

Plan de Régime Keto pour la Perte de Poids chez les Femmes PDF

Une alimentation faible en glucides efficace pour la perte de poids.

Ce plan de régime keto propose 10 recettes délicieuses et faibles en glucides, spécialement conçues pour les femmes cherchant des solutions efficaces de perte de poids. Régalez-vous avec des repas satisfaisants qui s'alignent sur vos objectifs tout en profitant des bienfaits d'un mode de vie cétogène.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL PAR RECETTE

RECETTE	CAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Omelette Épinards & Feta aux Noix	490	39g	14g	34g
Bol de Petit-Déjeuner à l'Avocat et a...	518	38g	14g	39g
Gratin de Chou-Fleur et Œufs au Froma...	448	39g	11g	28g
Frittata au Curcuma et Épinards	448	34g	8g	31g
Salade de crevettes grillées et avocat	620	50g	12g	34g
Wraps de Dinde aux Herbes et Épinards	589	47g	12g	37g
Salade crémeuse d'avocat et de thon	543	51g	11g	34g
Casserole Savoureuse aux Œufs et Chou...	644	46g	13g	50g
Paquet de Saumon et Asperges	743	53g	13g	50g
Saumon Épicé et Brocoli Sauté	660	56g	13g	50g
Moyenne	570	45g	12g	39g

CALORIES PAR RECETTE



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Omelette Épinards & Feta aux Noix

Bol de Petit-Déjeuner à l'Avocat et aux Œufs Brouillés

Gratin de Chou-Fleur et Œufs au Fromage

Frittata au Curcuma et Épinards

Salade de crevettes grillées et avocat

Wraps de Dinde aux Herbes et Épinards

Salade crémeuse d'avocat et de thon

Casserole Savoureuse aux Œufs et Chou-Fleur

Paquet de Saumon et Asperges

Saumon Épicé et Brocoli Sauté

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



570 kcal Moy.

Par recette



45g Protéines

Moyenne par recette



Macros équilibrés

12g G / 39g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

1. Omelette Épinards & Feta aux Noix

2. Bol de Petit-Déjeuner à l'Avocat et aux Œufs Brouillés

3. Gratin de Chou-Fleur et Œufs au Fromage

4. Frittata au Curcuma et Épinards

5. Salade de crevettes grillées et avocat

6. Wraps de Dinde aux Herbes et Épinards

7. Salade crémeuse d'avocat et de thon

8. Casserole Savoureuse aux Œufs et Chou-Fleur

9. Paquet de Saumon et Asperges

10. Saumon Épicé et Brocoli Sauté

1. Omelette Épinards & Feta aux Noix

Petit-déjeuner · Cette omelette riche en nutriments est riche en protéines complètes provenant des œufs, fournissant des acides aminés essentiels pour la santé musculaire, tandis que les épinards et les noix apportent des oméga-3 et des phytoestrogènes bénéfiques pour l'équilibre hormonal. L'ajout de fromage feta renforce le calcium et la vitamine D pour le soutien osseux, en faisant un repas parfait pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	490 kcal
Protéines	39g
Glucides	14g
Lipides	34g

Ingrédients

grands œufs	4.2g
épinards frais, hachés	336 ml
fromage feta, émietté	84 g
noix, hachées	42 g
huile d'olive	21 ml
poivre noir, au goût	1.4 pincée
sel de mer, au goût	1.4 pincée



Préparation

1. Dans un bol, battez les œufs avec une pincée de sel de mer et de poivre noir jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen, puis ajoutez les épinards hachés et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes.
3. Versez les œufs battus sur les épinards dans la poêle. Laissez cuire pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à prendre.
4. Saupoudrez la feta émiettée et les noix hachées sur une moitié de l'omelette. Pliez l'autre moitié pour couvrir et faites cuire encore 2-3 minutes jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.
5. Servez chaud, garni de noix supplémentaires si désiré.

2. Bol de Petit-Déjeuner à l'Avocat et aux Œufs Brouillés

Petit-déjeuner · Ce bol de petit-déjeuner est riche en graisses saines grâce à l'avocat, ce qui favorise l'équilibre hormonal et fournit une énergie durable. Les protéines des œufs aident à maintenir la masse musculaire, essentielle pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	518 kcal
Protéines	38g
Glucides	14g
Lipides	39g

Ingrédients

Œufs grands	4.2g
Avocat	98 g
Huile d'olive	21 ml
Sel et poivre	au goût
Coriandre hachée	21 g

Préparation

1. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Battez 3 œufs grands dans un bol et assaisonnez avec du sel et du poivre, puis versez dans la poêle.
3. Brouillez les œufs doucement jusqu'à ce qu'ils soient cuits, environ 3-5 minutes, puis servez dans un bol garni de 1/2 avocat tranché et de coriandre.

3. Gratin de Chou-Fleur et Œufs au Fromage

Petit-déjeuner · Ce gratin salé allie chou-fleur et fromage, parfait pour un petit-déjeuner ou un brunch nutritif. Faible en glucides et riche en protéines, il aide à équilibrer les hormones et booste l'énergie des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	448 kcal
Protéines	39g
Glucides	11g
Lipides	28g



Ingrédients

Fleurs de chou-fleur	168 g
Œufs	5.6g
Fromage râpé (cheddar ou mozzarella)	84 g
Huile d'olive	21 ml
Sel	
Poivre noir	

Préparation

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Graissez un petit plat de cuisson avec de l'huile d'olive.
3. Étalez le chou-fleur cuit à la vapeur en une couche uniforme.
4. Dans un bol, battez les œufs avec le sel et le poivre.
5. Versez sur le chou-fleur et parsemez de fromage râpé.
6. Faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien pris.

4. Frittata au Curcuma et Épinards

Petit-déjeuner · Cette frittata facile est remplie d'épinards et de curcuma pour un petit-déjeuner riche en nutriments. Riche en protéines et en vitamines, elle soutient également la santé des os et l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	448 kcal
Protéines	34g
Glucides	8g
Lipides	31g



Ingrédients

Œufs	280 g
Épinards frais, hachés	84 g
Poudre de curcuma	3.5 g
Poivre noir (frais moulu)	1.4 g
Huile d'olive	21 ml
Fromage feta, émietté (facultatif)	56 g

Préparation

1. Préchauffez le four à 175°C. Dans un bol, fouettez ensemble les œufs, le curcuma et le poivre noir jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. Dans une poêle allant au four, chauffez 21 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les épinards hachés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 minutes.
3. Versez le mélange d'œufs sur les épinards et faites cuire pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à prendre. Si vous utilisez, saupoudrez le fromage feta sur le dessus.
4. Transférez la poêle dans le four préchauffé et faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit complètement prise. Coupez et servez chaud.

5. Salade de crevettes grillées et avocat

Déjeuner · Cette salade rafraîchissante de crevettes grillées et d'avocat crémeux est riche en graisses saines et en protéines. Elle est excellente pour la santé cardiaque et fournit des nutriments essentiels pour l'équilibre hormonal des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	620 kcal
Protéines	50g
Glucides	12g
Lipides	34g



Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	263.5 g
Avocat, coupé en dés	
Mélange de salades	93 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel	
Poivre noir	

Préparation

1. Grillez les crevettes pendant 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient roses et bien cuites.
2. Dans un bol, mélangez le mélange de salades, les crevettes grillées et l'avocat en dés. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis assaisonnez de sel et de poivre.

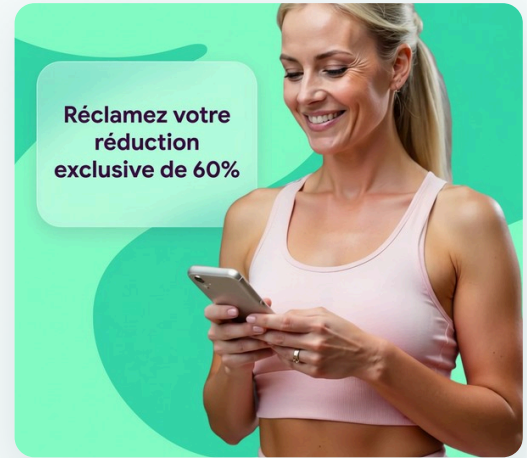
OFFRE EXCLUSIVE

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. Wraps de Dinde aux Herbes et Épinards

Déjeuner · Ces wraps de laitue rafraîchissants mettent en avant de la dinde hachée maigre, offrant une excellente source de protéines, tandis que les épinards ajoutent du fer et des vitamines pour la santé globale. La combinaison d'herbes rehausse la saveur sans calories supplémentaires, en faisant une option de repas légère mais nourrissante.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	589 kcal
Protéines	47g
Glucides	12g
Lipides	37g



Ingrédients

Dinde hachée	263.5 g
Épinards, hachés	372 ml
Feuilles de laitue (par exemple, romaine)	6.2 large
Huile d'olive	23.3 ml
Herbes mélangées (par exemple, thym, origan)	7.8 g

Préparation

1. Chauffez 15 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 170g de dinde hachée, en cuisant jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 5-7 minutes.
3. Incorporez 240 ml d'épinards hachés et 5 g d'herbes mélangées, en cuisant jusqu'à ce que les épinards soient flétris, environ 2 minutes.
4. Servez le mélange de dinde dans 4 grandes feuilles de laitue comme wraps.

7. Salade crémeuse d'avocat et de thon

Déjeuner · L'association de l'avocat et du thon fournit des acides gras oméga-3 et des graisses saines, favorisant la santé cardiaque et la régulation hormonale tout en maintenant les glucides à un niveau bas. C'est une option nutritive et délicieuse pour un repas léger.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	543 kcal
Protéines	51g
Glucides	11g
Lipides	34g

Ingrédients

Thon en conserve	217 g
Avocat	0.8 medium
Céleri	93 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol, mélangez 217 g de thon égoutté, 0.4 d'avocat écrasé et 93 ml de céleri haché.
2. Ajoutez 23.3 ml de jus de citron et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
3. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

8. Casserole Savoureuse aux Œufs et Chou-Fleur

Dîner · Cette casserole copieuse associe des œufs riches en protéines à du chou-fleur faible en glucides, en faisant une option nutritive pour la gestion du poids et la préservation musculaire. Ce plat est simple à préparer et offre un repas satisfaisant qui respecte l'équilibre hormonal, parfait pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	644 kcal
Protéines	46g
Glucides	13g
Lipides	50g



Ingrédients

Œufs	6.6 large
Chou-fleur, râpé	165 g
Crème épaisse	99 ml
Fromage cheddar, râpé	99 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen et faites sauter 100 g de chou-fleur râpé pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Dans un bol, battez les œufs et 99 ml de crème épaisse, puis ajoutez à la poêle. Incorporez du sel et du poivre.
4. Faites cuire pendant 3-4 minutes jusqu'à ce que le mélange soit juste pris, puis transférez dans un plat de cuisson et garnissez de 60 g de fromage cheddar râpé.
5. Enfournez pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant.

9. Paquet de Saumon et Asperges

Dîner · Ce repas en une seule poêle est riche en protéines et en acides gras oméga-3, essentiels pour la santé cardiaque et la régulation hormonale. L'ajout d'asperges apporte des fibres et des vitamines qui aident à la digestion et favorisent le bien-être général.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	743 kcal
Protéines	53g
Glucides	13g
Lipides	50g



Ingrédients

Filet de saumon	189.8 g
Fèves d'asperges	214.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Poudre d'ail	3.3 g
Tranches de citron	3.3g
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Placez 189.8 g de filet de saumon et 214.5 g d'asperges sur un morceau de papier aluminium, arrosez de 24.8 ml d'huile d'olive, et assaisonnez avec de la poudre d'ail, du sel et du poivre.
3. Pliez le papier aluminium pour créer un paquet et faites cuire pendant 20 minutes ; servez avec des tranches de citron sur le dessus.

10. Saumon Épicé et Brocoli Sauté

Dîner · Ce plat rapide de saumon et de brocoli est riche en protéines et en fibres, favorisant la satiété et le maintien musculaire pour les femmes de plus de 40 ans. Les propriétés anti-inflammatoires du brocoli et les oméga-3 du saumon soutiennent la santé globale et les niveaux de triglycérides.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	660 kcal
Protéines	56g
Glucides	13g
Lipides	50g



Ingrédients

Filet de saumon, en dés	372.9 g
Fleurs de brocoli fraîches	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja (faible en sodium)	49.5 ml
Sauce Sriracha	8.3 ml
Ail, haché	3.3 cloves

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez l'ail haché et faites cuire pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez le saumon en dés et les fleurs de brocoli, en faisant sauter pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit.
4. Arrosez de sauce soja et de Sriracha, en remuant pour bien mélanger, puis servez chaud.

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.