

Plan de Régime Fitness pour le Gym chez les Femmes PDF

Alimentez vos entraînements avec des options de repas nutritifs.

Conçu pour les femmes actives, ce plan de régime inclut 10 recettes qui améliorent les performances et la récupération lors des entraînements. Nourrissez votre corps avec des repas équilibrés qui soutiennent vos objectifs de fitness et vous gardent énergisée toute la journée.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL PAR RECETTE

RECETTE	CAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Bol de Flocons d'Avoine à la Protéine...	560	42g	63g	21g
Toast à l'avocat et au saumon	553	28g	42g	28g
Tartine de sardines et avocat	490	28g	42g	28g
Yaourt Grec au Miel et Noix	490	28g	42g	21g
Salade de poulet aux agrumes et aux a...	589	47g	31g	31g
Rouleaux de sushi au tempeh et à l'av...	698	34g	85g	28g
Salade de Thon & Haricots Blancs avec...	543	47g	47g	23g
Tacos Crémeux d'Avocat et de Lentilles	743	41g	83g	26g
Tacos de Tempeh avec Salsa d'Avocat	743	46g	83g	26g
Cabillaud Savoureux en Croûte d'Amand...	743	58g	25g	50g
Moyenne	615	40g	54g	28g

CALORIES PAR RECETTE



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Bol de Flocons d'Avoine à la Protéine et aux Graisses Saines

Tartine de sardines et avocat

Salade de poulet aux agrumes et aux amandes

Salade de Thon & Haricots Blancs avec Vinaigrette au Citron

Tacos de Tempeh avec Salsa d'Avocat

Toast à l'avocat et au saumon

Yaourt Grec au Miel et Noix

Rouleaux de sushi au tempeh et à l'avocat

Tacos Crémeux d'Avocat et de Lentilles

Cabillaud Savoureux en Croûte d'Amandes avec Asperges

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](#)



10 Recettes

Sélection soignée



615 kcal Moy.

Par recette



40g Protéines

Moyenne par recette



Macros équilibrés

54g G / 28g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

1. Bol de Flocons d'Avoine à la Protéine et aux Graisses Saines

2. Toast à l'avocat et au saumon

3. Tartine de sardines et avocat

4. Yaourt Grec au Miel et Noix

5. Salade de poulet aux agrumes et aux amandes

6. Rouleaux de sushi au tempeh et à l'avocat

7. Salade de Thon & Haricots Blancs avec Vinaigrette au Citron

8. Tacos Crémeux d'Avocat et de Lentilles

9. Tacos de Tempeh avec Salsa d'Avocat

10. Cabillaud Savoureux en Croûte d'Amandes avec Asperges

1. Bol de Flocons d’Avoine à la Protéine et aux Graisses Saines

Petit-déjeuner · Ce bol de petit-déjeuner copieux est conçu pour soutenir l’équilibre hormonal et la santé des os des femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines, en graisses saines et en fibres, il fournit une énergie durable et des nutriments essentiels pour bien commencer votre journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	560 kcal
Protéines	42g
Glucides	63g
Lipides	21g

Ingrédients

Flocons d’avoine coupés en acier	336 ml
Poudre de protéine à la vanille	42 g
Banane moyenne	1.4g
Beurre d’amande	42 g
Eau ou lait d’amande non sucré	672 ml

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, portez 672 ml d’eau ou de lait d’amande non sucré à ébullition.
2. Incorporez les flocons d’avoine, réduisez le feu à doux et laissez mijoter pendant environ 15-20 minutes, en remuant de temps en temps jusqu’à ce que le mélange soit crémeux.
3. Une fois cuits, retirez du feu et incorporez la poudre de protéine à la vanille jusqu’à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Tranchez la banane moyenne et garnissez les flocons d’avoine avec les tranches de banane et le beurre d’amande.
5. Servez chaud et savourez votre petit-déjeuner riche en nutriments !

2. Toast à l'avocat et au saumon

Petit-déjeuner · Ce délicieux toast à l'avocat garni de saumon fumé est une option de petit-déjeuner pleine de saveurs. Il est riche en graisses saines, parfait pour une matinée chargée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	2 min
Calories	553 kcal
Protéines	28g
Glucides	42g
Lipides	28g

Ingrédients

Pain complet	42 g
Avocat	98 g
Saumon fumé	84 g
Graines de lin moulues	7 g
Jus de citron	7 ml

Préparation

1. Toastez la tranche de pain complet jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
2. Écrasez l'avocat avec le jus de citron et étalez-le sur le pain grillé.
3. Garnissez de saumon fumé et saupoudrez de graines de lin moulues.

3. Tartine de sardines et avocat

Petit-déjeuner · Cette tartine savoureuse garnie de sardines et d'avocat crémeux est idéale pour commencer la journée avec des graisses saines et des protéines. Accompagnez-la de pain complet pour un apport supplémentaire en fibres et en nutriments.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	490 kcal
Protéines	28g
Glucides	42g
Lipides	28g



Ingrédients

pain complet	2.8 tranches
sardines en conserve dans l'huile d'olive	1.4 can
avocat	0.7g
jus de citron	7 ml
sel et poivre	au goût

Préparation

1. Faites griller le pain complet jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Dans un bol, écrasez l'avocat avec le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Étalez le mélange d'avocat sur le pain grillé.
4. Ajoutez les sardines et servez immédiatement.

4. Yaourt Grec au Miel et Noix

Petit-déjeuner · Ce yaourt grec crémeux, garni de miel et de noix croquantes, est une option de petit-déjeuner délicieuse et nutritive. Riche en protéines et en graisses saines, il convient parfaitement à un régime pauvre en sodium.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	490 kcal
Protéines	28g
Glucides	42g
Lipides	21g



Ingrédients

yaourt grec nature	336 g
miel	21 ml
noix	21 g
cannelle moulue	1.4 g
baies fraîches	105 g

Préparation

1. Dans un bol, mettez le yaourt grec.
2. Versez le miel sur le dessus et saupoudrez de noix et de cannelle.
3. Ajoutez les baies fraîches par-dessus et servez immédiatement.

5. Salade de poulet aux agrumes et aux amandes

Déjeuner · Cette salade de poulet rafraîchissante combine des protéines maigres provenant du poulet avec des amandes, qui apportent des graisses saines et de la vitamine E, bénéfiques pour la santé de la peau des femmes de plus de 40 ans. Les agrumes ajoutent un coup de pouce en vitamine C, soutenant la production de collagène et la santé immunitaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	589 kcal
Protéines	47g
Glucides	31g
Lipides	31g



Ingrédients

Poitrine de poulet cuite, effilochée	372 ml
Mélange de légumes verts	744 ml
Amandes, tranchées	46.5 g
Orange, en segments	232.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Vinaigre de cidre de pomme	23.3 ml
Sel	1.6 g
Poivre	1.6 g

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le poulet effiloché, le mélange de légumes verts, les segments d'orange et les amandes tranchées.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le vinaigre de cidre de pomme, le sel et le poivre. Versez sur la salade et mélangez pour combiner.
3. Servez immédiatement.

OFFRE EXCLUSIVE

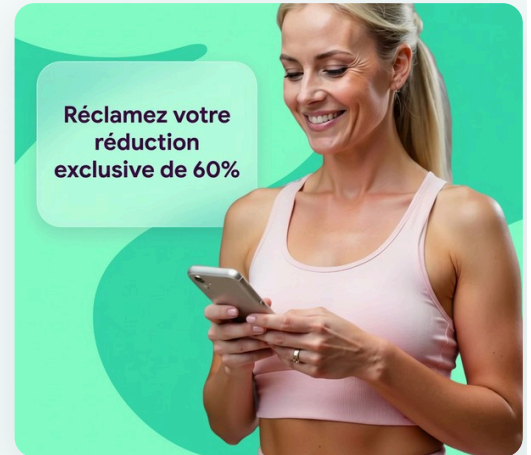
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*



6. Rouleaux de sushi au tempeh et à l'avocat

Déjeuner · Ces rouleaux de sushi offrent une combinaison unique de protéines végétales provenant du tempeh et de graisses saines de l'avocat, favorisant l'équilibre hormonal et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans. L'ajout de nori apporte de l'iode et des nutriments essentiels, renforçant la vitalité globale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	698 kcal
Protéines	34g
Glucides	85g
Lipides	28g

Ingrédients

Tempeh, tranché	175.2 g
Avocat, tranché	1.6 medium
Feuilles de nori	6.2 sheets
Riz brun cuit	372 ml
Sauce soja (faible en sodium)	46.5 ml

Préparation

1. Cuisez 372 ml de riz brun selon les instructions de l'emballage.
2. Étalez 6.2 feuilles de nori sur une surface propre et répartissez 372 ml de riz brun cuit sur chaque feuille.
3. Placez 175.2 g de tempeh tranché et 1.6 avocat tranché sur le dessus, puis roulez fermement et coupez en morceaux.
4. Servez avec 46.5 ml de sauce soja faible en sodium pour tremper.

7. Salade de Thon & Haricots Blancs avec Vinaigrette au Citron

Déjeuner · Le thon est une excellente source de protéines maigres et d'acides gras oméga-3, cruciaux pour la santé cardiaque et la régulation hormonale. Associée à des haricots blancs riches en fibres, cette salade favorise la santé digestive et des niveaux d'énergie soutenus.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	543 kcal
Protéines	47g
Glucides	47g
Lipides	23g



Ingrédients

Thon en conserve, égoutté	217 g
Haricots blancs en conserve, égouttés	186 ml
Tomates cerises, coupées en deux	186 ml
Oignon rouge, en dés	46.5 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel	
Poivre noir	

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le thon égoutté, les haricots blancs, les tomates cerises et l'oignon rouge.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Arrosez la vinaigrette sur le mélange de thon et mélangez bien.

8. Tacos Crémeux d'Avocat et de Lentilles

Dîner · Ces tacos sont riches en protéines végétales et en graisses saines, favorisant l'équilibre hormonal et la santé osseuse pour les femmes dans la quarantaine et au-delà. Les lentilles fournissent du fer et des fibres, aidant à maintenir les niveaux d'énergie et la santé digestive.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	743 kcal
Protéines	41g
Glucides	83g
Lipides	26g

Ingrédients

Lentilles, cuites	396 ml
Tortillas de maïs	6.6 small
Avocat, écrasé	1.7 medium
Oignon rouge, en dés	99 ml
Coriandre, hachée	99 ml
Jus de citron vert	49.5 ml
Sel	3.3 g
Poivre noir	1.7 g

Préparation

1. Dans un bol, combinez les lentilles cuites, l'oignon rouge en dés, la coriandre hachée et le jus de citron vert.
2. Ajoutez le sel et le poivre noir, en mélangeant bien.
3. Étalez l'avocat écrasé sur les tortillas de maïs, puis garnissez avec le mélange de lentilles et servez.

9. Tacos de Tempeh avec Salsa d'Avocat

Dîner · Ces tacos savoureux sont riches en protéines grâce au tempeh et en graisses saines grâce à l'avocat, favorisant ainsi l'équilibre hormonal. La fibre de la garniture aide à la digestion et à la gestion du poids pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	743 kcal
Protéines	46g
Glucides	83g
Lipides	26g

Ingrédients

Tempeh	379.5 g
Tortillas de maïs	6.6g
Avocat	1.7g
Tomate	1.7g
Jus de citron vert	24.8 ml
Coriandre	24.8 g
Cumin	8.3 g
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez le tempeh émietté ; faites cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez le cumin et mélangez bien pendant encore 2 minutes.
3. Dans un bol, mélangez l'avocat en dés, la tomate, le jus de citron vert et la coriandre.
4. Assemblez les tacos en remplissant les tortillas de tempeh et en les garnissant de salsa d'avocat.

10. Cabillaud Savoureux en Croûte d'Amandes avec Asperges

Dîner · Ce plat fournit des protéines maigres grâce au cabillaud, ce qui aide à maintenir la masse musculaire et le métabolisme pendant la ménopause. La croûte d'amandes ajoute des graisses saines et de la vitamine E, bénéfiques pour la santé de la peau et la réduction de l'inflammation.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	743 kcal
Protéines	58g
Glucides	25g
Lipides	50g

Ingrédients

Filet de cabillaud	280.5 g
Amandes, finement hachées	49.5 g
Asperges, parées	247.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Placez 280.5 g de filet de cabillaud sur une plaque de cuisson et badigeonnez avec 24.8 ml d'huile d'olive.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Recouvrez le cabillaud avec 49.5 g d'amandes finement hachées et faites cuire pendant 12-15 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
5. Pendant ce temps, faites cuire à la vapeur 247.5 g d'asperges parées jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 5 minutes. Servez avec le cabillaud.

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.