

Plan de régime faible en cholestérol de 7 jours pour les femmes PDF

Favorisez la santé cardiaque avec ce plan de repas ciblé faible en cholestérol pour les femmes.

Notre plan de régime faible en cholestérol de 7 jours propose 21 recettes saines pour le cœur spécialement conçues pour les femmes. Ce régime met l'accent sur les aliments complets et l'équilibre nutritionnel pour aider à gérer efficacement les niveaux de cholestérol. Prenez le contrôle de votre santé cardiaque avec des repas délicieux qui nourrissent et satisfont.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,446	77g	176g	59g
Jour 2	1,555	95g	156g	64g
Jour 3	1,569	74g	136g	89g
Jour 4	1,569	107g	190g	47g
Jour 5	1,380	65g	150g	63g
Jour 6	1,585	118g	135g	67g
Jour 7	1,613	127g	159g	55g
Moy.	1,531	95g	157g	63g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Toast à l'Avocat, Feta et Ail

Chili Épicé à la Citrouille et aux Haricots Noirs

Bol Savoureux de Quinoa et Haricots Noirs

Flocons d'Avoine à la Pomme et à la Cannelle avec Noix

Nouilles de Courgette au Pesto et Noix

Bol Savoureux de Quinoa et Haricots Noirs avec Avocat

Toast à l'Avocat et au Basilic Sacré avec Tofu Soie

Fritters de Petit-Déjeuner aux Courgettes et Flocons d'Avoine

Tacos de Légumes Rôtis et Haricots Épicés

Bol de Quinoa et Haricots Noirs Savoureux avec Avocat et Épinards

Flocons d'avoine aux pommes et à la cannelle

Fajitas de Poulet Grillé Inspirées de la Méditerranée avec Haricots Noirs

+ 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



1,531 kcal/jour

Moyenne journalière



95g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

157g G / 63g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Toast à l'Avocat, Feta et Ail
2. Toast à l'Avocat et au Basilic Sacré avec Tofu Soie
3. Chili Épicé à la Citrouille et aux Haricots Noirs

02 Jour 2

4. Fritters de Petit-Déjeuner aux Courgettes et Flocons d'Avoine
5. Bol Savoureux de Quinoa et Haricots Noirs
6. Tacos de Légumes Rôtis et Haricots Épicés

03 Jour 3

7. Flocons d'Avoine à la Pomme et à la Cannelle avec Noix
8. Bol de Quinoa et Haricots Noirs Savoureux avec Avocat et Épinards
9. Nouilles de Courgette au Pesto et Noix

04 Jour 4

10. Flocons d'avoine aux pommes et à la cannelle
11. Bol Savoureux de Quinoa et Haricots Noirs avec Avocat
12. Fajitas de Poulet Grillé Inspirées de la Méditerranée avec Haricots Noirs

05 Jour 5

13. Bol d'Oeufs et Légumes Riche en Protéines
14. Bol de Patate Douce Rôtie et Haricots Noirs
15. Courge Spaghetti à l'Ail et aux Épinards

06 Jour 6

16. Bol de Petit-Déjeuner Savoureux à l'Avocat et à l'Œuf
17. Bol Énergétique de Quinoa et Épinards
18. Bol de Quinoa au Saumon Savoureux avec Épinards et Avocat

07 Jour 7

19. Flocons d'Avoine de Nuit avec Poudre de Protéine

20. Bol de Quinoa Savoureux aux Pois Chiches, Épinards et Feta

21. Saumon aux Herbes avec Salade de Quinoa et Épinards

Jour 1

3 repas · 1,446 calories

PETIT-DÉJEUNER Toast à l'Avocat, Feta et Ail **406 kcal**

DÉJEUNER Toast à l'Avocat et au Basilic Sacré avec Tofu Soie **512 kcal**

DÎNER Chili Épicé à la Citrouille et aux Haricots Noirs **528 kcal**

Protéines : 77g Glucides : 176g Lipides : 59g

1. Toast à l'Avocat, Feta et Ail

Ce toast crémeux à l'avocat est rehaussé d'ail et de feta, offrant un petit-déjeuner savoureux et nutritif. Il est parfait pour commencer la journée avec énergie et vitalité.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	3 min
Calories	406 kcal
Protéines	13g
Glucides	50g
Lipides	18g

Ingrédients

pain complet	39.2g
avocat, écrasé	98g
fromage feta, émietté	42g
ail, haché	1.4g
poivre noir	au goût

Préparation

1. Grillez la tranche de pain complet.
2. Étalez l'avocat écrasé sur le toast.
3. Ajoutez l'ail haché et la feta émiettée.
4. Assaisonnez avec du poivre noir et servez.

2. Toast à l'Avocat et au Basilic Sacré avec Tofu Soie

Cette version unique du toast à l'avocat met en avant le tofu soyeux, une excellente source de protéines végétales, accompagnée de basilic sacré riche en antioxydants. C'est une option rafraîchissante et nutritive qui soutient la clarté mentale et l'équilibre hormonal des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	512 kcal
Protéines	34g
Glucides	43g
Lipides	28g

Ingrédients

Pain complet	93 g
Tofu soyeux	186 g
Avocat mûr	116.3 g
Feuilles de basilic sacré	7.8 g
Flocons de piment	1.6 g

Préparation

1. Grillez 93 g de pain complet jusqu'à obtenir le croustillant désiré.
2. Dans un bol, écrasez 116.3 g d'avocat mûr et mélangez avec 186 g de tofu soyeux et les feuilles de basilic sacré hachées.
3. Étalez le mélange avocat-tofu sur le pain grillé et saupoudrez de flocons de piment si vous le souhaitez.

3. Chili Épicé à la Citrouille et aux Haricots Noirs

Ce chili copieux est riche en zinc grâce aux graines de citrouille et en fibres grâce aux haricots noirs, soutenant le métabolisme et la santé digestive. Les épices ajoutent des bienfaits anti-inflammatoires, le rendant parfait pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	528 kcal
Protéines	30g
Glucides	83g
Lipides	13g



Ingrédients

Haricots noirs en conserve, égouttés	396 ml
Purée de citrouille	198 ml
Tomates en dés, en conserve	396 ml
Poudre de chili	24.8 ml
Cumin	8.3 ml
Graines de citrouille, grillées	49.5 ml

Préparation

1. Dans une casserole, combinez les haricots noirs, la purée de citrouille, les tomates en dés, la poudre de chili et le cumin.
2. Portez à ébullition.
3. Faites cuire pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps.
4. Ajoutez les graines de citrouille grillées avant de servir.

Jour 2

3 repas · 1,555 calories

PETIT-DÉJEUNER Fritters de Petit-Déjeuner aux Courgettes et Flocons d'Avoine **434 kcal**

DÉJEUNER Bol Savoureux de Quinoa et Haricots Noirs **543 kcal**

DÎNER Tacos de Légumes Rôtis et Haricots Épicés **578 kcal**

Protéines : 95g Glucides : 156g Lipides : 64g

4. Fritters de Petit-Déjeuner aux Courgettes et Flocons d’Avoine

Ces fritters allient les flocons d’avoine riches en fibres et les courgettes, fournissant des glucides à digestion lente et des protéines pour maintenir des niveaux d’énergie équilibrés. Une façon savoureuse de commencer la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	434 kcal
Protéines	17g
Glucides	31g
Lipides	28g

Ingrédients

Courgette	1.4 medium
Flocons d’avoine	56 g
Œuf	1.4 large
Huile d’olive	14 ml
Sel	1.4 g
Poivre noir	1.4 g

Préparation

1. Dans un bol, combinez 1 courgette moyenne râpée, 56 g de flocons d’avoine et 1 œuf battu. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
2. Chauffez 14 ml d’huile d’olive dans une poêle à feu moyen.
3. Déposez le mélange dans la poêle, en formant des fritters, et faites cuire pendant 3-4 minutes de chaque côté jusqu’à ce qu’ils soient dorés.

5. Bol Savoureux de Quinoa et Haricots Noirs

Ce bol riche en nutriments associe quinoa et haricots noirs, fournissant un profil complet d'acides aminés essentiels pour les femmes de plus de 40 ans. Riche en fibres, phytoestrogènes et graisses saines, il est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et 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	139.5 g
haricots noirs, en conserve et rincés	186 g
épinards, frais	46.5 g
tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
avocat, coupé en dés	77.5 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de lime	23.3 ml
cumin	3.1 g
sel	à goût
poivre noir	à goût

Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide et combinez-le avec 1 tasse (240ml) d'eau dans une casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Dans un grand bol, mélangez les haricots noirs, les épinards, les tomates cerises et l'avocat en dés.
3. Une fois le quinoa cuit, aérez-le avec une fourchette et ajoutez-le au bol avec les légumes.
4. Arrosez le mélange d'huile d'olive et de jus de lime. Ajoutez le cumin, le sel et le poivre selon votre goût. Mélangez délicatement.

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. Tacos de Légumes Rôtis et Haricots Épicés

Ces tacos colorés sont remplis de légumes rôtis et de haricots riches en protéines, ce qui en fait un excellent choix pour maintenir des niveaux d'énergie et soutenir la santé cardiaque. Les fibres aident à équilibrer la glycémie tout en améliorant la digestion.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	578 kcal
Protéines	35g
Glucides	78g
Lipides	17g



Ingrédients

Tortillas de maïs	3.3 pcs
Courgette, en dés	123.8 g
Poivron rouge, en dés	123.8 g
Haricots noirs, égouttés	198 ml
Coriandre, hachée	16.5 g

Préparation

1. Préchauffez le four à 220°C. Mélangez 123.8 g de courgette en dés et 123.8 g de poivron rouge en dés avec de l'huile d'olive et faites rôtir pendant 15 minutes.
2. Chauffez 2 tortillas de maïs dans une poêle, puis remplissez-les avec les légumes rôtis et 198 ml d'haricots noirs.
3. Garnissez de coriandre hachée avant de servir.

Jour 3

3 repas · 1,569 calories

PETIT-DÉJEUNER Flocons d'Avoine à la Pomme et à la Cannelle avec Noix **448 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa et Haricots Noirs Savoureux avec Avocat et Épinards **543 kcal**

DÎNER Nouilles de Courgette au Pesto et Noix **578 kcal**

Protéines : 74g Glucides : 136g Lipides : 89g

7. Flocons d’Avoine à la Pomme et à la Cannelle avec Noix

Ces flocons d’avoine de nuit sont un repas pratique et riche en fibres qui aide à maintenir des niveaux d’énergie stables grâce à un équilibre de glucides complexes, de protéines et de graisses saines. Ils sont idéaux pour un petit-déjeuner nourrissant.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	448 kcal
Protéines	14g
Glucides	56g
Lipides	20g

Ingrédients

Flocons d’avoine	56 g
Lait d’amande	336 ml
Pomme coupée en dés	0.7g
Cannelle	3.5 g
Noix	42 g

Préparation

1. Dans un bocal ou un bol, combinez 56 g de flocons d’avoine, 336 ml de lait d’amande, 0.5 pomme coupée en dés et 3.5 g de cannelle.
2. Mélangez bien, couvrez et réfrigérez toute la nuit. Le matin, garnissez de 42 g de noix hachées avant de servir.

8. Bol de Quinoa et Haricots Noirs Savoureux avec Avocat et Épinards

Ce bol de quinoa et haricots noirs riche en protéines est conçu pour les femmes de plus de 40 ans, favorisant l'équilibre hormonal et soutenant la santé osseuse et cardiaque. Chargé de phytoestrogènes, d'oméga-3 et de vitamines essentielles, c'est un repas satisfaisant qui maintient votre métabolisme actif.

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, cuit	372 ml
Haricots noirs, en conserve (égouttés et rincés)	186 g
Épinards, frais	46.5 g
Avocat, en dés	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Graines de courge	46.5 g
Sel	1.6 g
Poivre noir	1.6 g

Préparation

1. Dans un bol moyen, combinez la quinoa cuite et les haricots noirs, en mélangeant bien.
2. Ajoutez les épinards frais et l'avocat en dés au mélange de quinoa.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre noir, puis versez sur le mélange de quinoa.
4. Mélangez délicatement tous les ingrédients et garnissez de graines de courge avant de servir.

9. Nouilles de Courgette au Pesto et Noix

Ce plat vibrant met en avant des nouilles de courgette mélangées avec un pesto de noix, offrant une option riche en nutriments et faible en glucides, riche en oméga-3 et en antioxydants. Un excellent repas pour la clarté cognitive et l'énergie durable.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	578 kcal
Protéines	17g
Glucides	33g
Lipides	50g



Ingrédients

Courgette, spiralée	412.5 g
Noix hachées	49.5 g
Basilic frais	49.5 g
Ail, émincé	1.7 clove
Huile d'olive	49.5 ml
Jus de citron	24.8 ml

Préparation

1. Dans un robot culinaire, combinez 49.5 g de noix hachées, 49.5 g de basilic frais, 1 gousse d'ail émincée, 49.5 ml d'huile d'olive et 24.8 ml de jus de citron. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Dans une poêle, faites revenir légèrement 412.5 g de courgettes spiralées à feu moyen pendant 3 à 5 minutes.
3. Mélangez les nouilles de courgette avec le pesto de noix jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.

Jour 4

3 repas · 1,569 calories

PETIT-DÉJEUNER Flocons d'avoine aux pommes et à la cannelle **448 kcal**

DÉJEUNER Bol Savoureux de Quinoa et Haricots Noirs avec Avocat **543 kcal**

DÎNER Fajitas de Poulet Grillé Inspirées de la Méditerranée avec Haricots Noirs **578 kcal**

Protéines : 107g Glucides : 190g Lipides : 47g

10. Flocons d'avoine aux pommes et à la cannelle

Ces flocons d'avoine préparés la veille offrent un petit-déjeuner riche en fibres qui favorise la santé digestive et vous aide à rester rassasiée plus longtemps. Les pommes apportent des antioxydants, tandis que la cannelle possède des propriétés anti-inflammatoires.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	448 kcal
Protéines	14g
Glucides	77g
Lipides	11g

Ingrédients

Flocons d'avoine	168 ml
Lait d'amande	336 ml
Pomme (coupée en dés)	0.7g
Graines de chia	21 g
Cannelle	2.8 g

Préparation

1. Dans un bocal, combinez 168 ml de flocons d'avoine, 336 ml de lait d'amande, 0.7 de pomme coupée en dés, 21 g de graines de chia et 2.8 g de cannelle.
2. Mélangez bien et réfrigérez toute la nuit.
3. Le matin, remuez et ajoutez plus de lait d'amande si désiré.

OFFRE EXCLUSIVE

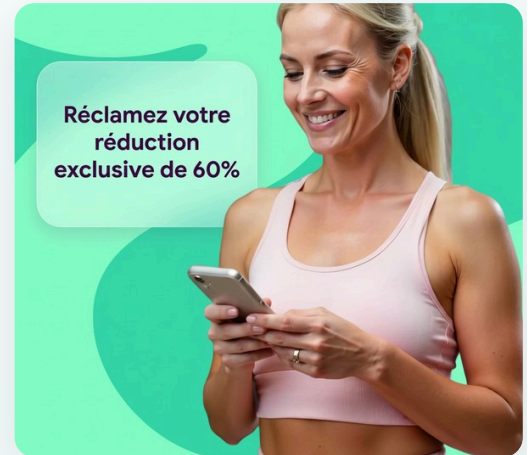
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 Savoureux de Quinoa et Haricots Noirs avec Avocat

Ce bol riche en nutriments est rempli de protéines et de graisses saines, idéal pour les femmes de plus de 40 ans. La combinaison de quinoa et d'haricots noirs fournit des acides aminés essentiels et des fibres, tandis que l'avocat ajoute des oméga-3 et des graisses saines pour le cœur pour soutenir l'équilibre hormonal et le bien-être général.

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 cuit	372 ml
haricots noirs en conserve	186 g
avocat	116.3 g
tomates cerises	116.3 g
épinards frais	46.5 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
cumin	7.8 g
sel	2.3 g



Préparation

1. Dans un bol moyen, combinez le quinoa cuit, les haricots noirs et les épinards.
2. Ajoutez l'avocat en dés et les tomates cerises coupées en deux au mélange.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le cumin, le sel et le poivre.
4. Versez la vinaigrette sur le mélange de quinoa et mélangez délicatement.
5. Servez immédiatement et savourez votre bol nutritif !

12. Fajitas de Poulet Grillé Inspirées de la Méditerranée avec Haricots Noirs

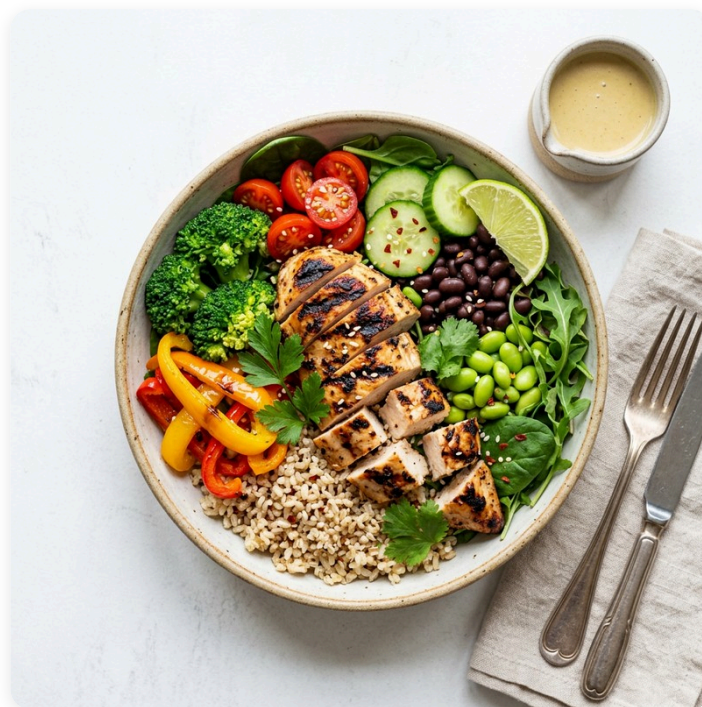
Ce plat vibrant combine les saveurs de la cuisine méditerranéenne et mexicaine, mettant en vedette du poulet grillé mariné avec des herbes et des épices, servi avec des haricots noirs et des poivrons colorés. Riche en protéines, en fibres et en oméga-3, il est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	578 kcal
Protéines	50g
Glucides	66g
Lipides	17g

Ingrédients

poitrine de poulet désossée et sans peau	280.5 g
huile d'olive	24.8 ml
poivron, tranché (rouge, jaune ou vert)	247.5 g
oignon, tranché	123.8 g
haricots noirs, en conserve, égouttés et rincés	198 g
tortillas de maïs	99 g
pico de gallo	99 g
jus de citron vert	24.8 ml
cumin	3.3 g



poudre d'ail	1.7 g
coriandre fraîche, hachée	13.2 g

Préparation

1. Dans un bol, combinez l'huile d'olive, le jus de citron vert, le cumin, la poudre d'ail et la poitrine de poulet. Marinez pendant 10 minutes.
2. Chauffez une poêle à griller à feu moyen-vif. Grillez le poulet mariné pendant 5-7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Retirez et laissez reposer.
3. Dans la même poêle, ajoutez les poivrons tranchés et l'oignon ; faites sauter pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Tranchez le poulet grillé et servez-le dans des tortillas de maïs garnies de légumes sautés, d'haricots noirs et de pico de gallo. Garnissez de coriandre fraîche.

Jour 5

3 repas · 1,380 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol d'Oeufs et Légumes Riche en Protéines **490 kcal**

DÉJEUNER Bol de Patate Douce Rôtie et Haricots Noirs **543 kcal**

DÎNER Courge Spaghetti à l'Ail et aux Épinards **347 kcal**

Protéines : 65g Glucides : 150g Lipides : 63g

13. Bol d'Oeufs et Légumes Riche en Protéines

Ce bol coloré d'œufs et de légumes est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines et en nutriments essentiels, il offre un repas complet en moins de 30 minutes.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	490 kcal
Protéines	39g
Glucides	42g
Lipides	17g

Ingrédients

oeufs, gros	4.2g
épinards	42 g
tomates cerises	105 g
avocat	105 g
huile d'olive	21 ml
fromage feta (facultatif)	49 g
poivre noir	à goût

Préparation

1. Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition et ajoutez délicatement les œufs. Faites-les cuire pendant 9-10 minutes pour des œufs durs, puis transférez-les dans de l'eau froide pour les refroidir.
2. Pendant que les œufs cuisent, chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les épinards et les tomates cerises, faites sauter pendant 3-4 minutes jusqu'à ce que les épinards flétrissent.
3. Écalez les œufs durs et coupez-les en deux. Ajoutez les légumes sautés dans un bol, déposez les œufs par-dessus et saupoudrez de fromage feta et de poivre noir.
4. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et tranchez-le. Servez à côté du bol d'œufs et de légumes.

14. Bol de Patate Douce Rôtie et Haricots Noirs

Ce bol copieux combine des haricots noirs riches en fer et des patates douces, offrant un repas délicieux et riche en fibres. Parfait pour soutenir les niveaux d'énergie et combattre l'anémie chez les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	543 kcal
Protéines	16g
Glucides	78g
Lipides	23g



Ingrédients

Patate douce, en dés	1.6 medium
Haricots noirs en conserve, égouttés	186 ml
Avocat, tranché	0.8 fruit
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de lime	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Mélangez 1.6 medium de patate douce en dés avec 23.3 ml d'huile d'olive, du sel et du poivre. Étalez sur une plaque de cuisson et faites rôtir pendant 25-30 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Dans un bol, combinez la patate douce rôtie, 186 ml d'haricots noirs égouttés, et garnissez de 0.8 fruit d'avocat tranché et d'un filet de 23.3 ml de jus de lime.

15. Courge Spaghetti à l'Ail et aux Épinards

Ce plat faible en glucides et riche en nutriments utilise la courge spaghetti comme alternative saine aux pâtes, tandis que les épinards apportent fer et magnésium pour un niveau d'énergie optimal. L'ail rehausse la saveur et possède des propriétés anti-inflammatoires.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	347 kcal
Protéines	10g
Glucides	30g
Lipides	23g

Ingrédients

Courge spaghetti, coupée en deux	1.7 small
Épinards frais, hachés	396 ml
Ail, haché	3.3 cloves
Huile d'olive	24.8 ml
Poivre noir	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Placez la courge spaghetti côté coupé vers le bas sur une plaque de cuisson.
3. Faites cuire pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
4. Pendant que la courge cuit, chauffez l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'ail haché pendant 1 minute.
5. Ajoutez les épinards hachés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
6. Une fois la courge cuite, grattez les filaments et mélangez-les avec le mélange d'épinards.

Jour 6

3 repas · 1,585 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Petit-Déjeuner Savoureux à l'Avocat et à l'Œuf **448 kcal**

DÉJEUNER Bol Énergétique de Quinoa et Épinards **543 kcal**

DÎNER Bol de Quinoa au Saumon Savoureux avec Épinards et Avocat **594 kcal**

Protéines : 118g Glucides : 135g Lipides : 67g

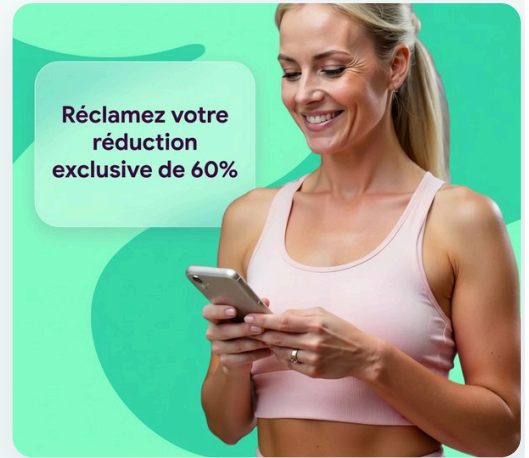
OFFRE EXCLUSIVE

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. Bol de Petit-Déjeuner Savoureux à l'Avocat et à l'Œuf

Ce bol associe les graisses saines de l'avocat aux œufs riches en protéines, offrant les nutriments nécessaires pour l'énergie et la concentration tout en équilibrant les niveaux de sucre dans le sang. C'est un choix parfait pour commencer la journée en pleine forme.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	448 kcal
Protéines	25g
Glucides	38g
Lipides	25g

Ingrédients

Œuf	2.8 large
Avocat	0.7 medium
Pain complet	1.4 slice
Huile d'olive	7 ml
Sel et poivre	To taste

Préparation

1. Préparez 2 grands œufs en les pochés ou brouillés selon votre préférence.
2. Sur une assiette, déposez 1 tranche de pain complet avec 1/2 avocat tranché.
3. Placez les œufs sur l'avocat, arrosez de 1 cuillère à café (5ml) d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre avant de servir.

17. Bol Énergétique de Quinoa et Épinards

Ce bol de quinoa et d'épinards, riche en protéines, aide à préserver les muscles et à équilibrer les hormones. Avec ses oméga-3 et phytoestrogènes, c'est un moyen savoureux de nourrir votre corps tout en fournissant des nutriments essentiels.

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 (cuit)	372 g
Épinards frais	93 g
Pois chiches (en conserve, égouttés)	186 g
Feta émiettée	62 g
Noix, hachées	46.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel	à votre goût
Poivre noir	à votre goût

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, les épinards frais et les pois chiches égouttés.
2. Arrosez le mélange d'huile d'olive et de jus de citron, puis mélangez délicatement.
3. Ajoutez la feta émiettée et les noix hachées, puis assaisonnez avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
4. Servez immédiatement ou laissez refroidir au réfrigérateur pendant 10 minutes avant de servir pour un repas rafraîchissant.

18. Bol de Quinoa au Saumon Savoureux avec Épinards et Avocat

Ce bol nutritif associe le saumon riche en oméga-3 à la quinoa riche en fibres, favorisant la santé cardiaque et l'équilibre hormonal des femmes de plus de 40 ans. L'ajout d'épinards apporte du calcium et de la vitamine D, tandis que l'avocat offre des graisses saines qui soutiennent le métabolisme et la santé osseuse.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	594 kcal
Protéines	50g
Glucides	50g
Lipides	23g



Ingrédients

filet de saumon (frais ou congelé)	186.5 g
quinoa (non cuit)	148.5 g
épinards (frais)	99 g
avocat (coupé en dés)	165 g
huile d'olive	24.8 ml
jus de citron	24.8 ml
ail (émincé)	1.7 clove
sel	au goût
poivre	au goût

Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide, puis faites-le cuire selon les instructions du paquet (généralement 1 part de quinoa pour 2 parts d'eau), ce qui prend environ 15 minutes.
2. Pendant que le quinoa cuit, chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail émincé et le filet de saumon, en cuisant environ 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et se défasse facilement.
3. Dans la dernière minute de cuisson du saumon, ajoutez les épinards frais dans la poêle pour les faire flétrir légèrement.
4. Une fois le quinoa prêt, égrenez-le avec une fourchette et transférez-le dans un bol. Garnissez avec le saumon cuit, les épinards flétris, l'avocat coupé en dés, et arrosez de jus de citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

Jour 7

3 repas · 1,613 calories

PETIT-DÉJEUNER Flocons d'Avoine de Nuit avec Poudre de Protéine **476 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa Savoureux aux Pois Chiches, Épinards et Feta **543 kcal**

DÎNER Saumon aux Herbes avec Salade de Quinoa et Épinards **594 kcal**

Protéines : 127g Glucides : 159g Lipides : 55g

19. Flocons d'Avoine de Nuit avec Poudre de Protéine

Préparez ces flocons d'avoine la veille pour un petit-déjeuner pratique et riche en protéines. Chargés de fibres, ils vous gardent rassasié jusqu'au déjeuner.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	476 kcal
Protéines	34g
Glucides	66g
Lipides	10g

Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Lait d'amande, non sucré	336 ml
Poudre de protéine (vanille)	42 g
Graines de chia	21 g
Pomme tranchée	84 g
Cannelle	2.8 g

Préparation

1. Dans un bocal ou un bol, combinez les flocons d'avoine, le lait d'amande, la poudre de protéine et les graines de chia.
2. Mélangez bien et ajoutez la pomme tranchée et la cannelle.
3. Couvrez et réfrigérez toute la nuit.
4. Le matin, mélangez et dégustez froid ou réchauffé.

20. Bol de Quinoa Savoureux aux Pois Chiches, Épinards et Feta

Ce bol nutritif combine la puissance rassasiant du quinoa et des pois chiches avec les bienfaits équilibrants des épinards et de la feta. Il est parfait pour soutenir la santé des femmes après 40 ans.

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
pois chiches (cuisinés)	186 g
épinards frais	93 g
fromage feta, émietté	58.9 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
noix hachées	23.3 g
sel	à votre goût
poivre noir	à votre goût

Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide et combinez-le avec 1 tasse d'eau dans une casserole. Portez à ébullition, réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le quinoa soit léger.
2. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, les pois chiches et les épinards frais.
3. Versez l'huile d'olive et le jus de citron sur le mélange, puis mélangez.
4. Ajoutez le fromage feta émietté et les noix hachées, puis assaisonnez de sel et de poivre noir selon votre goût.
5. Servez immédiatement et savourez votre repas riche en nutriments !

OFFRE EXCLUSIVE

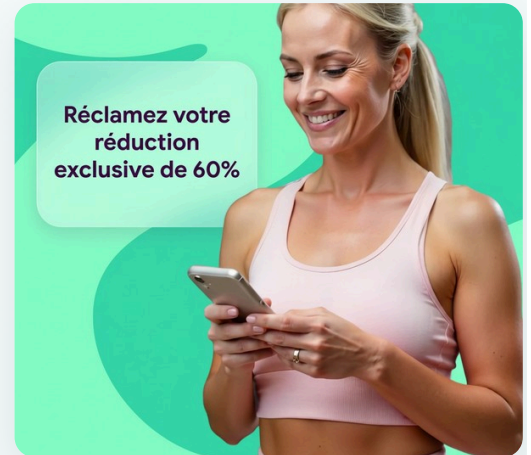
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Saumon aux Herbes avec Salade de Quinoa et Épinards

Ce plat vibrant est riche en oméga-3, en protéines et en phytoestrogènes, ce qui en fait un choix parfait pour les femmes de plus de 40 ans. La combinaison de saumon, quinoa et épinards soutient l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé cardiaque tout en fournissant des nutriments essentiels pour la force osseuse.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	594 kcal
Protéines	50g
Glucides	46g
Lipides	26g



Ingrédients

filet de saumon	280.5 g
quinoa (cuit)	198 g
épinards frais	99 g
huile d'olive	24.8 ml
jus de citron	24.8 ml
herbes fraîches hachées (persil, aneth)	49.5 g
tomates cerises, coupées en deux	123.8 g
fromage feta, émietté	46.2 g
sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et ajoutez 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive.
2. Assaisonnez le filet de saumon avec du sel, du poivre et des herbes hachées ; placez-le dans la poêle et faites cuire pendant 6-7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Pendant que le saumon cuit, préparez la salade en combinant le quinoa cuit, les épinards frais, les tomates cerises et le fromage feta dans un bol.
4. Arrosez la salade avec le reste d'huile d'olive et de jus de citron, et mélangez délicatement.
5. Servez le saumon sur la salade de quinoa et d'épinards.

RH Reverse Health

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.