

Plan de Régime Hydratation de 10 Jours pour Femmes de Plus de 40 Ans PDF

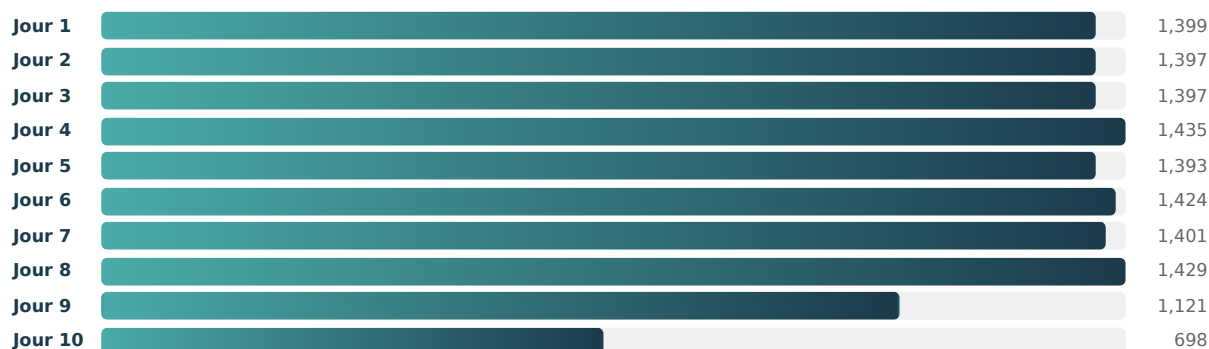
Hydratation et santé réunies pour les femmes matures.

Le Plan de Régime Hydratation de 10 Jours est conçu pour les femmes de plus de 40 ans qui souhaitent se concentrer sur l'hydratation pour perdre du poids et améliorer leur santé globale. Avec 30 recettes rafraîchissantes, ce plan aide à détoxifier votre corps et à gérer votre poids. Découvrez la puissance de l'eau dans votre alimentation !

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,399	37g	200g	59g
Jour 2	1,397	86g	200g	36g
Jour 3	1,397	91g	171g	43g
Jour 4	1,435	129g	134g	54g
Jour 5	1,393	108g	136g	55g
Jour 6	1,424	125g	120g	53g
Jour 7	1,401	58g	174g	61g
Jour 8	1,429	85g	194g	39g
Jour 9	1,121	53g	175g	24g
Jour 10	698	47g	62g	31g
Moy.	1,309	82g	157g	46g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Bol de Flocons d'Avoine à la Banane

Purée de Patates Douces Infusée au Reishi

Bol de quinoa infusé à l'ashwagandha

Bol de flocons d'avoine aux baies

Ragoût de poisson méditerranéen aux tomates et olives

Salade de Thon Méditerranéenne aux Herbes

Salade de Quinoa aux Noix et Baies

Omelette Protéinée aux Pois Chiches

Ragoût épicé de lentilles et de chou frisé

Bol de Quinoa Épicé au Kimchi

Porridge Salé au Curcuma et Saumon Fumé

Gratin de Riz au Thon et Légumes

+ 16 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](#)



28 Recettes

10 jours de programme alimentaire



82g Protéines

Moyenne journalière



1,309 kcal/jour

Moyenne journalière



Macros équilibrés

157g G / 46g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Bol de Flocons d'Avoine à la Banane

2. Salade de Quinoa aux Noix et Baies

3. Purée de Patates Douces Infusée au Reishi

02 Jour 2

4. Omelette Protéinée aux Pois Chiches

5. Bol de quinoa infusé à l'ashwagandha

6. Ragoût épicé de lentilles et de chou frisé

03 Jour 3

7. Bol de flocons d'avoine aux baies

8. Bol de Quinoa Épicé au Kimchi

9. Ragoût de poisson méditerranéen aux tomates et olives

04 Jour 4

10. Porridge Salé au Curcuma et Saumon Fumé

11. Salade de Thon Méditerranéenne aux Herbes

12. Gratin de Riz au Thon et Légumes

05 Jour 5

13. Bol de Quinoa aux Herbes

14. Wraps de Laitue au Thon Épicé et Avocat

15. Bol Méditerranéen de Quinoa avec Saumon Grillé

06 Jour 6

16. Crêpes de Farine de Pois Chiche aux Épinards

17. Roulés de concombre au thon et à l'aneth

18. Bol énergisant de quinoa et épinards avec saumon

07 Jour 7

19. Porridge salé aux amandes et baies

20. Bol Savoureux d'Édamame et Quinoa

21. Gazpacho de Concombre et Avocat

08 Jour 8

22. Smoothie Vert Tropical

23. Bol Savoureux de Quinoa et Kimchi

24. Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Saumon

09 Jour 9

25. Bol de Quinoa aux Herbes et à l'Ail

26. Bol de quinoa savoureux avec légumes rôtis et pois chiches

27. Porridge Épinards à l'Ail

10 Jour 10

28. Bol de Quinoa au Curcuma avec Épinards et Saumon

Jour 1

3 repas · 1,399 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Flocons d'Avoine à la Banane **490 kcal**

DÉJEUNER Salade de Quinoa aux Noix et Baies **496 kcal**

DÎNER Purée de Patates Douces Infusée au Reishi **413 kcal**

Protéines : 37g Glucides : 200g Lipides : 59g

1. Bol de Flocons d'Avoine à la Banane

Ce bol de flocons d'avoine copieux est naturellement sucré avec de la banane et garni de noix pour un petit-déjeuner satisfaisant. Il est rapide à préparer, nutritif et riche en fibres pour vous garder rassasié jusqu'au déjeuner.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	490 kcal
Protéines	14g
Glucides	84g
Lipides	14g

Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Eau ou lait	336 ml
Banane	84 g
Noix hachées (amandes ou noix)	21 g
Cannelle	2.8 g

Préparation

1. Dans une casserole, combinez les flocons d'avoine et l'eau ou le lait ; portez à ébullition.
2. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps.
3. Coupez la banane en tranches et incorporez-la aux flocons d'avoine avec la cannelle.
4. Ajoutez les noix hachées et arrosez de miel avant de servir.

2. Salade de Quinoa aux Noix et Baies

Cette salade rafraîchissante, riche en noix oméga-3 et en baies antioxydantes, soutient la fonction cognitive et la mémoire. Le quinoa ajoute des protéines et des fibres, aidant à maintenir les niveaux d'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	496 kcal
Protéines	16g
Glucides	50g
Lipides	28g



Ingrédients

Quinoa	186 ml
Eau	372 ml
Baies mélangées fraîches (myrtilles, framboises)	186 ml
Noix, hachées	93 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel	au goût

Préparation

1. Dans une casserole, combinez 186 ml de quinoa et 372 ml d'eau. Portez à ébullition, réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, 186 ml de baies mélangées et 93 ml de noix hachées.
3. Arrosez de 23.3 ml d'huile d'olive et de 23.3 ml de jus de citron, et assaisonnez de sel si désiré. Mélangez pour combiner.

3. Purée de Patates Douces Infusée au Reishi

Des patates douces crémeuses sont mélangées avec de la poudre de champignon reishi pour créer un accompagnement réconfortant qui favorise la relaxation et réduit le stress. Ce plat est riche en fibres et en nutriments, idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	413 kcal
Protéines	7g
Glucides	66g
Lipides	17g



Ingrédients

Patates douces, pelées et coupées en dés	792 ml
Eau	198 ml
Poudre de champignon reishi	24.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sel & poivre	à goût

Préparation

1. Faites bouillir 792 ml de patates douces dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 15 à 20 minutes.
2. Égouttez et remettez dans la casserole, en ajoutant 24.8 g de poudre de champignon reishi et 24.8 ml d'huile d'olive.
3. Écrasez jusqu'à obtenir une consistance lisse, en assaisonnant avec du sel et du poivre à votre goût.

Jour 2

3 repas · 1,397 calories

PETIT-DÉJEUNER Omelette Protéinée aux Pois Chiches **392 kcal**

DÉJEUNER Bol de quinoa infusé à l'ashwagandha **543 kcal**

DÎNER Ragoût épicé de lentilles et de chou frisé **462 kcal**

Protéines : 86g Glucides : 200g Lipides : 36g

4. Omelette Protéinée aux Pois Chiches

Cette omelette riche en protéines est préparée avec de la farine de pois chiches et des légumes, parfaite pour un petit-déjeuner nourrissant. Elle fournit des nutriments essentiels pour soutenir votre énergie tout au long de la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	392 kcal
Protéines	28g
Glucides	56g
Lipides	8g



Ingrédients

Farine de pois chiches	84 g
Eau	168 ml
Épinards	21 g
Poivron	56 g
Huile d'olive	7 ml
Sel	au goût

Préparation

1. Mélangez la farine de pois chiches et l'eau pour obtenir une pâte.
2. Incorporez les épinards et le poivron.
3. Chauffez l'huile dans une poêle, versez la pâte et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien prise des deux côtés.

5. Bol de quinoa infusé à l'ashwagandha

Riche en quinoa riche en protéines et en ashwagandha adaptogène, ce bol soutient la santé des glandes surrénales et aide à réduire les niveaux de cortisol. L'ajout de légumes de saison fournit des fibres et des antioxydants pour un bien-être général.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	543 kcal
Protéines	22g
Glucides	70g
Lipides	16g

Ingrédients

Quinoa, rincé	186 ml
Eau	372 ml
Poudre d'ashwagandha	7.8 g
Épinards hachés	372 ml
Tomates cerises, coupées en deux	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Faites cuire 186 ml de quinoa dans 372 ml d'eau pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit léger.
2. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, 7,8 g de poudre d'ashwagandha, les épinards hachés et les tomates cerises.
3. Arrosez de 23,3 ml d'huile d'olive et de 23,3 ml de jus de citron, mélangez et servez.

OFFRE EXCLUSIVE

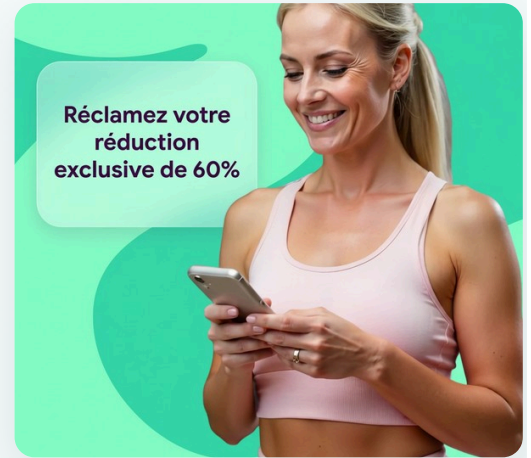
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 épicede lentilles et de chou frisé

Ce ragoût copieux est une excellente source de protéines végétales et de fer, essentiels pour maintenir des niveaux d'énergie et combattre la fatigue chez les femmes de plus de 40 ans. Le chou frisé apporte un coup de pouce nutritionnel avec des vitamines K et C, cruciales pour la santé des os et la fonction immunitaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	462 kcal
Protéines	36g
Glucides	74g
Lipides	12g



Ingrédients

Lentilles, rincées	396 ml
Eau ou bouillon de légumes	1584 ml
Chou frisé, haché	792 ml
Carotte, en dés	115.5 g
Céleri, en dés	165 g
Huile d'olive	24.8 ml
Ail, émincé	9.9 g
Cumin	8.3 g
Paprika	4.1 g
Sel	3.3 g

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'ail émincé, la carotte et le céleri ; faites sauter pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez les lentilles rincées, l'eau ou le bouillon de légumes, le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Incorporez le chou frisé haché et cuisez pendant 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'il soit flétri. Servez chaud.

Jour 3

3 repas · 1,397 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de flocons d'avoine aux baies **392 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa Épicé au Kimchi **543 kcal**

DÎNER Ragoût de poisson méditerranéen aux tomates et olives **462 kcal**

Protéines : 91g Glucides : 171g Lipides : 43g

7. Bol de flocons d'avoine aux baies

Ce bol de flocons d'avoine chaud est rempli de baies riches en antioxydants et de fibres, ce qui en fait un choix de petit-déjeuner nourrissant. Arrosez-le d'huile d'olive pour une touche unique et des bienfaits supplémentaires pour la santé.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	392 kcal
Protéines	11g
Glucides	70g
Lipides	10g

Ingrédients

flocons d'avoine	56 g
eau ou lait	336 ml
baies mélangées (fraîches ou congelées)	105 g
huile d'olive	7 ml
miel ou sirop d'érable	7 ml

Préparation

1. Dans une casserole, portez l'eau ou le lait à ébullition.
2. Ajoutez les flocons d'avoine et réduisez le feu pour laisser mijoter pendant environ 5 minutes, en remuant de temps en temps.
3. Une fois les flocons cuits, incorporez les baies mélangées.
4. Arrosez d'huile d'olive et sucrer avec du miel ou du sirop d'érable avant de servir.

8. Bol de Quinoa Épicé au Kimchi

Ce bol riche en nutriments associe la quinoa, riche en fibres, au kimchi, source de probiotiques, pour soutenir la santé intestinale. Le piquant du kimchi favorise la digestion, tandis que les fibres vous gardent rassasiée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	22g
Glucides	78g
Lipides	16g



Ingrédients

Quinoa, rincée	186 ml
Eau	372 ml
Kimchi	186 ml
Oignons verts, tranchés	3.1g
Graines de sésame	23.3 ml

Préparation

1. Dans une casserole, portez 372 ml d'eau à ébullition. Ajoutez 186 ml de quinoa rincée, réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes.
2. Une fois cuite, aérez la quinoa avec une fourchette et transférez-la dans un bol.
3. Ajoutez 186 ml de kimchi sur la quinoa, garnissez avec les oignons verts tranchés et saupoudrez de 23.3 ml de graines de sésame.

9. Ragoût de poisson méditerranéen aux tomates et olives

Ce ragoût de poisson copieux associe des tomates fraîches et des olives, offrant une riche source d'antioxydants et de graisses saines, soutenant la santé cardiaque et osseuse. L'ajout d'herbes rehausse la saveur tout en apportant des bienfaits anti-inflammatoires.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	17 min
Temps de cuisson	19 min
Calories	462 kcal
Protéines	58g
Glucides	23g
Lipides	17g



Ingrédients

filets de poisson blanc (cabillaud ou flétan)	742.5 g
tomates en dés en conserve	660 g
olives Kalamata, dénoyautées et tranchées	123.8 g
huile d'olive	49.5 ml
ail, émincé	6.6 cloves
oignon, haché	1.7 medium
basilic frais, haché	99 ml
sel et poivre	au goût
eau ou bouillon de poisson	792 ml

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et l'ail, faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Incorporez les tomates en dés et l'eau ou le bouillon de poisson ; portez à ébullition.
3. Ajoutez les filets de poisson et les olives, en cuisant jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit (environ 10 minutes).
4. Garnissez de basilic frais, de sel et de poivre avant de servir.

Jour 4

3 repas · 1,435 calories

PETIT-DÉJEUNER Porridge Salé au Curcuma et Saumon Fumé **392 kcal**

DÉJEUNER Salade de Thon Méditerranéenne aux Herbes **465 kcal**

DÎNER Gratin de Riz au Thon et Légumes **578 kcal**

Protéines : 129g Glucides : 134g Lipides : 54g

10. Porridge Salé au Curcuma et Saumon Fumé

Commencez votre journée avec une version salée du porridge traditionnel, agrémentée de saumon fumé et d'une touche de curcuma. Ce repas copieux est à la fois nourrissant et satisfaisant.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	392 kcal
Protéines	25g
Glucides	42g
Lipides	14g



Ingrédients

flocons d'avoine	63 g
eau	336 ml
poudre de curcuma	2.8 g
saumon fumé	78.4 g
ciboulette hachée	11.2 g

Préparation

1. Dans une petite casserole, portez l'eau à ébullition et incorporez les flocons d'avoine et le curcuma.
2. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps.
3. Avant de servir, garnissez le porridge cuit de saumon fumé et de ciboulette hachée.

OFFRE EXCLUSIVE

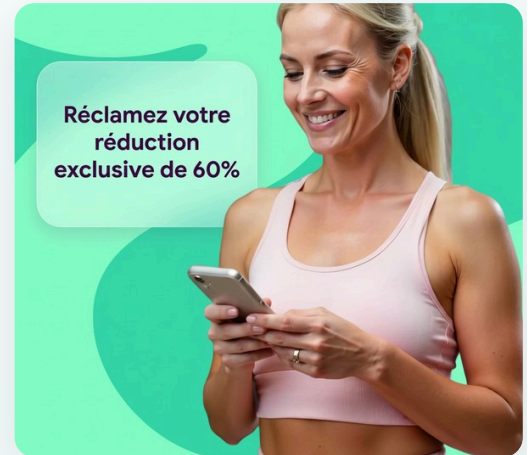
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Salade de Thon Méditerranéenne aux Herbes

Cette salade de thon est riche en protéines, essentielle pour maintenir la masse musculaire. L'ajout d'herbes fraîches et d'huile d'olive apporte des graisses saines et des antioxydants, idéale pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	17 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	465 kcal
Protéines	54g
Glucides	23g
Lipides	23g



Ingrédients

thon en conserve dans l'eau	1.6g
huile d'olive	46.5 ml
jus de citron frais	23.3 ml
oignon rouge	0.4g
tomates cerises	116.3 g
persil frais	46.5 ml
concombre	0.8g
sel marin	
poivre noir	

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le thon égoutté, l'huile d'olive, le jus de citron, l'oignon, les tomates, le persil, le concombre, le sel et le poivre.
2. Mélangez délicatement. Servez sur un lit de légumes verts ou dans une galette de grains entiers.

12. Gratin de Riz au Thon et Légumes

Ce gratin de riz simple et savoureux associe le thon en conserve riche en protéines à des légumes surgelés pour un repas économique. Il constitue une excellente source d'acides gras oméga-3 pour la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	578 kcal
Protéines	50g
Glucides	69g
Lipides	17g



Ingrédients

Riz brun	792 ml
Thon en conserve dans l'eau	462 g
Légumes mélangés surgelés	792 ml
Œufs	165 g
Fromage cheddar (facultatif)	99 g
Poudre d'ail	8.3 g
Poudre d'oignon	8.3 g

Préparation

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Dans un bol, mélangez 792 ml de riz brun cuit, 462 g de thon égoutté, 792 ml de légumes surgelés, 165 g d'œufs battus et 99 g de fromage cheddar râpé si vous le souhaitez.
3. Assaisonnez avec 8.3 g de poudre d'ail et 8.3 g de poudre d'oignon. Remuez bien et transférez dans un plat de cuisson graissé.
4. Faites cuire au four pendant 30 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le gratin soit bien chaud.

Jour 5

3 repas · 1,393 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Quinoa aux Herbes **350 kcal**

DÉJEUNER Wraps de Laitue au Thon Épicé et Avocat **465 kcal**

DÎNER Bol Méditerranéen de Quinoa avec Saumon Grillé **578 kcal**

Protéines : 108g Glucides : 136g Lipides : 55g

13. Bol de Quinoa aux Herbes

Ce bol nutritif présente un quinoa moelleux garni d'herbes fraîches et d'un filet de citron pour une touche de fraîcheur. C'est un excellent début de journée, riche en protéines et en fibres.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	350 kcal
Protéines	11g
Glucides	63g
Lipides	7g



Ingrédients

quinoa	126 g
eau	336 ml
persil frais	42 g
aneth frais	21 g
jus de citron	21 ml
huile d'olive	7 ml
ail	1.4 clove

Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide et égouttez-le.
2. Dans une casserole, combinez le quinoa et l'eau ; portez à ébullition.
3. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
4. Retirez du feu et aérez avec une fourchette.
5. Incorporez les herbes hachées, le jus de citron, l'huile d'olive et l'ail émincé.

14. Wraps de Laitue au Thon Épicé et Avocat

Ces wraps de thon épicé mettent en avant le thon riche en oméga-3 et la laitue riche en fibres, parfaits pour soutenir la santé de la peau tout en étant faibles en glucides. L'avocat ajoute des graisses saines qui favorisent la production de collagène.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	465 kcal
Protéines	47g
Glucides	23g
Lipides	28g



Ingrédients

Thon en conserve (dans l'eau, égoutté)	217 g
Avocat, en dés	232.5 g
Feuilles de laitue (beurre ou romaine)	6.2 leaves
Sauce sriracha	23.3 ml
Jus de citron vert	23.3 ml
Coriandre, hachée	15.5 g

Préparation

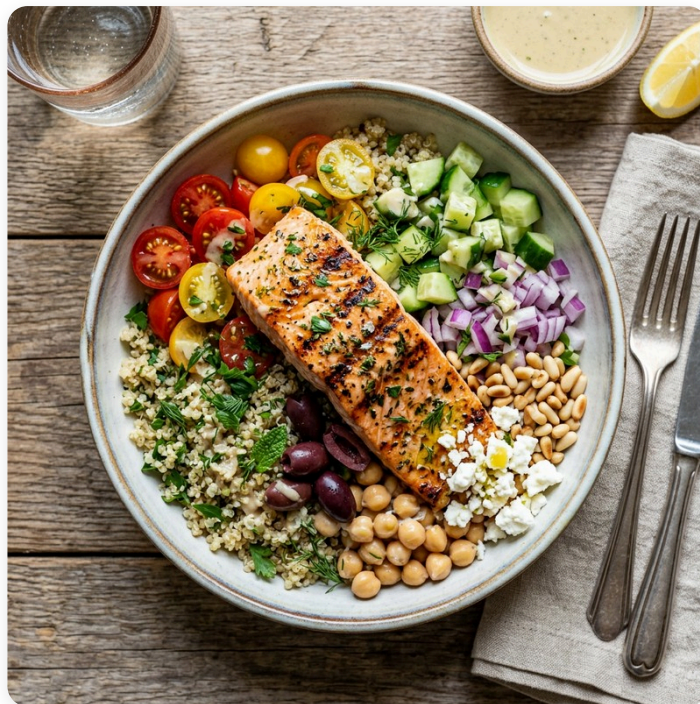
1. Dans un bol, combinez le thon égoutté, l'avocat en dés, la sriracha, le jus de citron vert et la coriandre.
2. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
3. Déposez le mélange dans les feuilles de laitue et servez en wraps.

15. Bol Méditerranéen de Quinoa avec Saumon Grillé

Ce bol de quinoa riche en nutriments associe le saumon bon pour le cœur à des légumes riches en fibres, favorisant l'équilibre hormonal et soutenant la santé osseuse. Chargé d'oméga-3, de phytoestrogènes et de vitamines essentielles, c'est un repas idéal pour les femmes de plus de 40 ans qui souhaitent nourrir leur corps sans se sentir privées.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	578 kcal
Protéines	50g
Glucides	50g
Lipides	20g



Ingrédients

quinoa	148.5 g
eau	396 ml
filet de saumon	186.5 g
huile d'olive	24.8 ml
tomates cerises, coupées en deux	123.8 g
concombre, coupé en dés	123.8 g
fromage feta, émietté	62.7 g
persil frais, haché	13.2 g
jus de citron	24.8 ml

Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide, puis combinez-le avec de l'eau dans une casserole et 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, préchauffez un grill ou une poêle à feu moyen-vif. Badigeonnez le filet de saumon avec de l'huile d'olive, assaisonnez avec du sel et du poivre, et faites griller pendant environ 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, les tomates cerises, le concombre, le fromage feta et le persil. Arrosez de jus de citron et mélangez bien.
4. Garnissez la salade de quinoa avec le saumon grillé. Servez immédiatement.

Jour 6

3 repas · 1,424 calories

PETIT-DÉJEUNER Crêpes de Farine de Pois Chiche aux Épinards **350 kcal**

DÉJEUNER Roulés de concombre au thon et à l'aneth **496 kcal**

DÎNER Bol énergisant de quinoa et épinards avec saumon **578 kcal**

Protéines : 125g Glucides : 120g Lipides : 53g

OFFRE EXCLUSIVE

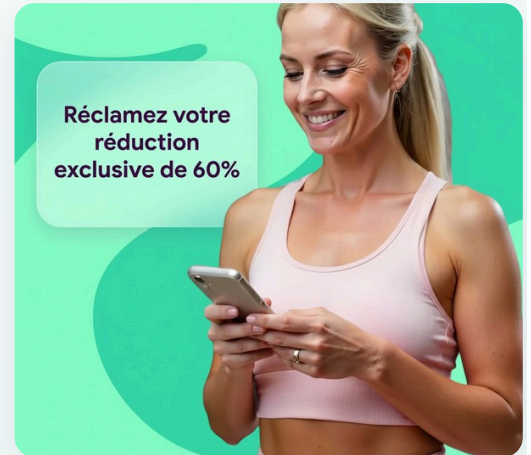
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Crêpes de Farine de Pois Chiche aux Épinards

Ces crêpes salées sont préparées avec de la farine de pois chiche, offrant une excellente source de protéines végétales et de fibres pour aider à réguler les niveaux de sucre dans le sang. Les épinards ajoutent du fer et du magnésium, essentiels pour l'énergie et la santé des os à mesure que les femmes vieillissent.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	350 kcal
Protéines	28g
Glucides	42g
Lipides	11g



Ingrédients

Farine de pois chiche	84 g
Eau	168 ml
Épinards	168 ml
Huile d'olive	21 ml
Sel et poivre	à goût

Préparation

1. Dans un bol, mélangez la farine de pois chiche avec l'eau pour créer une pâte ; incorporez les épinards hachés et assaisonnez avec du sel et du poivre.
2. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
3. Versez la pâte dans la poêle pour former des crêpes, en cuisant pendant 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

17. Roulés de concombre au thon et à l'aneth

Ces roulés de concombre au thon sont rafraîchissants et riches en protéines et en graisses saines, parfaits pour les femmes de plus de 40 ans. Ils sont également riches en oméga-3 et en phytoestrogènes, soutenant l'équilibre hormonal et la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	496 kcal
Protéines	47g
Glucides	28g
Lipides	22g

Ingrédients

thon en conserve dans l'eau	217 g
concombre	1.6g
mayonnaise (de préférence à base d'avocat ou d'huile d'olive)	11.6 g
aneth frais, haché	23.3 g
poivron en tranches (pour plus de fibres et de couleur)	116.3 g
jus de citron (pour le goût et la vitamine C)	7.8 ml

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le thon égoutté, la mayonnaise, l'aneth haché et le jus de citron. Mélangez bien jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés.
2. Coupez le concombre dans le sens de la longueur et retirez quelques graines pour créer un canal pour la garniture.
3. Remplissez chaque moitié de concombre avec le mélange de thon et ajoutez des tranches de poivron pour plus de croquant et de nutrition.
4. Coupez les roulés de concombre en morceaux de la taille d'une bouchée et servez immédiatement ou réfrigérez pour plus tard.

18. Bol énergisant de quinoa et épinards avec saumon

Ce bol énergisant riche en nutriments est rempli d'aliments complets, de graisses saines et de protéines de qualité, ce qui le rend idéal pour les femmes de plus de 40 ans. Riche en oméga-3, phytoestrogènes et calcium, il soutient l'équilibre hormonal et la santé cardiaque tout en offrant un repas satisfaisant en moins de 30 minutes.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	578 kcal
Protéines	50g
Glucides	50g
Lipides	20g



Ingrédients

Quinoa, cru	148.5 g
Eau	396 ml
Épinards frais, hachés	99 g
Saumon cuit, émietté	189.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml
Graines de chia	24.8 g
Sel	au goût
Poivre noir	au goût

Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide, puis combinez-le avec de l'eau dans une casserole moyenne. Portez à ébullition, puis réduisez à feu doux, couvrez et faites cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Dans les 5 dernières minutes de cuisson du quinoa, ajoutez les épinards hachés dans la casserole, couvrez et laissez flétrir.
3. Une fois cuit, aérez le quinoa et les épinards avec une fourchette, puis ajoutez le saumon émietté, l'huile d'olive, le jus de citron, les graines de chia, le sel et le poivre. Remuez pour combiner et servez chaud.

Jour 7

3 repas · 1,401 calories

PETIT-DÉJEUNER Porridge salé aux amandes et baies **546 kcal**

DÉJEUNER Bol Savoureux d'Édamame et Quinoa **558 kcal**

DÎNER Gazpacho de Concombre et Avocat **297 kcal**

Protéines : 58g Glucides : 174g Lipides : 61g

19. Porridge salé aux amandes et baies

Ce porridge salé garni de baies fraîches et d'amandes offre un mélange de saveurs unique tout en soutenant la santé cardiaque grâce à des graisses saines et des antioxydants. Les fibres des flocons d'avoine et des baies aident à maintenir des niveaux de sucre dans le sang équilibrés.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	546 kcal
Protéines	17g
Glucides	73g
Lipides	25g



Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Eau	336 ml
Baies mélangées fraîches	168 ml
Amandes, hachées	42 g
Cannelle	2.8 g

Préparation

1. Dans une casserole, portez 336 ml d'eau à ébullition et incorporez 56 g de flocons d'avoine.
2. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe, en remuant de temps en temps.
3. Garnissez avec 168 ml de baies mélangées fraîches, 42 g d'amandes hachées et saupoudrez de 2.8 g de cannelle.

20. Bol Savoureux d'Édamame et Quinoa

Ce bol riche en protéines met en avant l'édamame et le quinoa, tous deux excellentes sources de protéines végétales et de phytoestrogènes, soutenant la masse musculaire et l'équilibre hormonal nécessaire pour les femmes de plus de 40 ans. C'est un plat nourrissant et satisfaisant.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	558 kcal
Protéines	34g
Glucides	78g
Lipides	16g

Ingrédients

Quinoa, rincé	372 ml
Eau	744 ml
Édamame, décortiqué	372 ml
Poivron rouge, en dés	372 ml
Oignons verts, tranchés	93 ml
Sauce soja faible en sodium	46.5 ml
Huile de sésame	23.3 ml

Préparation

1. Dans une casserole, portez 744 ml d'eau à ébullition. Ajoutez le quinoa, réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Dans les 5 dernières minutes de cuisson du quinoa, ajoutez l'édamame et le poivron dans la casserole pour les cuire à la vapeur.
3. Une fois cuit, égrenez le quinoa avec une fourchette et arrosez-le de sauce soja et d'huile de sésame. Mélangez bien et servez garni d'oignons verts.

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. Gazpacho de Concombre et Avocat

Cette soupe rafraîchissante est hydratante et riche en antioxydants, parfaite pour ses effets rafraîchissants pendant la ménopause. L'avocat apporte des graisses saines, tandis que le concombre est faible en calories et riche en eau pour soutenir l'hydratation.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	297 kcal
Protéines	7g
Glucides	23g
Lipides	20g



Ingrédients

Concombre, pelé et haché	1.7 large
Avocat, en dés	132 g
Tomate, hachée	247.5 g
Jus de citron	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez le concombre, l'avocat, la tomate, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis réfrigérez pendant 30 minutes.
3. Servez froid pour un dîner rafraîchissant.

Jour 8

3 repas · 1,429 calories

PETIT-DÉJEUNER Smoothie Vert Tropical **308 kcal**

DÉJEUNER Bol Savoureux de Quinoa et Kimchi **543 kcal**

DÎNER Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Saumon **578 kcal**

Protéines : 85g Glucides : 194g Lipides : 39g

22. Smoothie Vert Tropical

Ce smoothie rafraîchissant associe des fruits tropicaux et des légumes verts, offrant des vitamines et minéraux essentiels pour dynamiser votre énergie. Sa teneur en fibres favorise la digestion et aide à maintenir un poids santé pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	308 kcal
Protéines	11g
Glucides	59g
Lipides	7g



Ingrédients

Ananas congelé en morceaux	168 ml
Banane	140 g
Kale ou épinards frais	42 g
Eau de coco	336 ml
Graines de chanvre	42 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 168 ml d'ananas congelé, 1 banane, 42 g de kale et 336 ml d'eau de coco.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis incorporez 42 g de graines de chanvre.
3. Servez immédiatement pour un petit-déjeuner rafraîchissant.

23. Bol Savoureux de Quinoa et Kimchi

Le quinoa sert de base riche en protéines tandis que le kimchi apporte des probiotiques bénéfiques et des épices qui soutiennent la santé digestive. Les fibres des légumes augmentent les prébiotiques pour améliorer la santé intestinale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	28g
Glucides	85g
Lipides	12g



Ingrédients

Quinoa	139.5 g
Eau	372 ml
Kimchi	186 ml
Concombre	77.5 g
Oignon vert	3.1 g

Préparation

1. Dans une casserole, combinez 90 g de quinoa et 372 ml d'eau. Portez à ébullition, réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes.
2. Une fois cuit, égrenez le quinoa avec une fourchette et laissez refroidir légèrement.
3. Dans un bol, combinez le quinoa, 186 ml de kimchi, le concombre en dés et l'oignon vert haché. Mélangez bien avant de servir.

24. Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Saumon

Ce bol riche en nutriments soutient l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. Avec des protéines de haute qualité provenant du saumon et du quinoa, il constitue un repas rapide qui nourrit votre corps et stimule votre métabolisme.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	578 kcal
Protéines	46g
Glucides	50g
Lipides	20g



Ingrédients

quinoa	148.5 g
eau	396 ml
épinards frais	99 g
saumon cuit (sans peau)	189.8 g
huile d'olive	24.8 ml
jus de citron	24.8 ml
graines de chia	19.8 g
sel	au goût
poivre noir	au goût

Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide, puis combinez-le avec 1 tasse d'eau dans une casserole. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que le quinoa soit léger et que l'eau soit absorbée.
2. Pendant que le quinoa cuit, chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les épinards et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes.
3. Une fois le quinoa cuit, égrenez-le avec une fourchette et ajoutez-le à la poêle avec les épinards. Incorporez le jus de citron et les graines de chia, puis assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Servez le mélange de quinoa et d'épinards garni de saumon cuit.

Jour 9

3 repas · 1,121 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Quinoa aux Herbes et à l'Ail **280 kcal**

DÉJEUNER Bol de quinoa savoureux avec légumes rôtis et pois chiches **589 kcal**

PETIT-DÉJEUNER Porridge Épinards à l'Ail **252 kcal**

Protéines : 53g Glucides : 175g Lipides : 24g

25. Bol de Quinoa aux Herbes et à l'Ail

Ce bol nutritif au quinoa, aux herbes fraîches et à l'ail est parfait pour un petit-déjeuner sain. Il offre une excellente source de protéines et de fibres pour bien commencer la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	280 kcal
Protéines	11g
Glucides	48g
Lipides	4g

Ingrédients

quinoa	63g
eau	168g
coriandre fraîche, hachée	42g
ail, émincé	1.4g
jus de citron	21g

Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide et faites-le cuire avec de l'eau jusqu'à ce qu'il soit léger et aéré.
2. Incorporez l'ail, la coriandre et le jus de citron.
3. Servez chaud.

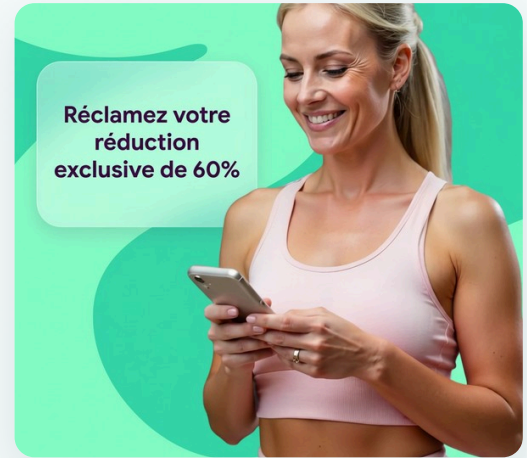
OFFRE EXCLUSIVE

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*



26. Bol de quinoa savoureux avec légumes rôtis et pois chiches

Riche en protéines végétales et en fibres, ce bol de quinoa soutient la digestion et vous aide à rester rassasiée tout au long de la journée. Les légumes rôtis apportent des antioxydants qui combattent l'inflammation, essentiels pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	589 kcal
Protéines	34g
Glucides	85g
Lipides	16g



Ingrédients

Quinoa, rincé	186 ml
Eau	372 ml
Pois chiches, en conserve et égouttés	186 ml
Poivron, en dés	186 ml
Courgette, en dés	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Cumin	7.8 g
Sel	1.6 g
Poivre	1.6 g
Persil frais pour garnir	23.3 g

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans une casserole moyenne, portez 372 ml d'eau à ébullition. Ajoutez 186 ml de quinoa rincé, réduisez le feu à doux, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes.
3. Pendant que le quinoa cuit, mélangez le poivron en dés et la courgette avec 23.3 ml d'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre. Étalez sur une plaque de cuisson et rôtissez pendant 20 minutes, en remuant à mi-parcours.
4. Une fois le quinoa cuit, égrenez avec une fourchette et mélangez avec les pois chiches et les légumes rôtis. Garnissez de persil frais.

27. Porridge Épinards à l'Ail

Ce porridge savoureux est riche en nutriments grâce aux flocons d'avoine, à l'ail et aux épinards. Il constitue un excellent choix pour renforcer votre système immunitaire et favoriser la santé digestive.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	3 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	252 kcal
Protéines	8g
Glucides	42g
Lipides	4g

Ingrédients

flocons d'avoine	56g
eau	336g
épinards frais, hachés	42g
ail, émincé	1.4g
poivre noir	au goût

Préparation

1. Dans une casserole, portez l'eau à ébullition.
2. Ajoutez les flocons d'avoine et laissez mijoter pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
3. Incorporez l'ail et les épinards, puis faites cuire jusqu'à ce que les épinards soient flétris.
4. Assaisonnez avec du poivre noir avant de servir.

Jour 10

1 repas · 698 calories

DÉJEUNER

Bol de Quinoa au Curcuma avec Épinards et Saumon

698 kcal

Protéines : 47g Glucides : 62g Lipides : 31g

28. Bol de Quinoa au Curcuma avec Épinards et Saumon

Ce bol de quinoa met en avant des épinards riches en nutriments et un saumon riche en oméga-3, favorisant la santé cardiaque et cérébrale. Le curcuma ajoute des propriétés anti-inflammatoires, le rendant parfait pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	698 kcal
Protéines	47g
Glucides	62g
Lipides	31g



Ingrédients

Quinoa	139.5 g
Eau	372 ml
Filet de saumon	175.2 g
Épinards frais	372 ml
Poudre de curcuma	3.1 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Dans une casserole, portez l'eau et le quinoa à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
2. Pendant que le quinoa cuit, grillez ou faites cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit floconneux.
3. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et faites sauter les épinards jusqu'à ce qu'ils flétrissent.
4. Incorporez le curcuma dans le quinoa une fois cuit et égrenez avec une fourchette.
5. Servez le quinoa garni d'épinards et de saumon, arrosé de jus de citron.



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.