



1,478 kcal/jour

Moyenne journalière



88g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

174g G / 54g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Bol de Quinoa au Petit Déjeuner
2. Soupe de quinoa et chou épicée
3. Riz de Chou-Fleur au Coriandre et au Citron Vert avec Haricots Noirs

02 Jour 2

4. Bol de Quinoa au Bouillon d'Os
5. Salade de Sésame et Algues avec Tofu
6. Hash de patates douces épicées et pois chiches

03 Jour 3

7. Porridge Salé aux Épinards et Œuf
8. Salade de Quinoa et Edamame avec Vinaigrette au Citron
9. Sauté de Riz de Chou-Fleur avec Crevettes et Légumes

04 Jour 4

10. Quinoa Salé au Petit Déjeuner avec Épinards et Feta
11. Bol méditerranéen de pois chiches et quinoa
12. Sauté de Quinoa au Chou Frisé et Gingembre

05 Jour 5

13. Bol Énergétique aux Champignons et Flocons d'Avoine
14. Salade de Quinoa et Graines de Citrouille Riche en Zinc
15. Bol de Quinoa aux Herbes avec Légumes Grillés

06 Jour 6

16. Bol de Petit-Déjeuner Savoureux au Quinoa et Épinards avec Œuf Poché
17. Bol Énergétique de Quinoa avec Patates Douces et Épinards
18. Ragoût de quinoa et légumes aux épices marocaines

07 Jour 7

19. Flocons d'Avoine Salés aux Épinards et Œuf Poché

20. Poivrons farcis aux haricots noirs et quinoa

21. Dumplings asiatiques vapeur dans un bouillon

Jour 1

3 repas · 1,399 calories

PETIT-DÉJEUNER	Bol de Quinoa au Petit Déjeuner	490 kcal
DÉJEUNER	Soupe de quinoa et chou épicée	496 kcal
DÎNER	Riz de Chou-Fleur au Coriandre et au Citron Vert avec Haricots Noirs	413 kcal

Protéines : 75g Glucides : 177g Lipides : 50g

1. Bol de Quinoa au Petit Déjeuner

Ce bol de quinoa savoureux combine du quinoa riche en protéines, des légumes frais et une touche d'épices pour un début de journée nourrissant. C'est une excellente option pour la préparation de repas et peut être réalisé en moins de 15 minutes.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	490 kcal
Protéines	21g
Glucides	56g
Lipides	21g



Ingrédients

Quinoa cuit	126 g
Tomates cerises	105 g
Concombre	70 g

Fromage feta	39.2 g
Huile d'olive	7 ml
Jus de citron	7 ml
Sel et poivre	à votre goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, les tomates cerises coupées en deux et le concombre haché.
2. Ajoutez le fromage feta, l'huile d'olive et le jus de citron ; mélangez bien.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût, puis servez.

2. Soupe de quinoa et chou épicée

Riche en quinoa et en chou, cette soupe est élevée en protéines et en fibres, vous gardant rassasiée plus longtemps tout en soutenant une digestion saine. Les épices utilisées aident à stimuler le métabolisme, ce qui en fait un choix parfait pour les femmes de plus de 40 ans souhaitant maintenir leur poids.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	496 kcal
Protéines	34g
Glucides	62g
Lipides	16g



Ingrédients

chou, haché 744 ml

Préparation

1. Chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen dans une casserole.
2. Ajoutez 240 ml d'oignons hachés et faites revenir pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Incorporez 480 ml de chou haché, 90 g de quinoa, 960 ml de bouillon de légumes et 5 g de poudre de chili. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût, et servez chaud.

3. Riz de Chou-Fleur au Coriandre et au Citron Vert avec Haricots Noirs

Ce plat coloré est une alternative faible en glucides au riz traditionnel, offrant des fibres et des antioxydants grâce au chou-fleur et aux haricots noirs. La combinaison de citron vert et de coriandre rehausse la saveur et soutient la santé digestive.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	413 kcal
Protéines	20g
Glucides	59g
Lipides	13g



Ingrédients

Chou-fleur, râpé	396 ml
Haricots noirs en conserve, rincés	198 ml
Coriandre fraîche, hachée	49.5 ml
Jus de citron vert	24.8 ml
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez le chou-fleur râpé, en faisant sauter pendant environ 5 minutes.
3. Ajoutez les haricots noirs et le jus de citron vert, en cuisant encore 5 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
4. Incorporez la coriandre hachée juste avant de servir.

Jour 2

3 repas · 1,394 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Quinoa au Bouillon d'Os **434 kcal**

DÉJEUNER Salade de Sésame et Algues avec Tofu **465 kcal**

DÎNER Hash de patates douces épicées et pois chiches **495 kcal**

Protéines : 78g Glucides : 156g Lipides : 59g

4. Bol de Quinoa au Bouillon d'Os

Ce bol de quinoa chaud mélange du quinoa riche en protéines avec du bouillon d'os et des légumes cuits à la vapeur pour un petit-déjeuner copieux qui soutient les niveaux d'énergie. Le quinoa fournit les neuf acides aminés essentiels, en faisant une source de protéines complète pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	434 kcal
Protéines	21g
Glucides	63g
Lipides	11g

Ingrédients

Bouillon d'os	336 ml
Quinoa, rincé	126 g
Fleurs de brocoli	168 ml
Carotte, râpée	84 ml
Huile d'olive	7 ml
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

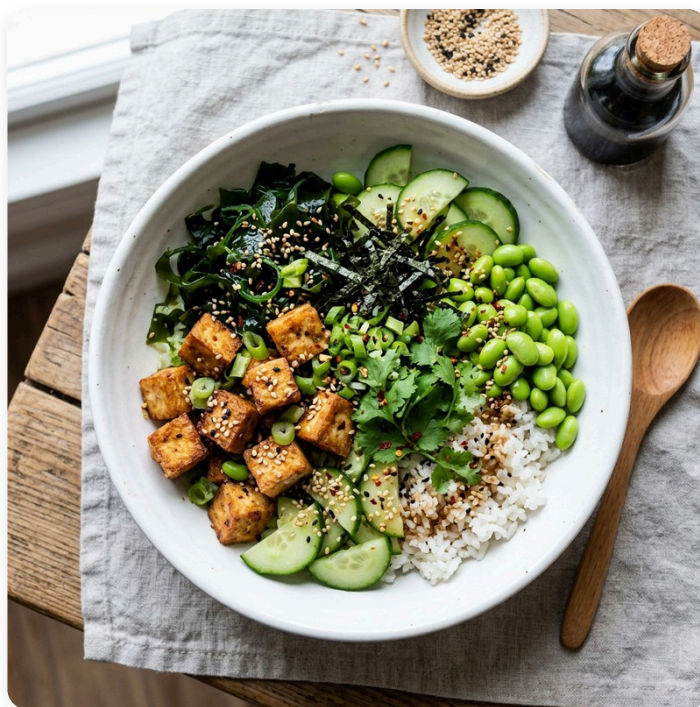
1. Dans une casserole, portez 336 ml de bouillon d'os à ébullition, puis ajoutez 126 g de quinoa rincé.
2. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que le quinoa soit léger.
3. Pendant que le quinoa cuit, faites cuire à la vapeur 168 ml de fleurs de brocoli et 84 ml de carottes râpées jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Mélangez le quinoa avec les légumes et arrosez de 7 ml d'huile d'olive; assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

5. Salade de Sésame et Algues avec Tofu

Cette salade unique est riche en protéines et en calcium grâce au tofu, tout en apportant des minéraux grâce aux algues. Les graines de sésame ajoutent des graisses saines, favorisant ainsi la densité osseuse et la santé globale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	465 kcal
Protéines	37g
Glucides	19g
Lipides	31g



Ingrédients

Tofu ferme, en dés	372 g
Algues séchées (wakame), réhydratées	23.3 g
Graines de sésame	46.5 g
Sauce soja (pauvre en sodium)	23.3 ml
Vinaigre de riz	23.3 ml

Préparation

1. Dans une poêle chaude à feu moyen, faites légèrement sauter 372 g de tofu ferme en dés jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
2. Dans un bol, combinez 23.3 g d'algues séchées réhydratées et 46.5 g de graines de sésame.
3. Ajoutez le tofu sauté, arrosez de 23.3 ml de sauce soja pauvre en sodium et de 23.3 ml de vinaigre de riz ; mélangez pour combiner.

OFFRE EXCLUSIVE

Démarrez Votre Programme Personnalisé

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

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

[Commencer Maintenant](#)

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



6. Hash de patates douces épicées et pois chiches

Ce hash copieux mélange des patates douces riches en vitamine A avec des pois chiches riches en protéines, soutenant la résilience immunitaire. Un excellent choix pour les femmes de plus de 40 ans cherchant à maintenir leur niveau d'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	495 kcal
Protéines	20g
Glucides	74g
Lipides	17g



Ingrédients

Patate douce	1.7 moyen
Pois chiches en conserve	198 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Cumin	8.3 g
Paprika	8.3 g

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 1 patate douce coupée en dés et faites cuire pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Incorporez 198 ml de pois chiches rincés, 8.3 g de cumin et 8.3 g de paprika.
4. Faites cuire encore 5 à 7 minutes jusqu'à ce que tout soit bien chaud.

Jour 3

3 repas · 1,444 calories

PETIT-DÉJEUNER Porridge Salé aux Épinards et Œuf **420 kcal**

DÉJEUNER Salade de Quinoa et Edamame avec Vinaigrette au Citron **496 kcal**

DÎNER Sauté de Riz de Chou-Fleur avec Crevettes et Légumes **528 kcal**

Protéines : 106g Glucides : 159g Lipides : 56g

7. Porridge Salé aux Épinards et Œuf

Ce porridge salé est enrichi d'épinards et d'un œuf poché, fournissant des nutriments essentiels comme le magnésium et la vitamine D pour soutenir la santé des os. Les flocons d'avoine offrent également des fibres pour la santé digestive.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	420 kcal
Protéines	28g
Glucides	56g
Lipides	14g



Ingrédients

Flocons d'avoine	168 ml
Eau	336 ml
Épinards frais	336 ml
Œuf	1.4 large
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une casserole, portez 240 ml d'eau à ébullition.
2. Ajoutez 120 ml de flocons d'avoine et faites cuire pendant 5 minutes.
3. Dans la dernière minute de cuisson, incorporez 240 ml d'épinards hachés jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
4. Pendant que les flocons d'avoine cuisent, pochez 1 œuf dans une autre casserole d'eau frémissante.
5. Servez le porridge garni de l'œuf poché et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

8. Salade de Quinoa et Edamame avec Vinaigrette au Citron

Cette salade rafraîchissante combine quinoa et edamame pour un repas riche en protéines et en fibres. Les graisses saines de l'huile d'olive et les légumes vibrants favorisent la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	496 kcal
Protéines	28g
Glucides	78g
Lipides	16g



Ingrédients

Quinoa cuit	372 ml
Edamame décortiqué	186 ml
Concombre haché	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez 240 ml de quinoa cuit, 120 ml d'edamame décortiqué et 120 ml de concombre haché.
2. Arrosez de 15 ml d'huile d'olive et de 15 ml de jus de citron. Mélangez pour combiner.

9. Sauté de Riz de Chou-Fleur avec Crevettes et Légumes

Ce sauté coloré associe le riz de chou-fleur et les crevettes pour un repas faible en glucides, riche en protéines et en oméga-3, soutenant la fonction thyroïdienne et la santé métabolique. C'est un plat savoureux et nourrissant.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	528 kcal
Protéines	50g
Glucides	25g
Lipides	26g



Ingrédients

Riz de chou-fleur	396 ml
Crevettes, décortiquées et déveinées	189.8 g
Légumes mélangés (poivrons, petits pois, carottes)	396 ml
Sauce soja (faible en sodium)	24.8 ml
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez les crevettes. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent roses, environ 5 minutes.
2. Ajoutez les légumes mélangés et le riz de chou-fleur, en cuisant jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
3. Arrosez de sauce soja avant de servir.

Jour 4

3 repas · 1,503 calories

PETIT-DÉJEUNER Quinoa Salé au Petit Déjeuner avec Épinards et Feta **448 kcal**

DÉJEUNER Bol méditerranéen de pois chiches et quinoa **527 kcal**

DÎNER Sauté de Quinoa au Chou Frisé et Gingembre **528 kcal**

Protéines : 73g Glucides : 194g Lipides : 53g

10. Quinoa Salé au Petit Déjeuner avec Épinards et Feta

Le quinoa est une protéine complète qui aide à maintenir la masse musculaire, tandis que les épinards apportent du fer pour l'énergie et la vitalité. Le fromage feta fournit du calcium pour soutenir la santé des os pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	448 kcal
Protéines	25g
Glucides	42g
Lipides	20g



Ingrédients

Quinoa, cuit	336 ml
Épinards	42 g
Fromage feta, émietté	42 g
Huile d'olive	7 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 7 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les épinards et faites sauter pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'ils flétrissent.
2. Incorporez le quinoa cuit, assaisonnez avec du sel et du poivre, et mélangez bien.
3. Garnissez de feta émiettée et servez chaud.

OFFRE EXCLUSIVE

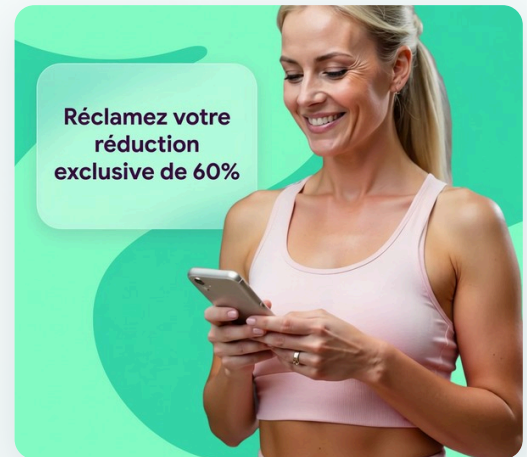
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*

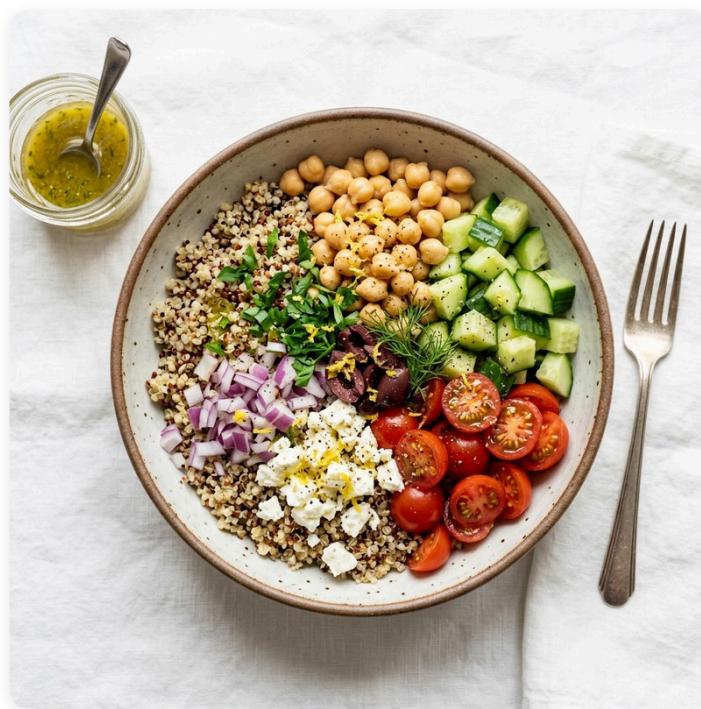


11. Bol méditerranéen de pois chiches et quinoa

Ce bol d'inspiration méditerranéenne présente des pois chiches et du quinoa, tous deux riches en fibres et en protéines, essentiels pour maintenir les niveaux d'énergie et la masse musculaire des femmes de plus de 40 ans. L'ajout de légumes frais et d'herbes rehausse la saveur tout en fournissant une variété de vitamines et de minéraux.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	527 kcal
Protéines	28g
Glucides	78g
Lipides	16g



Ingrédients

Quinoa cuit	186 g
Pois chiches en conserve, rincés	186 g
Concombre haché	116.3 g
Tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Persil frais, haché	15.5 g
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit et les pois chiches.
2. Ajoutez le concombre, les tomates cerises, l'huile d'olive, le jus de citron et le persil. Mélangez le tout.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût et servez immédiatement.

12. Sauté de Quinoa au Chou Frisé et Gingembre

Ce plat à base de plantes associe le quinoa, riche en protéines et en fibres, au chou frisé, une véritable source de nutriments et d'antioxydants. Infusé de gingembre, il offre des bienfaits anti-inflammatoires tout en soutenant la digestion.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	1 min
Calories	528 kcal
Protéines	20g
Glucides	74g
Lipides	17g



Ingrédients

Quinoa cuit	396 ml
Chou frisé, haché	49.5 g
Gingembre frais, râpé	8.3 g
Ail, haché	1.7 clove
Huile d'olive	24.8 ml
Bouillon de légumes faible en sodium	99 ml

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'ail et le gingembre, faites revenir pendant 1 minute.
2. Ajoutez le chou frisé haché et le bouillon de légumes, en remuant jusqu'à ce que le chou soit flétri (environ 3-4 minutes).
3. Incorporez le quinoa cuit et mélangez bien. Faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires jusqu'à ce que ce soit bien chaud.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût avant de servir.

Jour 5

3 repas · 1,503 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Énergétique aux Champignons et Flocons d'Avoine **448 kcal**

DÉJEUNER Salade de Quinoa et Graines de Citrouille Riche en Zinc **527 kcal**

DÎNER Bol de Quinoa aux Herbes avec Légumes Grillés **528 kcal**

Protéines : 63g Glucides : 186g Lipides : 59g

13. Bol Énergétique aux Champignons et Flocons d'Avoine

Ce bol savoureux associe des champignons riches en vitamine D avec des grains entiers, offrant une énergie durable et un soutien immunitaire. Idéal pour les femmes de plus de 40 ans pour maintenir leur force et leur vitalité.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	448 kcal
Protéines	21g
Glucides	56g
Lipides	14g

Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Champignons tranchés	98 g
Bouillon de légumes	336 ml
Épinards	21 g
Levure nutritionnelle	21 g

Préparation

1. Dans une casserole, portez 336 ml de bouillon de légumes à ébullition. Incorporez 56 g de flocons d'avoine et laissez mijoter pendant environ 5 minutes.
2. Dans une poêle, faites revenir 98 g de champignons tranchés et 21 g d'épinards dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Servez les flocons d'avoine garnis des champignons sautés, des épinards et de 15 g de levure nutritionnelle.

14. Salade de Quinoa et Graines de Citrouille Riche en Zinc

Cette salade rafraîchissante comprend du quinoa et des graines de citrouille, riches en zinc, favorisant la santé de la thyroïde. C'est un plat léger et nutritif parfait pour le déjeuner ou le dîner.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	527 kcal
Protéines	22g
Glucides	47g
Lipides	28g



Ingrédients

Quinoa cuit	372 ml
Graines de citrouille, grillées	93 ml
Concombre, en dés	186 ml
Huile d'olive	46.5 ml
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, les graines de citrouille grillées et le concombre en dés.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis mélangez pour combiner.
3. Servez frais ou à température ambiante.

15. Bol de Quinoa aux Herbes avec Légumes Grillés

Ce bol végétarien met en avant le quinoa et des légumes grillés, arrosés d'une vinaigrette citron-herbes, offrant un repas nutritif et anti-inflammatoire riche en fibres. Une option saine pour un déjeuner ou un dîner léger.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	19 min
Calories	528 kcal
Protéines	20g
Glucides	83g
Lipides	17g



Ingrédients

Quinoa cuit	396 ml
Courgette, tranchée	198 ml
Poivron, tranché	198 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	49.5 ml
Herbes fraîches (persil, basilic, etc.)	99 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le grill ou la poêle à griller à feu moyen.
2. Mélangez les courgettes et les poivrons tranchés avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Grillez les légumes pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, les légumes grillés, le jus de citron et les herbes fraîches. Mélangez pour bien combiner.

Jour 6

3 repas · 1,536 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Petit-Déjeuner Savoureux au Quinoa et Épinards avec Œuf Poché **448 kcal**

DÉJEUNER Bol Énergétique de Quinoa avec Patates Douces et Épinards **543 kcal**

DÎNER Ragoût de quinoa et légumes aux épices marocaines **545 kcal**

Protéines : 112g Glucides : 163g Lipides : 51g

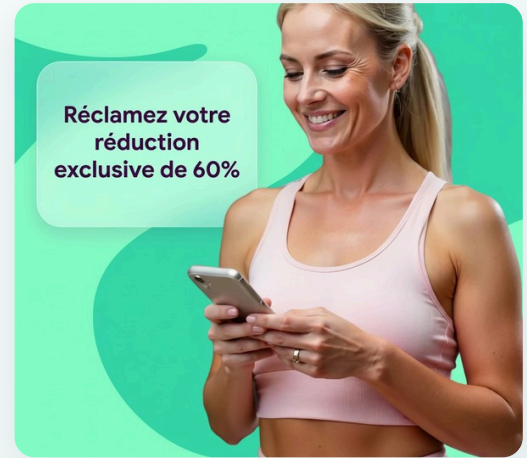
OFFRE EXCLUSIVE

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 Petit-Déjeuner Savoureux au Quinoa et Épinards avec Œuf Poché

Riche en protéines et en fibres, ce bol savoureux aide à stabiliser les niveaux de sucre dans le sang. Le quinoa fournit des glucides complexes, tandis que l'œuf poché offre des protéines de haute qualité pour une énergie durable.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	448 kcal
Protéines	31g
Glucides	42g
Lipides	17g



Ingrédients

Quinoa	168 ml
Eau	336 ml
Épinards frais	336 ml
Œuf	1.4 large
Huile d'olive	7 ml
Vinaigre de cidre de pomme	7 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une petite casserole, portez 336 ml d'eau à ébullition.
2. Ajoutez 168 ml de quinoa, réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes.
3. Pendant ce temps, chauffez 7 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
4. Ajoutez 336 ml d'épinards et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes.
5. Pochez l'œuf en portant de l'eau à frémissement dans une autre casserole.
6. Cassez l'œuf dans un petit bol, puis glissez-le délicatement dans l'eau.
7. Faites cuire pendant environ 3-4 minutes pour un jaune coulant.
8. Assemblez le bol en plaçant le quinoa au fond, garni d'épinards sautés et de l'œuf poché.
9. Arrosez de 7 ml de vinaigre de cidre de pomme, puis assaisonnez avec du sel et du poivre.

17. Bol Énergétique de Quinoa avec Patates Douces et Épinards

Ce bol de quinoa riche en nutriments est chargé de protéines et de fibres, idéal pour les femmes de plus de 40 ans cherchant à soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse. La combinaison de patates douces, d'épinards et de légumineuses fournit des vitamines et minéraux essentiels, tandis que les graisses saines améliorent la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	43g
Glucides	47g
Lipides	19g

Ingrédients

Quinoa, cru	139.5 g
Patate douce, en dés	232.5 g
Épinards, frais	93 g
Pois chiches en conserve, rincés et égouttés	186 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Graines de lin moulues	15.5 g
Sel	au goût
Poivre noir	au goût



Préparation

1. Rincez et cuisez le quinoa selon les instructions du paquet (environ 15 minutes). Utilisez 372 ml d'eau pour chaque 139.5 g de quinoa.
2. Pendant que le quinoa cuit, chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les dés de patate douce et faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres.
3. Ajoutez les épinards et les pois chiches dans la poêle avec la patate douce, en cuisant jusqu'à ce que les épinards flétrissent (environ 2-3 minutes).
4. Une fois le quinoa cuit, égrenez-le avec une fourchette et combinez-le avec le mélange de patate douce, d'épinards et de pois chiches.
5. Arrosez de jus de citron, assaisonnez de sel et de poivre, et saupoudrez de graines de lin moulues avant de servir.

18. Ragoût de quinoa et légumes aux épices marocaines

Ce ragoût parfumé combine quinoa et légumes variés, offrant un repas copieux riche en protéines et en fibres. Les épices réchauffantes comme la cannelle et le cumin aident à combattre l'inflammation, tandis que les ingrédients riches en nutriments soutiennent la vitalité globale pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	17 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	545 kcal
Protéines	38g
Glucides	74g
Lipides	15g



Ingrédients

Quinoa, rincé	330 g
Bouillon d'os	1584 ml
Carottes, en dés	247.5 g
Courgette, en dés	247.5 g
Oignon, haché	247.5 g
Poudre de cannelle	3.3 g
Poudre de cumin	8.3 g
Sel	8.3 g
Poivre noir	3.3 g

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 1 cuillère à soupe (15ml) d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 5 minutes.
3. Ajoutez les carottes et la courgette, en cuisant pendant 5 minutes supplémentaires. Incorporez le quinoa, la cannelle, le cumin, le sel et le poivre.
4. Versez le bouillon d'os et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que le quinoa soit léger et aéré.

Jour 7

3 repas · 1,566 calories

PETIT-DÉJEUNER Flocons d'Avoine Salés aux Épinards et Œuf Poché **462 kcal**

DÉJEUNER Poivrons farcis aux haricots noirs et quinoa **543 kcal**

DÎNER Dumplings asiatiques vapeur dans un bouillon **561 kcal**

Protéines : 106g Glucides : 180g Lipides : 49g

19. Flocons d'Avoine Salés aux Épinards et Œuf Poché

Ce bol de petit-déjeuner copieux est riche en protéines et en fibres, aidant à maintenir des niveaux d'énergie et à réguler la glycémie. Une option saine et réconfortante pour bien commencer la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	462 kcal
Protéines	28g
Glucides	56g
Lipides	17g

Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Eau ou bouillon de légumes	336 ml
Épinards frais	336 ml
Œuf	1.4 large
Huile d'olive	7 ml

Préparation

1. Dans une casserole, combinez 56 g de flocons d'avoine avec 336 ml d'eau ou de bouillon de légumes et portez à ébullition.
2. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes jusqu'à ce que ce soit crémeux. Incorporez 336 ml d'épinards hachés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
3. Servez garni d'un œuf poché et arrosez de 7 ml d'huile d'olive.

20. Poivrons farcis aux haricots noirs et quinoa

Ces poivrons farcis sont une manière savoureuse de consommer des fibres et des protéines, essentielles pour l'énergie et la santé musculaire des femmes de plus de 40 ans. La combinaison d'haricots noirs, de quinoa et d'épices offre également des bienfaits anti-inflammatoires.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	543 kcal
Protéines	28g
Glucides	78g
Lipides	12g



Ingrédients

Poivron	1.6g
Quinoa cuit	186 g
Haricots noirs en conserve	186 g
Huile d'olive	23.3 ml
Cumin	7.8 g
Poudre de chili	3.1 g
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit, les haricots noirs, l'huile d'olive, le cumin, la poudre de chili, le sel et le poivre.
3. Farcissez les moitiés de poivron avec le mélange, placez-les dans un plat allant au four et faites cuire pendant 25-30 minutes jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.

OFFRE EXCLUSIVE

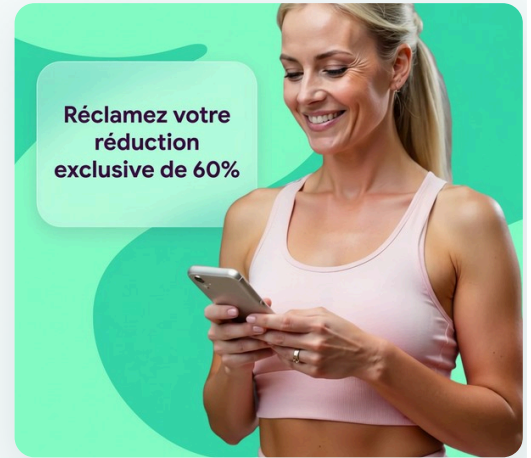
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Dumplings asiatiques vapeur dans un bouillon

Ces dumplings légers et savoureux sont parfaits pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Riches en protéines et en graisses saines, ils répondent aux besoins nutritionnels des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	561 kcal
Protéines	50g
Glucides	46g
Lipides	20g



Ingrédients

Poulet ou dinde haché	371.3 g
Chou râpé	148.5 g
Oignons verts hachés	41.3 g
Gingembre frais, râpé	24.8 g
Sauce soja (faible en sodium)	49.5 ml
Pâtes à dumplings (blé entier ou riz)	19.8 pièces
Bouillon de poulet faible en sodium	792 ml
Huile de sésame	8.3 ml
Coriandre fraîche, hachée	16.5 g

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le poulet ou la dinde haché, le chou râpé, les oignons verts hachés, le gingembre râpé et la sauce soja. Mélangez bien jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés.
2. Placez environ 1 cuillère à soupe de la farce au centre de chaque pâte à dumpling. Pliez et scellez les dumplings en plissant les bords ensemble.
3. Dans un panier vapeur, disposez les dumplings en une seule couche et faites-les cuire à la vapeur au-dessus de l'eau bouillante pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
4. Pendant que les dumplings cuisent à la vapeur, chauffez le bouillon de poulet dans une casserole et ajoutez l'huile de sésame. Portez à ébullition douce.
5. Servez les dumplings cuits à la vapeur dans des bols, en versant le bouillon chaud dessus. Garnissez de coriandre fraîche.



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.