

Plan de régime de prise de poids saine de 7 jours PDF

Nourrissez votre corps avec un plan de repas ciblé pour une prise de poids saine.

Ce Plan de régime de prise de poids saine de 7 jours comprend 21 recettes nutritives conçues pour vous aider à prendre du poids de manière saine. Idéal pour les femmes cherchant à augmenter leur apport calorique sans compromettre la nutrition. Découvrez comment savourer des repas délicieux tout en atteignant vos objectifs de poids !

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,825	116g	191g	66g
Jour 2	1,825	106g	261g	47g
Jour 3	1,825	131g	192g	63g
Jour 4	1,840	123g	214g	62g
Jour 5	1,840	93g	272g	55g
Jour 6	1,840	119g	154g	87g
Jour 7	1,840	95g	225g	70g
Moy.	1,834	112g	216g	64g

RÉPARTITION DES CALORIES

Jour 1		1,825
Jour 2		1,825
Jour 3		1,825
Jour 4		1,840
Jour 5		1,840
Jour 6		1,840
Jour 7		1,840

Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Avoines nocturnes framboises-amandes

Patate Douce Garnie de Dinde et Légumes

Bol de Riz Brun et Légumes Colorés

Bol Protéiné Tropical

Ragoût de Lentilles et Épinards

Bol de Quinoa Épicé et Haricots Noirs

Soupe Avgolemono au Poulet et Pois Chiches

Pancakes aux Baies et Quinoa avec Yaourt Grec

Risotto de Quinoa aux Champignons et Petits Pois

Salade Thaïlandaise au Poulet et à la Mangue

Bol Rêve Chocolat Amande

Salade de chou frisé colorée avec poulet grillé

+ 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



1,834 kcal/jour

Moyenne journalière



112g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

216g G / 64g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Avoines nocturnes framboises-amandes

2. Soupe Avgolemono au Poulet et Pois Chiches

3. Patate Douce Garnie de Dinde et Légumes

02 Jour 2

4. Pancakes aux Baies et Quinoa avec Yaourt Grec

5. Bol de Riz Brun et Légumes Colorés

6. Risotto de Quinoa aux Champignons et Petits Pois

03 Jour 3

7. Bol Protéiné Tropical

8. Salade Thaïlandaise au Poulet et à la Mangue

9. Ragoût de Lentilles et Épinards

04 Jour 4

10. Bol Rêve Chocolat Amande

11. Bol de Quinoa Épicé et Haricots Noirs

12. Salade de chou frisé colorée avec poulet grillé

05 Jour 5

13. Bol Énergétique aux Myrtilles et Amandes

14. Risotto crémeux aux champignons et orge

15. Patates Douces Farcies aux Haricots Noirs et Épinards

06 Jour 6

16. Omelette Nourrissante aux Légumes avec Toast à l'Avocat

17. Bol de hareng fumé et quinoa

18. Curry de Pois Chiches et Épinards

07 Jour 7

19. Bol de Yaourt Grec aux Baies et Noix

20. Salade de Légumes Rôtis avec Quinoa et Sauce Tahini au Citron

21. Quinoa aux herbes avec Aubergines rôties et Pois chiches

Jour 1

3 repas · 1,825 calories

PETIT-DÉJEUNER	Avoines nocturnes framboises-amandes	560 kcal
DÉJEUNER	Soupe Avgolemono au Poulet et Pois Chiches	605 kcal
DÎNER	Patate Douce Garnie de Dinde et Légumes	660 kcal

Protéines : 116g Glucides : 191g Lipides : 66g

1. Avoines nocturnes framboises-amandes

Ces avoines nocturnes allient framboises et amandes pour un petit-déjeuner riche en fibres qui soutient la santé digestive et stabilise les niveaux de sucre dans le sang. Les antioxydants des framboises favorisent une peau saine.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	560 kcal
Protéines	21g
Glucides	63g
Lipides	28g



Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Lait d'amande	336 ml
Framboises	105 g

Beurre d'amande	42 g
Graines de chia	21 g
Sirop d'érable (facultatif)	7 g

Préparation

1. Dans un bocal, combinez 56 g de flocons d'avoine, 336 ml de lait d'amande, 105 g de framboises, 42 g de beurre d'amande et 21 g de graines de chia.
2. Mélangez bien et laissez reposer au réfrigérateur toute la nuit.
3. Le matin, ajoutez 7 g de sirop d'érable si vous le souhaitez et savourez.

2. Soupe Avgolemono au Poulet et Pois Chiches

Cette soupe grecque traditionnelle est riche en protéines et en graisses saines, favorisant l'équilibre hormonal. Elle apporte un réconfort bienvenu aux femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	13 min
Calories	605 kcal
Protéines	45g
Glucides	54g
Lipides	23g



Ingrédients

poitrine de poulet, coupée en dés	232.5 g
pois chiches, égouttés et rincés	651 g
bouillon de poulet	1488 ml
œuf, battu	1.6g
jus de citron	93 ml
origan, séché	7.8 g
sel	

Préparation

1. Dans une casserole, portez 1488 ml de bouillon de poulet à ébullition.
2. Ajoutez 232.5 g de poulet en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit cuit, environ 10 minutes.
3. Incorporez 651 g de pois chiches égouttés et laissez mijoter encore 5 minutes.
4. Dans un bol, fouettez ensemble 1 œuf battu et 93 ml de jus de citron.
5. Ajoutez lentement une louche de bouillon chaud pour tempérer le mélange d'œufs.
6. Versez le mélange d'œufs et de citron dans la casserole, en remuant doucement jusqu'à ce qu'il épaississe légèrement.
7. Ajoutez l'origan et assaisonnez avec du sel au goût.
8. Servez chaud.

3. Patate Douce Garnie de Dinde et Légumes

Ce plat copieux associe une patate douce à de la dinde maigre et des légumes nutritifs pour un repas riche en fibres et en protéines, idéal pour l'équilibre hormonal. La patate douce fournit des glucides complexes pour une énergie durable, tandis que la combinaison d'ingrédients stimule le métabolisme.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	660 kcal
Protéines	50g
Glucides	74g
Lipides	15g



Ingrédients

Patate douce, moyenne	1.7g
Dinde hachée	186.5 g
Chou frisé ou épinards, hachés	49.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Piquez des trous dans 1 patate douce moyenne avec une fourchette et faites cuire au four pendant 25-30 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Dans une poêle, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen et ajoutez 113 g de dinde hachée ; faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 6-8 minutes.
3. Ajoutez 30 g de chou frisé ou d'épinards hachés à la dinde et faites cuire encore 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
4. Coupez la patate douce cuite et remplissez-la du mélange de dinde et de légumes. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.

Jour 2

3 repas · 1,825 calories

PETIT-DÉJEUNER Pancakes aux Baies et Quinoa avec Yaourt Grec **560 kcal**

DÉJEUNER Bol de Riz Brun et Légumes Colorés **605 kcal**

DÎNER Risotto de Quinoa aux Champignons et Petits Pois **660 kcal**

Protéines : 106g Glucides : 261g Lipides : 47g

4. Pancakes aux Baies et Quinoa avec Yaourt Grec

Ces pancakes moelleux sont riches en protéines et en fibres, offrant un petit-déjeuner copieux qui soutient les niveaux d'énergie et vous garde satisfait tout au long de la matinée. Ils sont délicieux et nourrissants.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	560 kcal
Protéines	34g
Glucides	70g
Lipides	14g



Ingrédients

Quinoa cuit	168 ml
Farine de blé entier	42 g
Poudre à lever	7 g
Œuf	1.4 grand
Baies mélangées	168 ml
Yaourt grec	84 ml

Préparation

1. Dans un bol, mélangez 168 ml de quinoa cuit, 42 g de farine de blé entier, 7 g de poudre à lever et 1 œuf battu jusqu'à ce que le tout soit homogène.
2. Incorporez délicatement 168 ml de baies mélangées.
3. Faites cuire dans une poêle antiadhésive chaude pendant 2-3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez garnis de 84 ml de yaourt grec.

5. Bol de Riz Brun et Légumes Colorés

Ce bol combine du chou frisé sauté, des carottes, des poivrons et du riz brun, offrant un repas satisfaisant qui soutient des niveaux d'énergie durables et l'équilibre hormonal grâce à sa haute teneur en fibres et en protéines.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	605 kcal
Protéines	36g
Glucides	84g
Lipides	16g



Ingrédients

Riz brun	372 g
Chou frisé	232.5 g
Carotte	116.3 g
Poivron	232.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Graines de sésame	23.3 g

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez le chou frisé, les carottes et le poivron, en faisant sauter pendant environ 5 à 7 minutes.
3. Dans un bol, disposez le riz brun cuit et garnissez-le de légumes sautés.
4. Saupoudrez de graines de sésame avant de servir.

OFFRE EXCLUSIVE

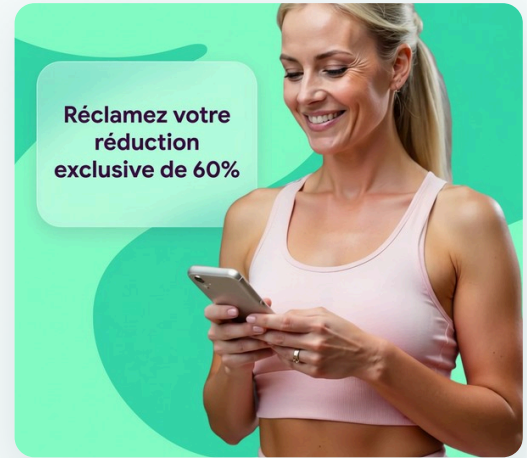
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*



6. Risotto de Quinoa aux Champignons et Petits Pois

Ce risotto crémeux est préparé avec du quinoa pour un repas riche en protéines, tandis que les champignons fournissent des nutriments essentiels qui soutiennent la densité osseuse. Les petits pois ajoutent des fibres et une touche de douceur, faisant de ce plat une option satisfaisante pour le dîner.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	660 kcal
Protéines	36g
Glucides	107g
Lipides	17g



Ingrédients

Quinoa	148.5 g
Champignons, tranchés	148.5 g
Petits pois congelés	123.8 g
Bouillon de légumes	792 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Oignon, en dés	123.8 g
Ail, haché	3.3 cloves

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'oignon en dés et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Ajoutez les champignons tranchés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 5 minutes.
3. Incorporez le quinoa, le bouillon de légumes et portez à ébullition. Faites cuire pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que le quinoa soit léger et aéré.
4. Incorporez les petits pois congelés et faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.

Jour 3

3 repas · 1,825 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Protéiné Tropical **560 kcal**

DÉJEUNER Salade Thaïlandaise au Poulet et à la Mangue **605 kcal**

DÎNER Ragoût de Lentilles et Épinards **660 kcal**

Protéines : 131g Glucides : 192g Lipides : 63g

7. Bol Protéiné Tropical

Ce bol coloré associe des fruits tropicaux à du yaourt riche en protéines, soutenant ainsi vos niveaux d'énergie. La noix de coco ajoute une touche délicieuse tout en fournissant des graisses saines.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	560 kcal
Protéines	42g
Glucides	56g
Lipides	21g



Ingrédients

Morceaux de mangue congelée	336 ml
Yaourt grec	168 ml
Lait de coco	168 ml
Graines de chanvre	42 g
Amandes tranchées	42 g
Noix de coco râpée	21 g

Préparation

1. Combinez 336 ml de morceaux de mangue congelée, 168 ml de yaourt grec et 168 ml de lait de coco dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez le mélange dans un bol et garnissez de 42 g d'amandes tranchées, 42 g de graines de chanvre et 21 g de noix de coco râpée.

8. Salade Thaïlandaise au Poulet et à la Mangue

Cette salade rafraîchissante associe poulet grillé, mangue sucrée et légumes croquants pour un apport équilibré en protéines et en graisses saines. La vinaigrette au citron vert hydrate et apaise, idéale pour soulager les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	17 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	605 kcal
Protéines	43g
Glucides	53g
Lipides	25g



Ingrédients

poitrine de poulet grillée, tranchée	170.5 g
mangue, coupée en dés	186 ml
mélange de jeunes pousses (épinards, romaine)	744 ml
carotte, râpée	93 ml
poivron rouge, tranché	186 ml
jus de citron vert	23.3 ml
sauce de poisson	23.3 ml
huile d'olive	23.3 ml
coriandre hachée	46.5 ml

Préparation

1. Dans un bol, mélangez les jeunes pousses, la mangue en dés, la carotte et le poivron.
2. Ajoutez le poulet grillé tranché sur le dessus de la salade.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble le jus de citron vert, la sauce de poisson et l'huile d'olive, puis arrosez la salade.

9. Ragoût de Lentilles et Épinards

Ce ragoût copieux est riche en protéines grâce aux lentilles et en fer grâce aux épinards, idéal pour maintenir votre énergie pendant la ménopause. Les épices ajoutent de la chaleur et des propriétés anti-inflammatoires, favorisant ainsi la digestion.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	660 kcal
Protéines	46g
Glucides	83g
Lipides	17g



Ingrédients

Lentilles cuites	396 g
Épinards, hachés	49.5 g
Bouillon de légumes	792 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Oignon, haché	115.5 g
Ail, émincé	3.3 clous
Cumin	3.3 g
Sel	à votre goût
Poivre noir	à votre goût

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'oignon haché et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez les lentilles cuites, les épinards, le bouillon de légumes et le cumin, puis portez à ébullition.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Jour 4

3 repas · 1,840 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Rêve Chocolat Amande **560 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa Épicé et Haricots Noirs **620 kcal**

DÎNER Salade de chou frisé colorée avec poulet grillé **660 kcal**

Protéines : 123g Glucides : 214g Lipides : 62g

10. Bol Rêve Chocolat Amande

Un bol délicieusement indulgent qui satisfait les envies de chocolat tout en offrant un bon apport en protéines. La poudre de cacao est riche en antioxydants, tandis que le lait d'amande et les noix soutiennent la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	560 kcal
Protéines	42g
Glucides	63g
Lipides	21g



Ingrédients

Banane (congelée)	1.4 medium
Poudre de cacao	21 g
Lait d'amande (non sucré)	168 ml
Poudre de protéine (saveur chocolat)	42 g
Amandes hachées	42 g

Préparation

1. Mixez 1 banane congelée, 21 g de poudre de cacao, 168 ml de lait d'amande et 42 g de poudre de protéine jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Versez dans un bol et garnissez de 42 g d'amandes hachées et d'un filet de beurre d'amande.

OFFRE EXCLUSIVE

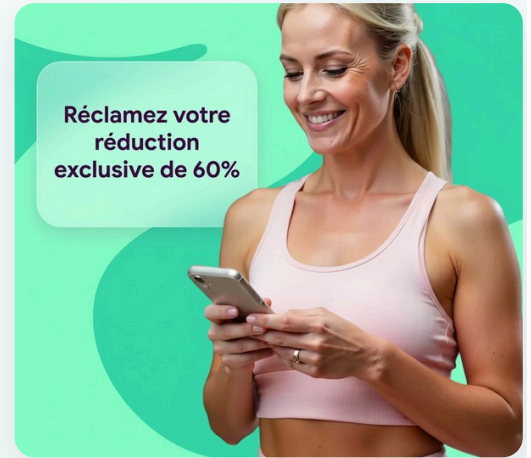
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 Épicé et Haricots Noirs

Ce bol copieux associe le quinoa riche en protéines et les haricots noirs, offrant une source complète de protéines et de fibres pour un système digestif sain. Les épices utilisées dans ce plat aident également à stimuler le métabolisme et apportent des bienfaits anti-inflammatoires.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	620 kcal
Protéines	31g
Glucides	93g
Lipides	16g



Ingrédients

Quinoa cuit	372 ml
Haricots noirs en conserve	186 ml
Poivron rouge	0.8g
Poudre de cumin	6.2 g
Poudre de chili	3.1 g
Huile d'olive	23.3 ml

Préparation

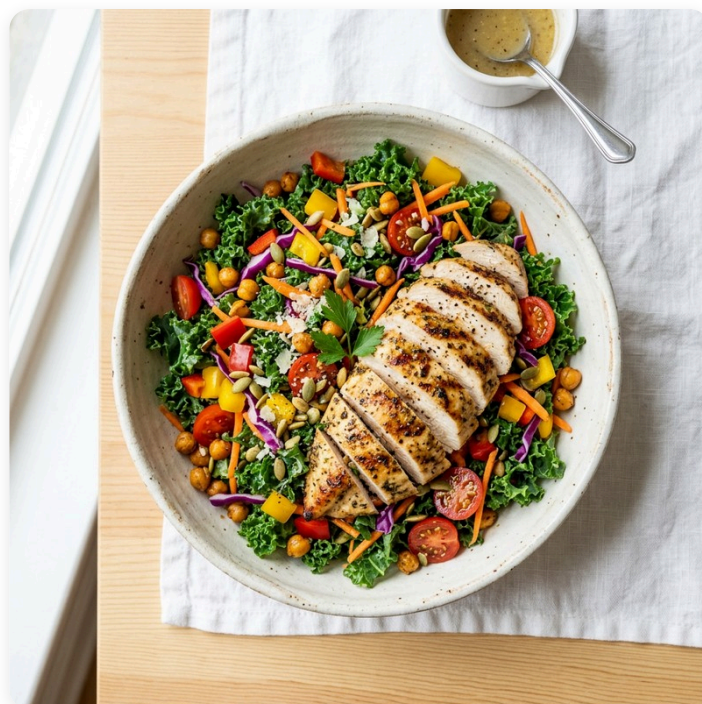
1. Dans une poêle, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen, ajoutez le poivron haché et faites revenir pendant 5 minutes.
2. Ajoutez 186 ml d'haricots noirs, 372 ml de quinoa, le cumin et la poudre de chili ; mélangez bien et réchauffez.
3. Servez chaud.

12. Salade de chou frisé colorée avec poulet grillé

Cette salade colorée de chou frisé présente du poulet grillé et des légumes vibrants, offrant une riche source de protéines et d'antioxydants qui soutiennent la santé cardiaque et osseuse. La combinaison de graisses saines et de fibres aide à maintenir des niveaux d'énergie stables et favorise l'équilibre hormonal, idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	660 kcal
Protéines	50g
Glucides	58g
Lipides	25g



Ingrédients

Chou frisé, haché	792 ml
Poitrine de poulet grillée, tranchée	396 ml
Poivron, coupé en dés	0.8g
Carottes, râpées	0.8g
Huile d'olive	24.8 ml
Vinaigre balsamique	24.8 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le chou frisé haché, le poulet grillé tranché, le poivron coupé en dés et les carottes râpées.
2. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, puis assaisonnez de sel et de poivre.
3. Mélangez bien et servez.

Jour 5

3 repas · 1,840 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Énergétique aux Myrtilles et Amandes **560 kcal**

DÉJEUNER Risotto crémeux aux champignons et orge **620 kcal**

DÎNER Patates Douces Farcies aux Haricots Noirs et Épinards **660 kcal**

Protéines : 93g Glucides : 272g Lipides : 55g

13. Bol Énergétique aux Myrtilles et Amandes

Ce bol est riche en myrtilles, qui sont pleines d'antioxydants, et en amandes, qui apportent des graisses saines. L'ajout de yaourt grec augmente la teneur en protéines pour maintenir la masse musculaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	560 kcal
Protéines	41g
Glucides	56g
Lipides	22g



Ingrédients

Myrtilles congelées	336 ml
Yaourt grec (nature, non sucré)	336 ml
Beurre d'amande	42 g
Graines de chia	21 g
Miel ou sirop d'érable	21 ml
Amandes (en tranches)	42 g
Myrtilles fraîches	84 ml

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de myrtilles congelées, 336 ml de yaourt grec, 42 g de beurre d'amande, 21 g de graines de chia et 21 ml de miel. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Versez le smoothie dans un bol et garnissez avec 42 g d'amandes tranchées et 84 ml de myrtilles fraîches.
3. Dégustez immédiatement pour le meilleur goût et texture.

14. Risotto crémeux aux champignons et orge

Ce risotto est riche en fibres grâce à l'orge et constitue un repas copieux qui soutient la santé digestive, particulièrement bénéfique pour les femmes de plus de 40 ans. Les champignons ajoutent de la vitamine D et des antioxydants, contribuant à la santé des os.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	25 min
Calories	620 kcal
Protéines	22g
Glucides	109g
Lipides	16g



Ingrédients

Orge perlé	155 g
Champignons, tranchés	232.5 g
Bouillon de légumes	1116 ml
Oignon, en dés	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajoutez les champignons et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Incorporez l'orge perlé.
4. Ajoutez progressivement le bouillon de légumes, une tasse à la fois, en remuant souvent jusqu'à ce que l'orge soit cuite (environ 20-25 minutes).
5. Assaisonnez avec du sel et du poivre avant de servir.

15. Patates Douces Farcies aux Haricots Noirs et Épinards

Ces patates douces farcies sont riches en fibres et en vitamine A, favorisant la santé digestive et soutenant la santé de la peau. Les haricots noirs ajoutent des protéines pour le maintien musculaire, essentiel pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	660 kcal
Protéines	30g
Glucides	107g
Lipides	17g



Ingrédients

Patate douce	1.7 large
Haricots noirs, en conserve et égouttés	198 ml
Épinards frais, hachés	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Faites cuire 1 grande patate douce pendant 30-40 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Dans un bol, mélangez 198 ml d'haricots noirs égouttés et 396 ml d'épinards hachés avec du sel et du poivre.
4. Une fois la patate douce refroidie, ouvrez-la et farcissez-la avec le mélange.

Jour 6

3 repas · 1,840 calories

PETIT-DÉJEUNER Omelette Nourrissante aux Légumes avec Toast à l'Avocat **560 kcal**

DÉJEUNER Bol de hareng fumé et quinoa **620 kcal**

DÎNER Curry de Pois Chiches et Épinards **660 kcal**

Protéines : 119g Glucides : 154g Lipides : 87g

OFFRE EXCLUSIVE

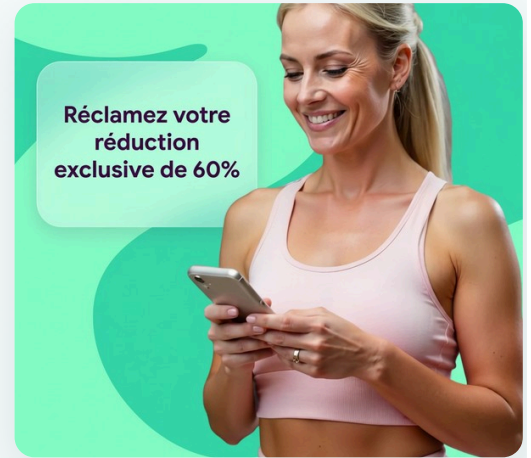
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Omelette Nourrissante aux Légumes avec Toast à l'Avocat

Ce petit-déjeuner copieux est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé des os des femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines, en graisses saines et en fibres, il fournit une énergie durable tout en favorisant la santé cardiaque et le bien-être général.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	560 kcal
Protéines	42g
Glucides	42g
Lipides	31g

Ingrédients

Œufs	4.2 large
Épinards (frais)	42 g
Champignons (tranchés)	49 g
Tomates (coupées en dés)	105 g
Pain complet	42 g
Avocat (moyen)	98 g
Huile d'olive	21 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les épinards, les champignons et les tomates, en cuisant jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3-4 minutes.
2. Battez les œufs dans un bol et assaisonnez avec du sel et du poivre. Versez les œufs dans la poêle sur les légumes, en cuisant jusqu'à ce que les bords soient pris, puis pliez délicatement l'omelette en deux et faites cuire encore 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elle soit complètement cuite.
3. Pendant que l'omelette cuit, faites griller le pain complet. Une fois grillé, écrasez l'avocat dessus et assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Servez l'omelette avec le toast à l'avocat pour un petit-déjeuner équilibré et nutritif.

17. Bol de hareng fumé et quinoa

Le hareng fumé est une excellente source d'acides gras oméga-3 et de vitamine D, essentiels pour la santé des os et l'équilibre hormonal chez les femmes de plus de 40 ans. Associé au quinoa, ce plat offre une source de protéines complète pour une énergie durable et un soutien musculaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	620 kcal
Protéines	47g
Glucides	62g
Lipides	23g



Ingrédients

Quinoa cuit	372 ml
Filet de hareng fumé	175.2 g
Concombre, en dés	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	23.3 g

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit, le concombre en dés, les tomates cerises, l'huile d'olive, le jus de citron et le persil.
2. Effilochez le hareng fumé et incorporez-le délicatement dans le bol de quinoa.
3. Servez immédiatement.

18. Curry de Pois Chiches et Épinards

Ce délicieux curry est riche en protéines et en fibres grâce aux pois chiches, aidant à maintenir les niveaux d'énergie et à soutenir la santé digestive. Les épices utilisées peuvent également aider à combattre l'inflammation et à soulager les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	660 kcal
Protéines	30g
Glucides	50g
Lipides	33g



Ingrédients

Pois chiches en conserve	396 ml
Épinards	792 ml
Lait de coco	198 ml
Poudre de curry	24.8 g
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen ; ajoutez les pois chiches et la poudre de curry, en remuant pendant 2 minutes.
2. Versez 198 ml de lait de coco et ajoutez les épinards ; laissez mijoter pendant 10 minutes jusqu'à ce que les épinards soient flétris.
3. Servez chaud.

Jour 7

3 repas · 1,840 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Yaourt Grec aux Baies et Noix **560 kcal**

DÉJEUNER Salade de Légumes Rôtis avec Quinoa et Sauce Tahini au Citron **620 kcal**

DÎNER Quinoa aux herbes avec Aubergines rôties et Pois chiches **660 kcal**

Protéines : 95g Glucides : 225g Lipides : 70g

19. Bol de Yaourt Grec aux Baies et Noix

Ce bol de petit-déjeuner riche en nutriments favorise l'équilibre hormonal et la santé osseuse. Riche en protéines, fibres et graisses saines, il offre une énergie durable tout en soutenant la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	—
Calories	560 kcal
Protéines	42g
Glucides	56g
Lipides	17g



Ingrédients

yaourt grec	336 ml
poudre de protéine (végétale ou lactosérum)	42 g
baies mélangées (myrtilles, fraises, framboises)	210 g
flocons d'avoine	42 g
beurre d'amande	22.4 g

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le yaourt grec et la poudre de protéine jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Ajoutez les flocons d'avoine et les baies mélangées au mélange de yaourt, en remuant doucement pour combiner.
3. Versez le beurre d'amande sur le dessus et savourez votre petit-déjeuner nutritif !

20. Salade de Légumes Rôtis avec Quinoa et Sauce Tahini au Citron

Cette salade copieuse combine des légumes rôtis riches en nutriments avec du quinoa pour une source de protéines complète, idéale pour le maintien musculaire. La sauce tahini au citron ajoute des graisses saines, améliorant l'absorption des vitamines liposolubles.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	25 min
Calories	620 kcal
Protéines	28g
Glucides	70g
Lipides	28g



Ingrédients

légumes mélangés (poivrons, carottes, courgettes)	744 ml
quinoa, cuit	186 ml
tahini	46.5 g
jus de citron	23.3 ml
huile d'olive	23.3 ml
sel et poivre	à goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Mélangez les légumes hachés avec 23.3 ml d'huile d'olive, du sel et du poivre ; rôtissez pendant 25 minutes.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble 46.5 g de tahini et 23.3 ml de jus de citron.
4. Dans un grand bol, combinez les légumes rôtis et 186 ml de quinoa cuit. Arrosez de sauce tahini avant de servir.

OFFRE EXCLUSIVE

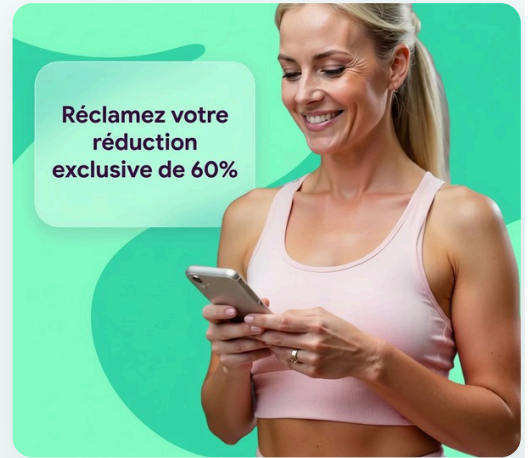
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Quinoa aux herbes avec Aubergines rôties et Pois chiches

Ce plat coloré est riche en protéines et en fibres grâce à la quinoa et aux pois chiches, ce qui aide à stabiliser les niveaux de sucre dans le sang tout en favorisant la perte de poids. Les aubergines rôties apportent des fibres et des antioxydants, soutenant la digestion et l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	25 min
Calories	660 kcal
Protéines	25g
Glucides	99g
Lipides	25g



Ingrédients

Quinoa	148.5 g
Pois chiches en conserve	198 ml
Aubergine, en dés	396 ml
Huile d'olive	49.5 ml
Herbes séchées (thym, origan)	8.3 g
Sel et poivre	à goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez les dés d'aubergine et les pois chiches avec l'huile d'olive, les herbes séchées, le sel et le poivre ; étalez sur une plaque de cuisson.
3. Rôtissez pendant 20-25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.
4. Pendant ce temps, faites cuire la quinoa selon les instructions de l'emballage ; égrenez avec une fourchette.
5. Servez les aubergines rôties et les pois chiches sur la quinoa.



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.