

Plan de régime faible en sodium de 7 jours pour les femmes de plus de 40 ans PDF

Gérez votre consommation de sodium avec ce régime pratique faible en sodium conçu pour les femmes de plus de 40 ans.

Le plan de régime faible en sodium de 7 jours comprend 21 recettes savoureuses adaptées aux femmes de plus de 40 ans souhaitant réduire leur consommation de sodium. Ce plan favorise une meilleure santé cardiaque et un bien-être général tout en savourant des repas délicieux. Découvrez à quel point il peut être facile et savoureux de manger faible en sodium !

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,397	93g	151g	66g
Jour 2	1,404	100g	117g	64g
Jour 3	1,395	109g	111g	70g
Jour 4	1,421	101g	145g	49g
Jour 5	1,421	105g	155g	58g
Jour 6	1,331	85g	145g	86g
Jour 7	1,493	91g	181g	56g
Moy.	1,409	98g	144g	64g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Jus Zesté d'Agrumes et Carottes

Flétan Grillé au Citron et à l'Ail avec Salade d'Épinards

Bol Savoureux de Crevettes et Quinoa avec Épinards et Avocat

Smoothie détox à la betterave et à l'ail

Saumon Cuit au Four avec Quinoa aux Herbes et Citron

Bol de Quinoa et Pois Chiches avec Sauce Tahini

Tofu Grillé aux Épices Marocaines avec Salade de Couscous

Pudding de Chia au Citron et à l'Ail

Poêlée de Légumes au Curry et Tofu

Salade de Poulet Grillé et Oeufs avec Légumes Mélangés

Tartine Ail Citron aux Herbes

Bols Personnalisables Riches en Protéines pour la Santé Familiale

+ 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



1,409 kcal/jour

Moyenne journalière



98g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

144g G / 64g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Jus Zesté d'Agrumes et Carottes
2. Tofu Grillé aux Épices Marocaines avec Salade de Couscous
3. Flétan Grillé au Citron et à l'Ail avec Salade d'Épinards

02 Jour 2

4. Pudding de Chia au Citron et à l'Ail
5. Bol Savoureux de Crevettes et Quinoa avec Épinards et Avocat
6. Poêlée de Légumes au Curry et Tofu

03 Jour 3

7. Smoothie détox à la betterave et à l'ail
8. Salade de Poulet Grillé et Oeufs avec Légumes Mélangés
9. Saumon Cuit au Four avec Quinoa aux Herbes et Citron

04 Jour 4

10. Tartine Ail Citron aux Herbes
11. Bol de Quinoa et Pois Chiches avec Sauce Tahini
12. Bols Personnalisables Riches en Protéines pour la Santé Familiale

05 Jour 5

13. Muffins aux Myrtilles et Citron
14. Bol Énergétique de Quinoa et Pois Chiches
15. Sauté de Légumes et Tempeh Savoureux

06 Jour 6

16. Jus de Céleri et Pomme Épicé
17. Aubergine Grillée Marinée à la Harissa avec Salade de Pois Chiches
18. Cuisses de Poulet au Citron et au Gingembre au Four

07 Jour 7

19. Toast à l'Avocat Riche en Fibres

20. Salade Méditerranéenne de Quinoa avec Saumon Grillé

21. Ribollita aux Quinoa et Épinards

Jour 1

3 repas · 1,397 calories

PETIT-DÉJEUNER Jus Zesté d'Agrumes et Carottes **196 kcal**

DÉJEUNER Tofu Grillé aux Épices Marocaines avec Salade de Couscous **574 kcal**

DÎNER Flétan Grillé au Citron et à l'Ail avec Salade d'Épinards **627 kcal**

Protéines : 93g Glucides : 151g Lipides : 66g

1. Jus Zesté d'Agrumes et Carottes

Un mélange rafraîchissant de fruits d'agrumes et de carottes, ce jus est riche en bêta-carotène et en vitamine C pour améliorer la santé de la peau et l'immunité. Il est également hydratant et constitue un excellent moyen de commencer la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	196 kcal
Protéines	3g
Glucides	48g
Lipides	14g

Ingrédients

Carotte, pelée et coupée	140 g
Orange, pelée	420 g
Citron, pressé	1.4g
Eau	168 ml

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez la carotte, les oranges, le jus de citron 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. Servez dans un verre et dégustez.

2. Tofu Grillé aux Épices Marocaines avec Salade de Couscous

Ce plat associe le tofu riche en protéines aux épices marocaines, favorisant l'équilibre hormonal. Accompagné d'une salade de couscous riche en fibres, il est idéal pour la santé digestive.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	574 kcal
Protéines	39g
Glucides	70g
Lipides	22g



Ingrédients

Tofu ferme, tranché	263.5 g
Mélange d'épices marocaines	23.3 g
Couscous, cuit	139.5 g
Poivron, en dés	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Herbes fraîches (persil, coriandre), hachées	15.5 g
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Enrobez les tranches de tofu avec l'huile d'olive (23.3ml) et le mélange d'épices marocaines (23.3g), puis laissez mariner pendant 10 minutes.
2. Préchauffez le grill à feu moyen. Faites griller le tofu pendant 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et bien chaud.
3. Dans un bol, mélangez le couscous (139.5g), le poivron (116.3g) et les herbes fraîches avec le jus de citron (23.3ml). Servez avec le tofu grillé.

3. Flétan Grillé au Citron et à l'Ail avec Salade d'Épinards

Le flétan est un poisson maigre riche en protéines et en acides gras oméga-3, soutenant l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Accompagné d'une salade d'épinards frais, ce plat offre des nutriments essentiels pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	627 kcal
Protéines	51g
Glucides	33g
Lipides	30g

Ingrédients

Filet de flétan	280.5 g
Jus de citron	24.8 ml
Ail, haché	1.7 clove
Épinards frais	792 ml
Tomates cerises, coupées en deux	198 ml

Préparation

1. Faites mariner le flétan dans le jus de citron et l'ail haché pendant au moins 10 minutes.
2. Préchauffez le grill à feu moyen. Faites griller le flétan pendant 4-5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Mélangez les épinards frais avec les tomates cerises coupées en deux et servez avec le flétan grillé.

Jour 2

3 repas · 1,404 calories

PETIT-DÉJEUNER Pudding de Chia au Citron et à l'Ail **252 kcal**

DÉJEUNER Bol Savoureux de Crevettes et Quinoa avec Épinards et Avocat **558 kcal**

DÎNER Poêlée de Légumes au Curry et Tofu **594 kcal**

Protéines : 100g Glucides : 117g Lipides : 64g

4. Pudding de Chia au Citron et à l'Ail

Ce pudding crémeux à base de chia est riche en oméga-3 et en fibres, parfait pour la santé digestive. L'association du citron et de l'ail apporte une touche savoureuse tout en soutenant le système immunitaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	—
Calories	252 kcal
Protéines	8g
Glucides	20g
Lipides	15g

Ingrédients

Graines de chia	42g
Lait d'amande	336g
Zeste de citron	7g
Menthe fraîche	21g
Ail	1.4g

Préparation

1. Dans un bol, mélangez les graines de chia, le lait d'amande, l'ail émincé et le zeste de citron.
2. Mélangez bien et laissez reposer pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que le mélange épaisse.
3. Servez frais, garni de menthe fraîche.

5. Bol Savoureux de Crevettes et Quinoa avec Épinards et Avocat

Ce bol riche en nutriments associe des crevettes maigres à du quinoa riche en protéines et des épinards riches en fibres. C'est un plat rapide à préparer qui favorise la santé cardiaque et la densité osseuse, idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	558 kcal
Protéines	47g
Glucides	47g
Lipides	19g



Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	263.5 g
Quinoa, cru	139.5 g
Épinards bébés	93 g
Avocat, en dés	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Ail, haché	4.7 g
Sel	au goût
Poivre noir	au goût

Préparation

1. Rincez le quinoa à l'eau froide et faites-le cuire selon les instructions du paquet, généralement pendant 15 minutes.
2. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'ail haché jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 minute.
3. Ajoutez les crevettes dans la poêle, assaisonnez avec du sel et du poivre noir, et faites cuire pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et bien cuites.
4. Incorporez les épinards bébés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 1-2 minutes.
5. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit, le mélange de crevettes et d'épinards, l'avocat en dés et le jus de citron. Mélangez délicatement pour combiner.

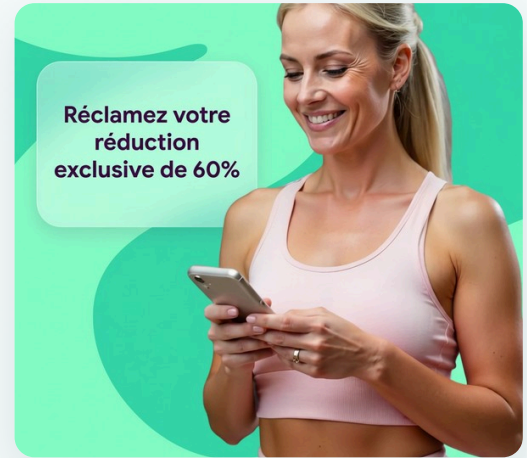
OFFRE EXCLUSIVE

Démarrez Votre Programme Personnalisé

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

[Commencer Maintenant](#)

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



6. Poêlée de Légumes au Curry et Tofu

Un mélange coloré de légumes et de tofu riche en protéines dans une sauce curry savoureuse offre une option réconfortante mais saine. Les épices utilisées soutiennent la digestion et la santé cardiaque, ce qui rend ce plat parfait pour les femmes de 40 ans et plus.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	594 kcal
Protéines	45g
Glucides	50g
Lipides	30g



Ingrédients

Tofu ferme, en dés	198 ml
Carotte, en julienne	123.8 g
Poivron (toute couleur), en dés	123.8 g
Fleurs de brocoli	198 g
Poudre de curry	24.8 g

Préparation

1. Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et faites sauter 198 ml de tofu ferme en dés jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez 123.8 g de carotte en julienne, 123.8 g de poivron en dés et 120 g de fleurs de brocoli.
3. Saupoudrez de 24.8 g de poudre de curry et faites cuire pendant 5 à 7 minutes supplémentaires, en remuant de temps en temps.

Jour 3

3 repas · 1,395 calories

PETIT-DÉJEUNER Smoothie détox à la betterave et à l'ail **210 kcal**

DÉJEUNER Salade de Poulet Grillé et Oeufs avec Légumes Mélangés **558 kcal**

DÎNER Saumon Cuit au Four avec Quinoa aux Herbes et Citron **627 kcal**

Protéines : 109g Glucides : 111g Lipides : 70g

7. Smoothie détox à la betterave et à l'ail

Ce smoothie rafraîchissant associe betteraves et ail, offrant un puissant coup de pouce pour la détoxification du foie. Les betteraves sont riches en antioxydants, tandis que l'ail favorise la détoxification hépatique.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	210 kcal
Protéines	6g
Glucides	42g
Lipides	3g

Ingrédients

Betteraves cuites	336 ml
Lait d'amande	336 ml
Gousse d'ail	1.4g
Jus de citron	21 ml
Miel	7 g
Glaçons	336 ml

Préparation

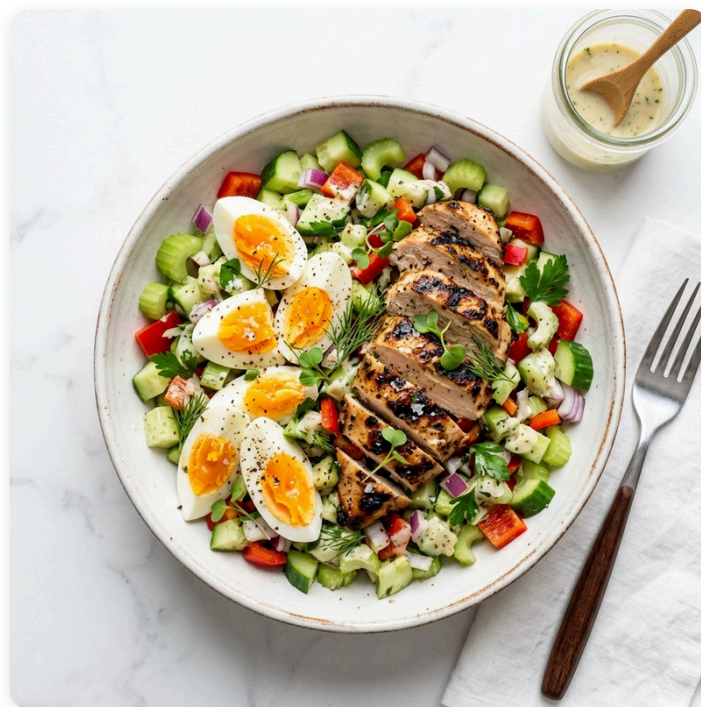
1. Dans un mixeur, combinez les betteraves cuites, le lait d'amande, l'ail émincé, le jus de citron, le miel (si utilisé) et les glaçons.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et servez immédiatement.

8. Salade de Poulet Grillé et Oeufs avec Légumes Mélangés

Cette salade de poulet et d'œufs nutritive est conçue pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines et en graisses saines, elle fournit des nutriments essentiels tout en maintenant votre métabolisme en équilibre.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	558 kcal
Protéines	47g
Glucides	19g
Lipides	37g



Ingrédients

poitrine de poulet grillée, coupée en dés	131.8 g
grand œuf dur, haché	1.6 large
légumes mélangés (concombre, céleri, poivron), hachés	372 ml
huile d'olive	7.8 ml
jus de citron frais	23.3 ml
persil frais, haché	46.5 ml
sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Dans un bol moyen, combinez le poulet grillé en dés, l'œuf dur haché et les légumes mélangés.
2. Arrosez le mélange d'huile d'olive et de jus de citron, puis mélangez doucement pour combiner.
3. Ajoutez le persil haché, et assaisonnez avec du sel et du poivre au goût. Mélangez bien.
4. Servez immédiatement ou réfrigérez jusqu'à 2 heures pour une option plus fraîche.

9. Saumon Cuit au Four avec Quinoa aux Herbes et Citron

Le saumon cuit au four est une excellente source d'acides gras oméga-3, soutenant la santé cardiaque et hormonale, particulièrement importante pour les femmes de plus de 40 ans. Accompagné de quinoa aux herbes, ce plat fournit des nutriments essentiels pour l'énergie et la santé osseuse.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	627 kcal
Protéines	56g
Glucides	50g
Lipides	30g



Ingrédients

filet de saumon	189.8 g
quinoa cuit	198 ml
jus de citron	24.8 ml
herbes fraîches (persil ou aneth)	24.8 g
huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Placez le saumon sur une plaque de cuisson, arrosez de jus de citron et d'huile d'olive, puis saupoudrez d'herbes fraîches.
3. Faites cuire pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit ; servez avec le quinoa cuit.

Jour 4

3 repas · 1,421 calories

PETIT-DÉJEUNER Tartine Ail Citron aux Herbes **252 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa et Pois Chiches avec Sauce Tahini **558 kcal**

DÎNER Bols Personnalisables Riches en Protéines pour la Santé Familiale **611 kcal**

Protéines : 101g Glucides : 145g Lipides : 49g

10. Tartine Ail Citron aux Herbes

Cette tartine croustillante est garnie d'un mélange parfumé d'herbes fraîches et d'ail. Le citron apporte une note acidulée qui stimule la digestion.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	3 min
Calories	252 kcal
Protéines	8g
Glucides	42g
Lipides	4g



Ingrédients

Pain complet	42g
Basilic frais	10.5g
Origan frais	10.5g
Ail	2.8g
Jus de citron	21g

Préparation

1. Grillez le pain jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Dans un petit bol, mélangez l'ail haché, les herbes ciselées et le jus de citron.
3. Étalez le mélange d'herbes sur la tartine et servez immédiatement.

OFFRE EXCLUSIVE

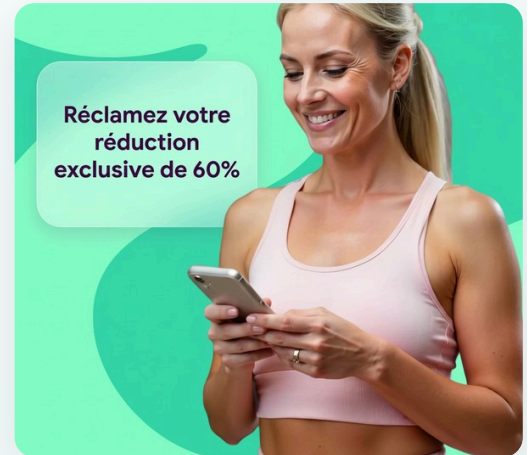
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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

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

[Commencer Maintenant](#)

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



11. Bol de Quinoa et Pois Chiches avec Sauce Tahini

Ce bol nourrissant associe des pois chiches riches en protéines et de la quinoa, favorisant l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Avec sa sauce tahini crémeuse, il est riche en nutriments essentiels, en fibres et en graisses saines, idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	558 kcal
Protéines	43g
Glucides	50g
Lipides	22g



Ingrédients

quinoa cuit	372 ml
pois chiches en conserve, égouttés et rincés	372 ml
tomates cerises, coupées en deux	186 ml
concombre, en dés	186 ml
tahini	46.5 g
jus de citron	46.5 ml
huile d'olive	23.3 ml
persil frais, haché	46.5 g
sel	au goût
poivre noir	au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, les pois chiches, les tomates cerises et le concombre.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble le tahini, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre noir jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez la sauce tahini sur le mélange de quinoa et de pois chiches et mélangez pour combiner.
4. Parsemez de persil frais avant de servir.

12. Bols Personnalisables Riches en Protéines pour la Santé Familiale

Ce repas permet aux familles de savourer un plat nutritif ensemble tout en s'adaptant à différents goûts et besoins alimentaires. Riche en protéines, fibres, graisses saines et nutriments essentiels, ces bols personnalisables soutiennent l'équilibre hormonal, la santé osseuse et la santé cardiaque pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	611 kcal
Protéines	50g
Glucides	53g
Lipides	23g

Ingrédients

Poitrine de poulet grillée (tranchée)	792 g
Dinde hachée (cuite)	792 g
Tofu ferme (coupé en dés et cuit)	792 g
Légumes mélangés (poivrons, brocoli, carottes)	1584 g
Quinoa (cuit)	792 ml
Huile d'olive	99 ml
Pois chiches (cuits)	396 g
Graines de chia	49.5 g
Fromage feta (émietté)	198 g



Jus de citron	49.5 ml
Herbes fraîches (persil ou coriandre, hachées)	24.8 g

Préparation

1. Préchauffez votre four à 200°C et tapissez deux plaques de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre, puis étalez-les sur une plaque et rôtissez pendant 15 minutes.
3. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les pois chiches, le jus de citron, l'huile d'olive restante et les herbes fraîches.
4. Divisez le mélange de quinoa dans des bols comme base, et garnissez avec le poulet grillé, la dinde hachée ou le tofu.
5. Ajoutez les légumes rôtis sur le dessus et saupoudrez de fromage feta et de graines de chia avant de servir.

Jour 5

3 repas · 1,421 calories

PETIT-DÉJEUNER Muffins aux Myrtilles et Citron **252 kcal**

DÉJEUNER Bol Énergétique de Quinoa et Pois Chiches **558 kcal**

DÎNER Sauté de Légumes et Tempeh Savoureux **611 kcal**

Protéines : 105g Glucides : 155g Lipides : 58g

13. Muffins aux Myrtilles et Citron

Ces muffins sont riches en nutriments et regorgent de myrtilles juteuses et d'une saveur citronnée. Ils constituent une excellente option pour un petit-déjeuner sain et énergisant.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	25 min
Calories	252 kcal
Protéines	8g
Glucides	42g
Lipides	6g



Ingrédients

farine de blé entier	168g
levure chimique	7g
myrtilles fraîches	105g
zeste de citron	7g
œuf, battu	1.4g

Préparation

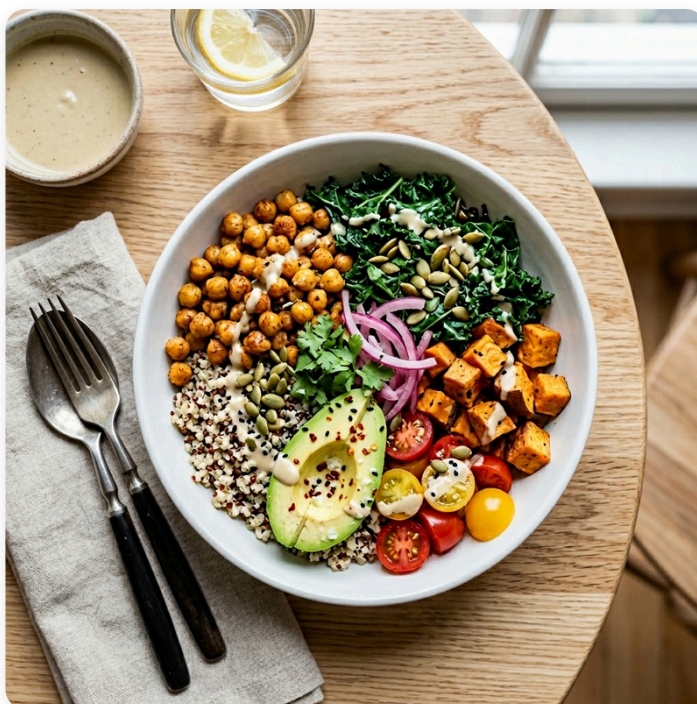
1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Dans un bol, mélangez la farine et la levure chimique.
3. Dans un autre bol, combinez l'œuf, le zeste de citron et les myrtilles.
4. Mélangez les ingrédients humides et secs, puis versez dans un moule à muffins.
5. Faites cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

14. Bol Énergétique de Quinoa et Pois Chiches

Ce bol énergétique de quinoa et pois chiches est riche en protéines végétales, essentielles pour la santé des femmes après 40 ans. Il contient des phytoestrogènes, des oméga-3 et des fibres pour soutenir l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	558 kcal
Protéines	47g
Glucides	70g
Lipides	19g



Ingrédients

Quinoa, sec	139.5 g
Pois chiches, en conserve, rincés	372 g
Épinards, frais	93 g
Huile d'olive	23.3 ml
Graines de chia	46.5 g
Jus de citron	46.5 ml
Avocat, en dés	116.3 g
Sel	1.6 g
Poivre noir	1.6 g

Préparation

1. Rincez le quinoa à l'eau froide. Dans une casserole moyenne, combinez le quinoa avec 240 ml d'eau. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Retirez du feu et laissez reposer couvert pendant 5 minutes.
2. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les pois chiches rincés, les épinards frais, l'huile d'olive, le jus de citron, l'avocat en dés, le sel et le poivre noir. Mélangez délicatement pour combiner et servez immédiatement.

15. Sauté de Légumes et Tempeh Savoureux

Ce sauté est rempli de brocoli, poivrons, carottes et tempeh riche en nutriments. Il est une excellente source de protéines et de fibres, soutenant la santé métabolique et offrant des ingrédients anti-inflammatoires qui peuvent atténuer les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	611 kcal
Protéines	50g
Glucides	43g
Lipides	33g



Ingrédients

Tempeh	396 g
Fleurs de brocoli	247.5 g
Poivron	247.5 g
Carotte	165 g
Sauce soja	49.5 ml
Huile de sésame	24.8 ml

Préparation

1. Dans une grande poêle, chauffez l'huile de sésame à feu moyen-vif.
2. Ajoutez le tempeh et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, environ 5 minutes.
3. Ajoutez le brocoli, le poivron et la carotte, en faisant sauter pendant encore 5 minutes. Incorporez la sauce soja et faites cuire pendant une minute supplémentaire.

Jour 6

3 repas · 1,331 calories

PETIT-DÉJEUNER Jus de Céleri et Pomme Épicé **98 kcal**

DÉJEUNER Aubergine Grillée Marinée à la Harissa avec Salade de Pois Chiches **589 kcal**

DÎNER Cuisses de Poulet au Citron et au Gingembre au Four **644 kcal**

Protéines : 85g Glucides : 145g Lipides : 86g

OFFRE EXCLUSIVE

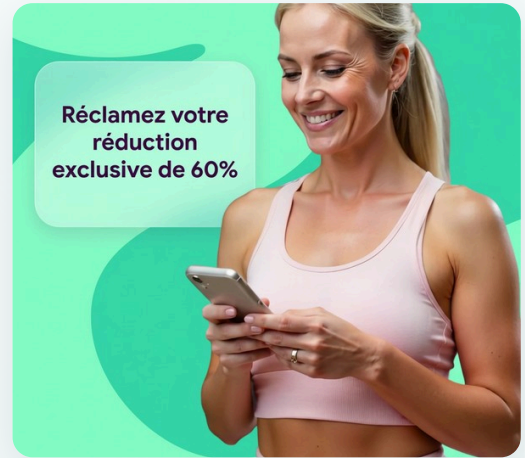
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Jus de Céleri et Pomme Épicé

Ce jus revigorant associe la douceur des pommes à la croquant du céleri, offrant hydratation et vitamines essentielles tout en facilitant la digestion. La cannelle ajoutée possède des propriétés anti-inflammatoires, ce qui en fait un excellent coup de fouet matinal pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	98 kcal
Protéines	1g
Glucides	25g
Lipides	14g



Ingrédients

Pomme verte	210 g
Bâtons de céleri	140 g
Jus de citron	21 ml
Cannelle	2.8 g
Eau	336 ml

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 1 pomme verte, 140 g de bâtons de céleri coupés et 336 ml d'eau.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse ; filtrez à travers un tamis fin dans un verre.
3. Incorporez 21 ml de jus de citron et 2.8 g de cannelle avant de servir.

17. Aubergine Grillée Marinée à la Harissa avec Salade de Pois Chiches

L'aubergine marinée dans une harissa piquante favorise la saveur et les antioxydants, soutenant la santé cardiaque. Accompagnée d'une salade de pois chiches riche en protéines pour un repas nourrissant et équilibrant.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	589 kcal
Protéines	34g
Glucides	70g
Lipides	22g



Ingrédients

Aubergine, tranchée	186 g
Pâte de harissa	46.5 g
Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	186 g
Oignon rouge, en dés	62 g
Concombre, en dés	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Dans un bol, mélangez 46.5 g de pâte de harissa et 23.3 ml d'huile d'olive. Enrobez les tranches d'aubergine et laissez mariner pendant 15 minutes.
2. Préchauffez le grill à feu moyen-vif. Faites griller l'aubergine pendant 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Dans un bol, combinez 186 g de pois chiches, 62 g d'oignon rouge, 116.3 g de concombre et 23.3 ml de jus de citron. Servez avec l'aubergine grillée.

18. Cuisses de Poulet au Citron et au Gingembre au Four

Ces cuisses de poulet savoureuses sont marinées dans du citron et du gingembre, offrant des propriétés anti-inflammatoires bénéfiques. Riches en protéines, elles aident à maintenir la masse musculaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	644 kcal
Protéines	50g
Glucides	50g
Lipides	50g



Ingrédients

cuisses de poulet, désossées et sans peau	742.5 g
jus de citron	74.3 ml
gingembre frais, râpé	24.8 g
ail, haché	4.9 cloves
huile d'olive	24.8 ml
sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans un bol, fouettez ensemble le jus de citron, le gingembre, l'ail, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Ajoutez les cuisses de poulet à la marinade et laissez reposer pendant au moins 30 minutes.
4. Placez le poulet mariné dans un plat de cuisson et faites cuire pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Jour 7

3 repas · 1,493 calories

PETIT-DÉJEUNER Toast à l'Avocat Riche en Fibres **308 kcal**

DÉJEUNER Salade Méditerranéenne de Quinoa avec Saumon Grillé **558 kcal**

DÎNER Ribollita aux Quinoa et Épinards **627 kcal**

Protéines : 91g Glucides : 181g Lipides : 56g

19. Toast à l'Avocat Riche en Fibres

Ce toast à l'avocat crémeux sur pain complet est riche en fibres et en graisses saines. C'est un choix délicieux et nourrissant pour un petit-déjeuner équilibré.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	2 min
Calories	308 kcal
Protéines	8g
Glucides	32g
Lipides	17g

Ingrédients

Pain complet	42 g
Avocat	98 g
Flocons de piment	1.4 g
Sel	au goût
Jus de citron	7 ml

Préparation

1. Grillez le pain complet jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Écrasez l'avocat avec le jus de citron, le sel et les flocons de piment.
3. Étalez l'avocat sur le toast et servez.

20. Salade Méditerranéenne de Quinoa avec Saumon Grillé

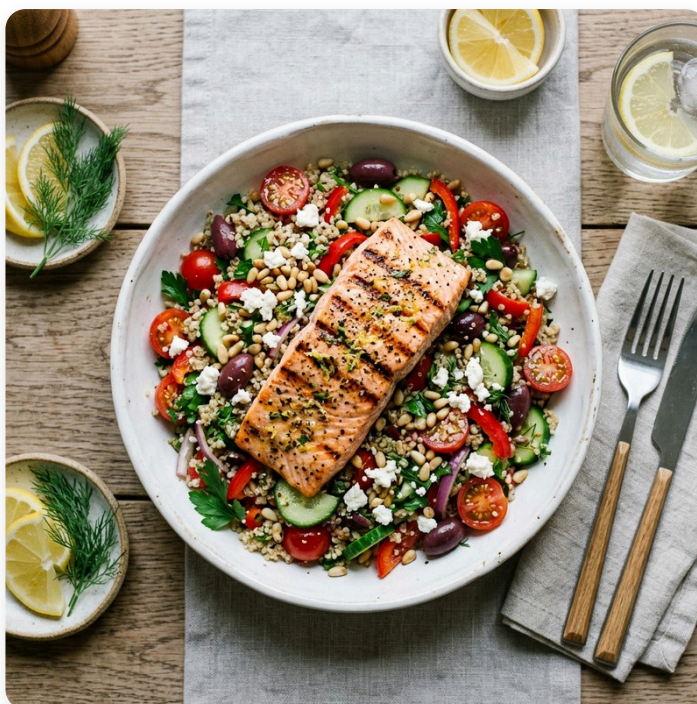
Cette salade méditerranéenne vibrante de quinoa est riche en protéines et en graisses saines, ce qui la rend parfaite pour les femmes de plus de 40 ans. Elle soutient l'équilibre hormonal, la santé des os et la santé cardiaque tout en fournissant des nutriments essentiels comme les oméga-3 et les phytoestrogènes, le tout en moins de 30 minutes.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	558 kcal
Protéines	47g
Glucides	47g
Lipides	22g

Ingrédients

quinoa	139.5 g
eau	372 ml
filet de saumon	175.2 g
tomates cerises	116.3 g
concombre	116.3 g
oignon rouge	62 g
fromage feta	58.9 g
huile d'olive	46.5 ml
jus de citron	46.5 ml



persil frais	12.4 g
sel	au goût
poivre	au goût

Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide, puis combinez-le avec de l'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.
2. Pendant que le quinoa cuit, assaisonnez le saumon avec du sel et du poivre. Chauffez une poêle à griller à feu moyen-vif et faites cuire le saumon pendant 4-5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
3. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les tomates cerises, le concombre, l'oignon rouge, le fromage feta, le persil, l'huile d'olive et le jus de citron. Mélangez pour combiner.
4. Servez la salade de quinoa garnie de saumon grillé.

OFFRE EXCLUSIVE

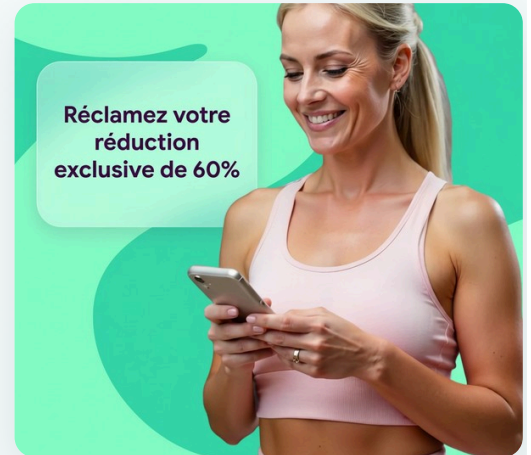
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Ribollita aux Quinoa et Épinards

Ce ragoût italien traditionnel est riche en fibres grâce aux légumes et au quinoa, favorisant la digestion et l'équilibre hormonal. Il est également riche en vitamines A et K, essentielles pour la santé des os, ce qui en fait un plat idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	21 min
Temps de cuisson	25 min
Calories	627 kcal
Protéines	36g
Glucides	102g
Lipides	17g



Ingrédients

huile d'olive	49.5 ml
carotte, en dés	1.7g
céleri, en dés	1.7g
oignon, en dés	1.7g
gousses d'ail, hachées	4.9g
tomates en dés en conserve	660 g
épinards, hachés	792 ml
quinoa, rincé	280.5 g
bouillon de légumes	1584 ml
thym, séché	8.3 g
sel	

poivre noir

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 49.5 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 1.7 carotte en dés, 1.7 tige de céleri en dés et 1.7 petit oignon en dés, faites revenir pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Incorporez 4.9 gousses d'ail hachées et faites cuire pendant une minute supplémentaire.
4. Ajoutez 660 g de tomates en dés, 792 ml d'épinards hachés et 8.3 g de thym séché.
5. Versez 1584 ml de bouillon de légumes et incorporez 280.5 g de quinoa rincé.
6. Portez à ébullition, puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes.
7. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir.

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.