

Plan de Régime de Soupe Brûle-Graisses de 7 Jours pour Femmes de Plus de 40 Ans PDF

Revitalisez votre perte de poids avec un régime nourrissant à base de soupes.

Ce Plan de Régime de Soupe Brûle-Graisses de 7 Jours propose 21 recettes de soupes copieuses et nutritives conçues pour les femmes de plus de 40 ans. Cette approche unique exploite le pouvoir des soupes pour favoriser la perte de graisse tout en vous gardant satisfaite. Idéal pour celles recherchant une manière chaleureuse et réconfortante de perdre du poids.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

| JOUR | CALORIES | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|--------|----------|-----------|----------|---------|
| Jour 1 | 1,402 | 91g | 118g | 73g |
| Jour 2 | 1,404 | 94g | 157g | 50g |
| Jour 3 | 1,404 | 91g | 116g | 74g |
| Jour 4 | 1,394 | 44g | 253g | 28g |
| Jour 5 | 1,395 | 76g | 146g | 62g |
| Jour 6 | 1,395 | 79g | 119g | 67g |
| Jour 7 | 1,487 | 101g | 130g | 63g |
| Moy. | 1,412 | 82g | 148g | 60g |

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Soupe de Bouillon d'Os et Légumes

Salade de Pois Chiches et Avocat avec Vinaigrette Coriandre-Citron Vert

Bol Savoureux de Saumon et Quinoa

Soupe de Légumes au Bouillon d'Os Savoureux

Salade Thaï aux Crevettes et Mangue

Ragoût de Pois Chiches et Brocoli au Tahini

Galettes de Courgettes au Ail et Citron

Salade de Sardines et de Haricots Blancs

Velouté de Champignons au Thym et Crumble de Noix

Jus Tropical Énergisant

Bol de Patate Douce et Kimchi Savoureux

Ragoût de Lentilles et Patates Douces

+ 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



1,412 kcal/jour

Moyenne journalière



82g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

148g G / 60g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Soupe de Bouillon d'Os et Légumes

2. Salade de Pois Chiches et Avocat avec Vinaigrette Coriandre-Citron Vert

3. Bol Savoureux de Saumon et Quinoa

02 Jour 2

4. Soupe de Légumes au Bouillon d'Os Savoureux

5. Salade Thaï aux Crevettes et Mangue

6. Ragoût de Pois Chiches et Brocoli au Tahini

03 Jour 3

7. Galettes de Courgettes au Ail et Citron

8. Salade de Sardines et de Haricots Blancs

9. Velouté de Champignons au Thym et Crumble de Noix

04 Jour 4

10. Jus Tropical Énergisant

11. Bol de Patate Douce et Kimchi Savoureux

12. Ragoût de Lentilles et Patates Douces

05 Jour 5

13. Soupe de Chou aux Légumes

14. Salade Énergisante de Kale et Quinoa

15. Ragoût de Poisson et Légumes Épicé

06 Jour 6

16. Salade de Tomates Rôties Ail Citron

17. Salade de Légumes Rôtis et Quinoa

18. Soupe crémeuse de chou-fleur et poulet

07 Jour 7

19. Porridge Savoureux au Bouillon d'Os

20. Bol Savoureux de Thon et Lentilles avec Avocat

21. Sauté de Légumes et Tofu

Jour 1

3 repas · 1,402 calories

| | | |
|-----------------------|---|-----------------|
| PETIT-DÉJEUNER | Soupe de Bouillon d'Os et Légumes | 252 kcal |
| DÉJEUNER | Salade de Pois Chiches et Avocat avec Vinaigrette Coriandre-Citron Vert | 543 kcal |
| DÎNER | Bol Savoureux de Saumon et Quinoa | 607 kcal |

Protéines : 91g Glucides : 118g Lipides : 73g

1. Soupe de Bouillon d'Os et Légumes

Un bol nourrissant de bouillon d'os rempli de légumes vibrants, parfait pour un petit-déjeuner copieux. Cette recette offre une saveur robuste tout en étant faible en calories.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 5 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 252 kcal |
| Protéines | 21g |
| Glucides | 21g |
| Lipides | 13g |

Ingrédients

| | |
|------------------|-----------|
| Bouillon d'os | 672 ml |
| Carottes, en dés | 1.4 moyen |
| Céleri, en dés | 1.4 tige |
| Épinards | 42 g |
| Huile d'olive | 7 ml |
| Sel | à goût |

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen.
2. Ajoutez les carottes et le céleri en dés, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Versez le bouillon d'os et portez à ébullition.
4. Réduisez le feu et ajoutez les épinards, le sel et le poivre.
5. Laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes et servez chaud.

2. Salade de Pois Chiches et Avocat avec Vinaigrette Coriandre-Citron Vert

Cette salade vibrante est chargée de pois chiches riches en protéines et de graisses saines provenant de l'avocat, ce qui en fait un excellent choix pour la gestion de la glycémie. La vinaigrette au citron vert apporte une saveur rafraîchissante tout en facilitant la digestion.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 14 min |
| Temps de cuisson | 12 min |
| Calories | 543 kcal |
| Protéines | 19g |
| Glucides | 47g |
| Lipides | 34g |



Ingrédients

| | |
|--------------------------|-----------|
| Pois chiches en conserve | 186 ml |
| Avocat | 0.8 large |
| Tomates cerises | 186 ml |
| Coriandre fraîche | 46.5 ml |
| Jus de citron vert | 46.5 ml |
| Huile d'olive | 23.3 ml |
| Sel et poivre | au goût |

Préparation

1. Dans un bol, combinez 186 ml de pois chiches rincés, 0.8 avocat en dés et 186 ml de tomates cerises coupées en deux.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble 46.5 ml de jus de citron vert, 23.3 ml d'huile d'olive et de la coriandre hachée.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.
4. Versez la vinaigrette sur la salade, mélangez délicatement pour combiner, et servez immédiatement.

3. Bol Savoureux de Saumon et Quinoa

Ce bol riche en nutriments met en avant le saumon riche en oméga-3 et le quinoa riche en fibres, en faisant un repas idéal pour les femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines, graisses saines et phytoestrogènes, il soutient l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 607 kcal |
| Protéines | 51g |
| Glucides | 50g |
| Lipides | 26g |



Ingrédients

| | |
|-----------------------------------|---------|
| saumon cuit | 198 g |
| quinoa (cuit) | 396 ml |
| épinards (frais) | 49.5 g |
| tomates cerises (coupées en deux) | 123.8 g |
| huile d'olive | 24.8 ml |
| jus de citron | 24.8 ml |
| graines de sésame | 14.9 g |
| fromage feta (émietté) | 62.7 g |

Préparation

1. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, les épinards frais et les tomates cerises coupées en deux.
2. Effilochez le saumon cuit et ajoutez-le au bol.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis mélangez délicatement.
4. Garnissez de graines de sésame et de fromage feta émietté avant de servir.

Jour 2

3 repas · 1,404 calories

PETIT-DÉJEUNER Soupe de Légumes au Bouillon d'Os Savoureux **252 kcal**

DÉJEUNER Salade Thaï aux Crevettes et Mangue **558 kcal**

DÎNER Ragoût de Pois Chiches et Brocoli au Tahini **594 kcal**

Protéines : 94g Glucides : 157g Lipides : 50g

4. Soupe de Légumes au Bouillon d'Os Savoureux

Riche en ingrédients boostant le collagène grâce au bouillon d'os et à une variété de légumes colorés, cette soupe soutient la santé des articulations et l'élasticité de la peau. Les légumes riches en nutriments fournissent des antioxydants qui combattent l'inflammation, ce qui la rend idéale pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 20 min |
| Calories | 252 kcal |
| Protéines | 17g |
| Glucides | 25g |
| Lipides | 11g |

Ingrédients

| | |
|------------------------|------------|
| Bouillon d'os | 672 ml |
| Carotte, coupée en dés | 1.4 medium |
| Céleri, coupé en dés | 1.4 stalk |
| Chou frisé, haché | 336 ml |
| Ail, haché | 2.8 cloves |
| Huile d'olive | 21 ml |
| Sel et poivre au goût | au goût |

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 21 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail haché et faites revenir pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez les carottes et le céleri coupés en dés ; faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
4. Versez 672 ml de bouillon d'os et portez à ébullition.
5. Ajoutez le chou frisé haché, du sel et du poivre ; faites cuire pendant 5-7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le chou soit tendre.

5. Salade Thaï aux Crevettes et Mangue

Cette salade rafraîchissante associe crevettes et mangue avec une vinaigrette zestée qui aide à rafraîchir le corps, apportant un soulagement aux symptômes de la ménopause. Les crevettes offrent une excellente source de protéines maigres tandis que la mangue ajoute des vitamines qui soutiennent la santé de la peau.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 17 min |
| Temps de cuisson | 13 min |
| Calories | 558 kcal |
| Protéines | 47g |
| Glucides | 53g |
| Lipides | 16g |



Ingrédients

| | |
|--------------------------------------|---------|
| Crevettes, décortiquées et déveinées | 175.2 g |
| Mélange de salades | 744 ml |
| Mangue, en dés | 155 g |
| Chou rouge, émincé | 186 ml |
| Carotte, râpée | 186 ml |
| Coriandre, hachée | 93 ml |
| Jus de lime | 46.5 ml |
| Sauce de poisson | 7.8 ml |
| Huile d'olive | 23.3 ml |

Préparation

1. Dans une poêle, faites sauter les crevettes dans l'huile d'olive pendant environ 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
2. Dans un bol, combinez les légumes mélangés, la mangue en dés, le chou rouge et la carotte.
3. Ajoutez les crevettes cuites et la coriandre par-dessus.
4. Dans un petit bol, fouettez ensemble le jus de lime et la sauce de poisson, puis versez sur la salade.

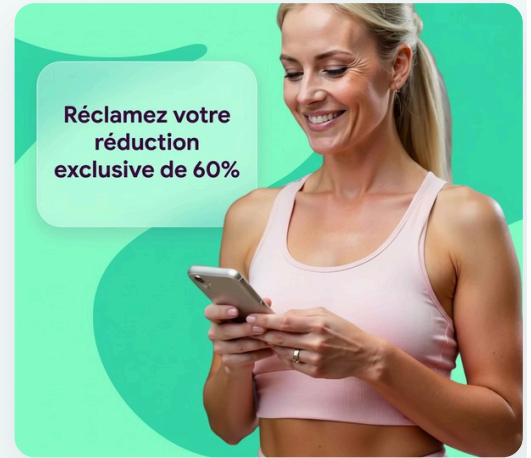
OFFRE EXCLUSIVE

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. Ragoût de Pois Chiches et Brocoli au Tahini

Ce ragoût copieux est riche en calcium et regorge de pois chiches et de brocoli, ce qui en fait un excellent choix pour maintenir la densité osseuse et la vitalité générale. Il est également riche en magnésium, essentiel pour le bien-être.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 12 min |
| Temps de cuisson | 18 min |
| Calories | 594 kcal |
| Protéines | 30g |
| Glucides | 79g |
| Lipides | 23g |



Ingrédients

| | |
|------------------------------------|---------|
| Pois chiches en conserve, égouttés | 396 ml |
| Fleurs de brocoli | 396 ml |
| Bouillon de légumes | 396 ml |
| Tahini | 49.5 ml |
| Cumin moulu | 8.3 ml |
| Huile d'olive | 8.3 ml |

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 8.3 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 396 ml de brocoli haché et faites revenir pendant 3 minutes.
3. Ajoutez 396 ml de pois chiches égouttés, 396 ml de bouillon de légumes et 8.3 ml de cumin moulu.
4. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Incorporez 49.5 ml de tahini jusqu'à ce que le mélange soit homogène, puis servez chaud.

Jour 3

3 repas · 1,404 calories

PETIT-DÉJEUNER Galettes de Courgettes au Ail et Citron **252 kcal**

DÉJEUNER Salade de Sardines et de Haricots Blancs **558 kcal**

DÎNER Velouté de Champignons au Thym et Crumble de Noix **594 kcal**

Protéines : 91g Glucides : 116g Lipides : 74g

7. Galettes de Courgettes au Ail et Citron

Ces galettes de courgettes croustillantes sont riches en fibres et en vitamines. Elles sont parfaites pour une collation légère ou un accompagnement sain.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 2 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 10 min |
| Calories | 252 kcal |
| Protéines | 8g |
| Glucides | 35g |
| Lipides | 10g |



Ingrédients

| | |
|---------------------------------|----------------|
| courgette, râpée | 168 grams |
| œuf | 1.4g |
| farine de blé complet | 42 grams |
| ail, haché | 1.4 clove |
| jus de citron | 21 milliliters |
| herbes fraîches (aneth, persil) | 42 grams |

Préparation

1. Dans un bol, mélangez la courgette râpée, l'ail haché, le jus de citron, l'œuf, la farine et les herbes hachées.
2. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et vaporisez légèrement d'huile.
3. Versez la pâte dans la poêle et aplatissez légèrement pour former des galettes.
4. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés, environ 3-4 minutes de chaque côté.
5. Servez chaud avec plus d'herbes fraîches.

8. Salade de Sardines et de Haricots Blancs

Cette salade copieuse combine des sardines en conserve et des haricots blancs, offrant un apport en protéines qui soutient la santé métabolique et le maintien musculaire. L'association de légumes-feuilles, d'herbes et d'huile d'olive apporte une saveur rafraîchissante tout en favorisant la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 5 min |
| Calories | 558 kcal |
| Protéines | 47g |
| Glucides | 31g |
| Lipides | 31g |



Ingrédients

| | |
|-----------------------------|---------|
| Sardines en conserve | 131.8 g |
| Haricots blancs en conserve | 186 ml |
| Mélange de légumes | 744 ml |
| Huile d'olive | 46.5 ml |
| Jus de citron | 23.3 ml |
| Sel et poivre | au goût |

Préparation

1. Dans un bol, combinez 131.8 g de sardines égouttées et 186 ml de haricots blancs égouttés.
2. Ajoutez 744 ml de mélange de légumes.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble 46.5 ml d'huile d'olive, 23.3 ml de jus de citron, du sel et du poivre, puis versez sur la salade et mélangez bien.

9. Velouté de Champignons au Thym et Crumble de Noix

Ce velouté crémeux de champignons est riche en antioxydants et en vitamines B, essentiels pour l'énergie et la clarté mentale des femmes de plus de 40 ans. Le crumble de noix ajoute des graisses saines et une texture qui élève votre expérience de confort alimentaire.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 17 min |
| Temps de cuisson | 20 min |
| Calories | 594 kcal |
| Protéines | 36g |
| Glucides | 50g |
| Lipides | 33g |



Ingrédients

| | |
|--------------------------------------|-------------|
| Champignons, tranchés | 660 g |
| Oignon, en dés | 1.7 oignon |
| Ail, haché | 3.3 gousses |
| Bouillon de légumes faible en sodium | 1584 ml |
| Crème de coco | 396 ml |
| Thym, frais ou séché | 3.3 g |
| Noix, hachées | 49.5 g |
| Huile d'olive | 24.8 ml |
| Poivre noir, au goût | 3.3 g |

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez 1.7 oignon et 3.3 gousses d'ail haché, en cuisant jusqu'à ce que cela devienne parfumé.
2. Ajoutez 660 g de champignons tranchés et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Versez 1584 ml de bouillon de légumes faible en sodium et 3.3 g de thym. Portez à ébullition pendant 20 minutes.
3. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis incorporez 396 ml de crème de coco. Servez avec 49.5 g de noix hachées saupoudrées sur le dessus.

Jour 4

3 repas · 1,394 calories

PETIT-DÉJEUNER Jus Tropical Énergisant **224 kcal**

DÉJEUNER Bol de Patate Douce et Kimchi Savoureux **543 kcal**

DÎNER Ragoût de Lentilles et Patates Douces **627 kcal**

Protéines : 44g Glucides : 253g Lipides : 28g

10. Jus Tropical Énergisant

Ce jus rafraîchissant allie l'ananas et le gingembre, offrant des propriétés anti-inflammatoires naturelles et un soutien digestif. La vitamine C renforce l'immunité, aidant les femmes de plus de 40 ans à maintenir leur vitalité.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 5 min |
| Temps de cuisson | 5 min |
| Calories | 224 kcal |
| Protéines | 3g |
| Glucides | 53g |
| Lipides | 1g |



Ingrédients

| | |
|--------------------------|--------|
| Ananas, pelé et coupé | 231 g |
| Gingembre frais, pelé | 3.5 cm |
| Carotte, pelée et coupée | 140 g |
| Eau | 336 ml |

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez l'ananas, le gingembre, la carotte et l'eau.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis filtrez à travers un sac à lait de noix ou un tamis fin pour extraire le jus.
3. Versez dans un verre et dégustez bien frais.

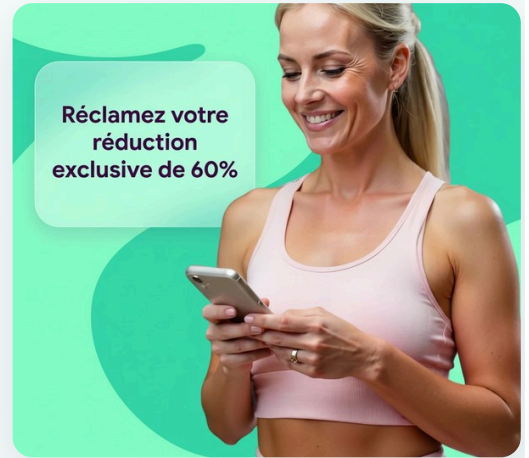
OFFRE EXCLUSIVE

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*

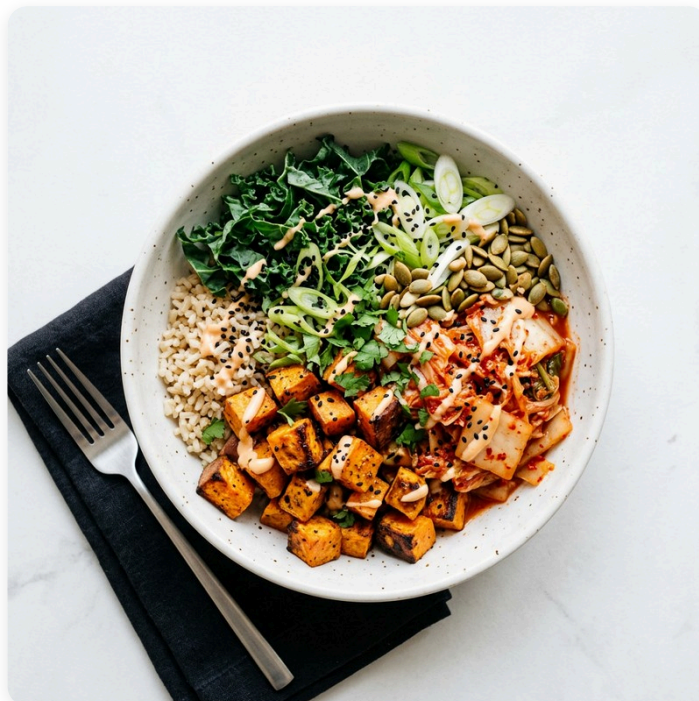


11. Bol de Patate Douce et Kimchi Savoureux

Ce bol associe des patates douces riches en fibres et du kimchi fermenté, favorisant la digestion et réduisant les ballonnements. Ce plat est riche en antioxydants et en vitamines pour soutenir la santé globale.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 11 min |
| Temps de cuisson | 20 min |
| Calories | 543 kcal |
| Protéines | 11g |
| Glucides | 93g |
| Lipides | 19g |



Ingrédients

| | |
|-----------------------|---------|
| patate douce, en dés | 232.5 g |
| kimchi | 186 ml |
| huile d'olive | 23.3 ml |
| oignons verts, hachés | 3.1g |
| graines de sésame | 7.8 g |

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez les dés de patate douce avec 23.3 ml d'huile d'olive et étalez-les sur une plaque de cuisson.
3. Rôtissez pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en remuant à mi-cuisson.
4. Dans un bol, combinez les patates douces rôties, 186 ml de kimchi, et garnissez d'oignons verts hachés et de graines de sésame.

12. Ragoût de Lentilles et Patates Douces

Ce ragoût réconfortant associe lentilles et patates douces pour un repas riche en fibres et en glucides complexes, favorisant une digestion saine et une énergie durable. L'ajout d'épices offre des bienfaits anti-inflammatoires et peut atténuer les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 30 min |
| Calories | 627 kcal |
| Protéines | 30g |
| Glucides | 107g |
| Lipides | 8g |



Ingrédients

| | |
|---------------------|-----------|
| Lentilles | 198 ml |
| Patate douce | 1.7 moyen |
| Carotte | 1.7 moyen |
| Bouillon de légumes | 792 ml |
| Poudre de cumin | 6.6 g |
| Huile d'olive | 24.8 ml |

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen ; faites revenir la carotte en dés pendant 5 minutes.
2. Ajoutez la patate douce en dés, les lentilles, le bouillon de légumes et le cumin ; portez à ébullition.
3. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 25 minutes jusqu'à ce que la patate douce et les lentilles soient tendres.

Jour 5

3 repas · 1,395 calories

PETIT-DÉJEUNER Soupe de Chou aux Légumes **210 kcal**

DÉJEUNER Salade Énergisante de Kale et Quinoa **558 kcal**

DÎNER Ragoût de Poisson et Légumes Épicé **627 kcal**

Protéines : 76g Glucides : 146g Lipides : 62g

13. Soupe de Chou aux Légumes

Une soupe de chou copieuse remplie de légumes nutritifs, parfaite pour un petit-déjeuner réconfortant.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 4 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 30 min |
| Calories | 210 kcal |
| Protéines | 7g |
| Glucides | 35g |
| Lipides | 7g |



Ingrédients

| | |
|---------------------|--------------|
| Chou | 210 g |
| Carottes | 182 g |
| Céleri | 168 g |
| Oignon | 210 g |
| Bouillon de légumes | 1344 ml |
| Huile d'olive | 42 ml |
| Ail | 8.4 g |
| Sel | à votre goût |
| Poivre noir | à votre goût |
| Persil frais | à votre goût |

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajoutez l'oignon, l'ail, les carottes et le céleri. Faites revenir jusqu'à ce qu'ils ramollissent, environ 5-7 minutes.
3. Ajoutez le chou et remuez pendant encore 2 minutes.
4. Versez le bouillon de légumes et portez à ébullition.
5. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20-25 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
7. Servez chaud, garni de persil frais.

14. Salade Énergisante de Kale et Quinoa

Cette salade riche en nutriments associe le kale et le quinoa, offrant une source complète de protéines et de vitamines essentielles. Riche en fibres, elle favorise la digestion et maintient les niveaux d'énergie tout au long de la journée, idéale pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 20 min |
| Calories | 558 kcal |
| Protéines | 23g |
| Glucides | 70g |
| Lipides | 25g |



Ingrédients

| | |
|----------------------------------|---------|
| Kale, haché | 372 ml |
| Quinoa cuit | 186 ml |
| Tomates cerises, coupées en deux | 186 ml |
| Oignon rouge, coupé en dés | 0.4g |
| Huile d'olive | 23.3 ml |
| Vinaigre de cidre de pomme | 23.3 ml |
| Sel | au goût |
| Poivre | au goût |

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le kale haché, le quinoa cuit, les tomates cerises coupées en deux et l'oignon rouge en dés.
2. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre de cidre de pomme, assaisonnez de sel et de poivre.
3. Mélangez bien et laissez reposer pendant 5 minutes pour que les saveurs se mélangent avant de servir.

15. Ragoût de Poisson et Légumes Épicé

Ce ragoût associe du poisson riche en oméga-3 à des légumes colorés pour un repas riche en protéines et bon pour le cœur. L'ajout de curcuma et de gingembre renforce les propriétés anti-inflammatoires, bénéfiques pour les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 14 min |
| Temps de cuisson | 10 min |
| Calories | 627 kcal |
| Protéines | 46g |
| Glucides | 41g |
| Lipides | 30g |



Ingrédients

| | |
|--|------------|
| Filets de poisson blanc (cabillaud, haddock) | 561 g |
| Bouillon d'os | 1188 ml |
| Courgette, en dés | 198 g |
| Carottes, en dés | 198 g |
| Ail, haché | 4.9 cloves |
| Poudre de curcuma | 8.3 g |
| Gingembre frais, râpé | 24.8 g |

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez le bouillon d'os et ajoutez l'ail, le gingembre, le curcuma, la courgette et les carottes.
2. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajoutez les filets de poisson, couvrez et laissez cuire encore 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le poisson soit opaque.

Jour 6

3 repas · 1,395 calories

PETIT-DÉJEUNER Salade de Tomates Rôties Ail Citron **210 kcal**

DÉJEUNER Salade de Légumes Rôtis et Quinoa **558 kcal**

DÎNER Soupe crémeuse de chou-fleur et poulet **627 kcal**

Protéines : 79g Glucides : 119g Lipides : 67g

OFFRE EXCLUSIVE

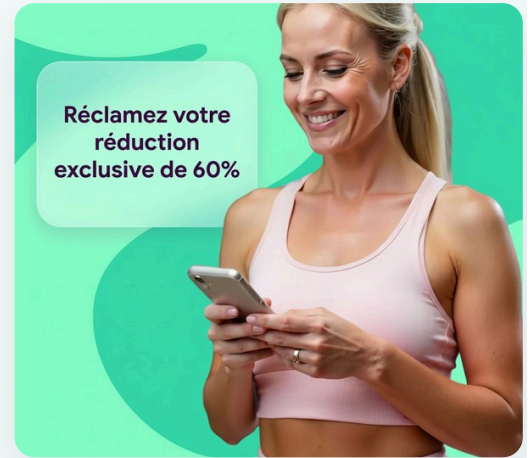
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Salade de Tomates Rôties Ail Citron

Cette salade colorée associe des tomates rôties savoureuses à des herbes fraîches et une vinaigrette à l'ail et au citron. Elle est riche en antioxydants et idéale pour un repas léger.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 5 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 210 kcal |
| Protéines | 4g |
| Glucides | 15g |
| Lipides | 15g |



Ingrédients

| | |
|-----------------|------|
| Tomates cerises | 210g |
| Basilic frais | 21g |
| Ail | 2.8g |
| Huile d'olive | 21g |
| Jus de citron | 21g |

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez les tomates cerises avec l'huile d'olive, l'ail haché, et faites rôtir pendant 15 minutes.
3. Dans un bol, combinez les tomates rôties et le basilic haché.
4. Arrosez de jus de citron avant de servir.

17. Salade de Légumes Rôtis et Quinoa

Cette salade copieuse met en avant des légumes colorés rôtis, riches en antioxydants, associés au quinoa pour une source complète de protéines. Ce plat favorise la satiété et soutient la santé cardiaque, essentiel pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 30 min |
| Calories | 558 kcal |
| Protéines | 19g |
| Glucides | 81g |
| Lipides | 19g |



Ingrédients

| | |
|---|---------|
| Quinoa, rincé | 139.5 g |
| Légumes mélangés (carottes, poivrons, courgettes), hachés | 232.5 g |
| Huile d'olive | 23.3 ml |
| Vinaigre balsamique | 23.3 ml |
| Sel et poivre au goût | |

Préparation

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Mélangez 150 g de légumes mélangés hachés avec 15 ml d'huile d'olive, du sel et du poivre, puis étalez sur une plaque de cuisson.
3. Rôtissez pendant 20-25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et caramélisés.
4. Pendant ce temps, cuisez 90 g de quinoa selon les instructions du paquet.
5. Mélangez le quinoa cuit avec les légumes rôtis et arrosez de 15 ml de vinaigre balsamique avant de servir.

18. Soupe crémeuse de chou-fleur et poulet

Cette soupe crémeuse à base de chou-fleur et de poulet tendre offre une texture merveilleuse et des nutriments essentiels. Riche en protéines et en vitamines B, elle soutient vos niveaux d'énergie tout en renforçant votre système immunitaire.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 15 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 627 kcal |
| Protéines | 56g |
| Glucides | 23g |
| Lipides | 33g |



Ingrédients

| | |
|----------------------------|---------|
| Poitrine de poulet, en dés | 742.5 g |
| Chou-fleur, haché | 495 g |
| Bouillon d'os | 1584 ml |
| Oignon, haché | 247.5 g |
| Ail, haché | 33 g |
| Lait de coco | 396 ml |
| Sel | 8.3 g |
| Poivre noir | 3.3 g |

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 7 minutes.
3. Ajoutez l'oignon et l'ail, faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient parfumés, environ 3 minutes.
4. Incorporez le chou-fleur.
5. Versez le bouillon d'os et portez à ébullition.
6. Laissez mijoter pendant 15 minutes, puis mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
7. Incorporez le lait de coco.

Jour 7

3 repas · 1,487 calories

PETIT-DÉJEUNER Porridge Savoureux au Bouillon d'Os **350 kcal**

DÉJEUNER Bol Savoureux de Thon et Lentilles avec Avocat **543 kcal**

DÎNER Sauté de Légumes et Tofu **594 kcal**

Protéines : 101g Glucides : 130g Lipides : 63g

19. Porridge Savoureux au Bouillon d'Os

Ce porridge réconfortant allie bouillon d'os, flocons d'avoine et herbes pour un petit-déjeuner qui favorise la santé intestinale. Les herbes ajoutées apportent des antioxydants bénéfiques pour la santé cardiaque et le métabolisme.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 5 min |
| Temps de cuisson | 10 min |
| Calories | 350 kcal |
| Protéines | 14g |
| Glucides | 50g |
| Lipides | 11g |

Ingrédients

| | |
|----------------------------|---------|
| Bouillon d'os | 336 ml |
| Flocons d'avoine | 56 g |
| Persil frais, haché | 21 ml |
| Ciboulette fraîche, hachée | 21 ml |
| Sel et poivre au goût | au goût |
| Huile d'olive | 7 ml |

Préparation

1. Dans une casserole, portez 336 ml de bouillon d'os à ébullition.
2. Incorporez 56 g de flocons d'avoine, réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce que ce soit cuit.
3. Retirez du feu et ajoutez le persil et la ciboulette hachés, en assaisonnant avec du sel et du poivre selon votre goût.
4. Arrosez de 7 ml d'huile d'olive avant de servir.

20. Bol Savoureux de Thon et Lentilles avec Avocat

Ce bol nutritif associe du thon en conserve riche en protéines et des lentilles riches en fibres, fournissant des nutriments essentiels pour l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Surmonté d'avocat, il offre des graisses saines et des phytoestrogènes, en faisant un repas parfait pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

| | |
|----------------------------|---------|
| thon en conserve (égoutté) | 220.1 g |
| lentilles sèches | 155 g |
| eau | 558 ml |
| avocat | 116.3 g |
| huile d'olive | 23.3 ml |
| jus de citron | 23.3 ml |
| sel | au goût |
| poivre noir | au goût |
| persil frais (haché) | 7.8 g |

Préparation

1. Rincez les lentilles à l'eau froide et combinez-les avec 558 ml d'eau dans une casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Pendant que les lentilles cuisent, préparez l'avocat en le coupant en deux, en retirant le noyau et en récupérant la chair. Écrasez-le légèrement avec du jus de citron, du sel et du poivre.
3. Une fois les lentilles cuites, égouttez l'excès d'eau et mélangez-les avec le thon en conserve égoutté, l'huile d'olive et le persil haché. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
4. Servez le mélange de thon et de lentilles dans un bol, garni de l'avocat écrasé.

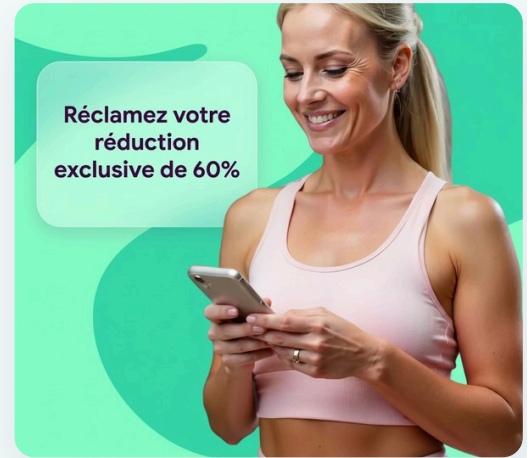
OFFRE EXCLUSIVE

Démarrez Votre Programme Personnalisé

Bénéficiez de plans alimentaires personnalisés, d'un suivi des macros et d'un accompagnement expert — le tout adapté à votre corps et à vos objectifs. Rejoignez plus d'un million de femmes qui transforment déjà leur santé avec Reverse Health.

[Commencer Maintenant](#)

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



21. Sauté de Légumes et Tofu

Ce sauté coloré associe tofu et une variété de légumes, offrant un repas équilibré riche en protéines végétales et en vitamines essentielles. Le tofu soutient le maintien musculaire tandis que les légumes offrent des antioxydants pour la santé globale.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 594 kcal |
| Protéines | 40g |
| Glucides | 33g |
| Lipides | 33g |



Ingrédients

| | |
|--|----------|
| Tofu ferme, en dés | 140.3 g |
| Légumes mélangés (pois mange-tout, poivrons, carottes) | 396 ml |
| Huile d'olive | 24.8 ml |
| Sauce soja | 24.8 ml |
| Ail, haché | 1.7 clou |

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 140.3 g de tofu ferme en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 à 7 minutes.
3. Ajoutez 396 ml de légumes mélangés et 1 clou d'ail haché. Faites sauter pendant 5 à 7 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Arrosez avec 24.8 ml de sauce soja avant de servir.

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.