

# Plan de Régime Liquide de 10 Jours pour Femmes de Plus de 40 Ans PDF

Revitalisez votre corps avec des liquides nutritifs.

Découvrez les bienfaits du Plan de Régime Liquide de 10 Jours, spécialement conçu pour les femmes de plus de 40 ans. Avec 30 recettes revitalisantes, ce régime aide à la détoxification et favorise la perte de poids tout en garantissant que vous restiez hydratée et nourrie. Idéal pour celles qui cherchent un nouveau départ !

## RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,398	66g	139g	57g
Jour 2	1,397	83g	200g	35g
Jour 3	1,399	48g	121g	84g
Jour 4	1,403	100g	105g	72g
Jour 5	1,403	97g	183g	57g
Jour 6	1,396	68g	177g	56g
Jour 7	1,396	108g	109g	59g
Jour 8	1,405	59g	209g	40g
Jour 9	1,406	139g	70g	70g
Jour 10	1,406	84g	88g	87g
Moy.	1,401	85g	140g	62g

## RÉPARTITION DES CALORIES



*Nourrissez votre corps, transformez votre santé*

## AU SOMMAIRE

Tartine d'Avocat au Citron et Herbes

Soupe de bouillon d'os au poulet épicé au gingembre

Salade de Pois Chiches avec Vinaigrette au Citron

Toast à l'Avocat Boosté au Collagène

Soupe de lait de coco et miso avec bok choy

Soupe de Courge Butternut et Gingembre

Soupe Veloutée de Courge Butternut

Shake Protéiné aux Pêches

Soupe de Poivron Rouge et Pois Chiches au Citron

Salade de Pois Chiches et Basilic Sacré

Saumon épicé au curcuma avec salade de chou frisé et graines de lin

Poêlée de Crevettes au Citron et Asperges

+ 18 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](#)



**30 Recettes**

10 jours de programme alimentaire



**1,401 kcal/jour**

Moyenne journalière



**85g Protéines**

Moyenne journalière



**Macros équilibrés**

140g G / 62g L Moy.

## Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Tartine d'Avocat au Citron et Herbes

---

2. Soupe Veloutée de Courge Butternut

---

3. Soupe de bouillon d'os au poulet épicé au gingembre

---

## 02 Jour 2

4. Shake Protéiné aux Pêches

---

5. Salade de Pois Chiches avec Vinaigrette au Citron

---

6. Soupe de Poivron Rouge et Pois Chiches au Citron

---

## 03 Jour 3

7. Toast à l'Avocat Boosté au Collagène

---

8. Salade de Pois Chiches et Basilic Sacré

---

9. Soupe de lait de coco et miso avec bok choy

---

## 04 Jour 4

10. Saumon épicé au curcuma avec salade de chou frisé et graines de lin

---

11. Soupe de Courge Butternut et Gingembre

---

12. Poêlée de Crevettes au Citron et Asperges

---

## 05 Jour 5

13. Smoothie Banane et Flocons d'Avoine

---

14. Soupe Chaude de Légumes et d'Orge

---

15. Sardines grillées à l'ail et aux herbes

---

## 06 Jour 6

16. Smoothie Banane Noisette

---

17. Soupe de Miso et Concombre Fraîche

---

18. Soupe de légumes rôtis et lentilles

---

## 07 Jour 7

19. Smoothie Épinards Riche en Protéines

---

20. Salade de Brocoli et Chou-Fleur au Tahini

---

21. Soupe de poulet et légumes au bouillon d'os

---

## 08 Jour 8

22. Smoothie aux baies et épinards

---

23. Soupe de Patate Douce au Miso et Gingembre

---

24. Ragoût savoureux de pois chiches et de citrouille

---

## 09 Jour 9

25. Toast aux Sardines et à l'Avocat

---

26. Salade Méditerranéenne de Crevettes

---

27. Poulpe Grillé aux Agrumes et Fenouil

---

## 10 Jour 10

28. Bol de Smoothie aux Baies et Protéines

---

29. Salade de Kale et Amandes avec Sauce Tahini

---

30. Chou Frisé Sauté Savoureux et Huîtres avec Ail et Gingembre

---

# Jour 1

3 repas · 1,398 calories

<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Tartine d'Avocat au Citron et Herbes	<b>420 kcal</b>
<b>DÉJEUNER</b>	Soupe Veloutée de Courge Butternut	<b>450 kcal</b>
<b>DÎNER</b>	Soupe de bouillon d'os au poulet épicé au gingembre	<b>528 kcal</b>

**Protéines : 66g   Glucides : 139g   Lipides : 57g**

## 1. Tartine d'Avocat au Citron et Herbes

Cette tartine d'avocat est une excellente source de graisses saines et de nutriments. Parfaite pour un petit-déjeuner nourrissant et savoureux.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	2 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	8g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	25g

### Ingrédients

pain complet	42 grams
avocat	98 grams
jus de citron	7 milliliters
herbes fraîches (basilic, coriandre)	21 grams
poivre noir	au goût

## Préparation

1. Grillez la tranche de pain complet.
2. Dans un bol, écrasez l'avocat avec le jus de citron et les herbes fraîches hachées.
3. Étalez le mélange d'avocat sur le pain grillé.
4. Saupoudrez de poivre noir et servez immédiatement.

## 2. Soupe Veloutée de Courge Butternut

Cette soupe onctueuse fournit du bêta-carotène, des vitamines A et C provenant de la courge butternut, essentielles pour la santé de la peau et le soutien immunitaire. L'ajout de lait de coco apporte des graisses saines, aidant à équilibrer les hormones et à soutenir la vitalité globale.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	25 min
<b>Calories</b>	450 kcal
<b>Protéines</b>	8g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	22g



### Ingrédients

Courge butternut	310 g
Lait de coco	186 ml
Bouillon de légumes	372 ml
Gingembre frais	7.8 g
Sel et poivre	au goût

### Préparation

1. Dans une casserole, combinez 310 g de courge butternut coupée en dés et 372 ml de bouillon de légumes ; portez à ébullition.
2. Faites cuire jusqu'à ce que la courge soit tendre, environ 15 minutes ; ajoutez 186 ml de lait de coco et 7.8 g de gingembre haché.
3. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse ; assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût avant de servir.

### 3. Soupe de bouillon d'os au poulet épicé au gingembre

Cette soupe copieuse est chargée de poulet maigre et de bouillon d'os riche en nutriments, fournissant du collagène pour la santé des articulations. Le gingembre et le curcuma possèdent de puissantes propriétés anti-inflammatoires, soutenant l'équilibre hormonal et atténuant les symptômes de la ménopause.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	41g
<b>Lipides</b>	10g

#### Ingrédients

Bouillon d'os	1584 ml
Poitrine de poulet maigre, en dés	396 g
Carottes, tranchées	198 g
Céleri, en dés	198 g
Ail, haché	4.9 cloves
Poudre de curcuma	8.3 g
Gingembre frais, haché	24.8 g
Poivre noir	3.3 g

#### Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez le bouillon d'os à feu moyen.
2. Ajoutez le poulet en dés, les carottes, le céleri, l'ail, le curcuma, le gingembre et le poivre noir.
3. Laissez mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit et les légumes tendres.

# Jour 2

3 repas · 1,397 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Shake Protéiné aux Pêches **406 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Pois Chiches avec Vinaigrette au Citron **496 kcal**

**DÎNER** Soupe de Poivron Rouge et Pois Chiches au Citron **495 kcal**

**Protéines : 83g   Glucides : 200g   Lipides : 35g**

## 4. Shake Protéiné aux Pêches

Ce shake rapide associe des pêches et du yaourt grec pour une boisson crémeuse délicieuse, riche en protéines et en calcium, essentiels pour la santé des os. La douceur naturelle des pêches aide à satisfaire les envies tout en fournissant des vitamines et des fibres.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	406 kcal
<b>Protéines</b>	35g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	6g



### Ingrédients

Pêches fraîches ou congelées	336 ml
Yaourt grec	168 ml
Lait d'amande	168 ml
Miel (facultatif)	7 g
Cannelle	2.8 g

### Préparation

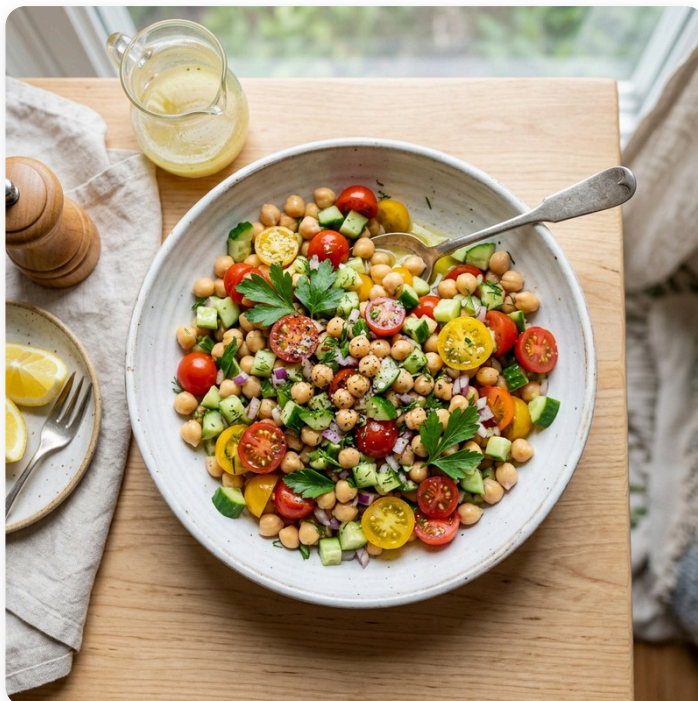
1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de pêches, 168 ml de yaourt grec et 168 ml de lait d'amande.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse ; ajoutez le miel et la cannelle, puis mixez à nouveau.
3. Servez immédiatement comme un shake de petit-déjeuner nourrissant.

## 5. Salade de Pois Chiches avec Vinaigrette au Citron

Les pois chiches sont une excellente source de protéines végétales et de fibres, rendant cette salade nourrissante et satisfaisante. La vinaigrette au citron rehausse les saveurs et ajoute une dose de vitamine C, favorisant la santé de la peau.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	496 kcal
<b>Protéines</b>	23g
<b>Glucides</b>	70g
<b>Lipides</b>	16g



### Ingrédients

Pois chiches en conserve, rincés et égouttés	372 g
Tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
Concombre, en dés	0.8g
Jus de citron frais	46.5 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

### Préparation

1. Dans un bol, combinez les pois chiches, les tomates cerises et le concombre.
2. Dans un bol séparé, fouettez ensemble le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien avant de servir.

OFFRE EXCLUSIVE

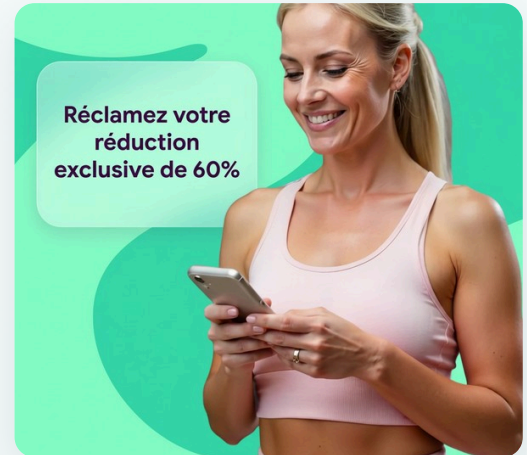
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Soupe de Poivron Rouge et Pois Chiches au Citron

Cette soupe colorée est riche en vitamine C grâce aux poivrons et en protéines végétales grâce aux pois chiches, favorisant un système immunitaire sain. Le citron apporte une touche rafraîchissante et enrichit le profil nutritionnel.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	495 kcal
<b>Protéines</b>	25g
<b>Glucides</b>	74g
<b>Lipides</b>	13g



### Ingrédients

Poivron rouge, haché	1.7 large
Pois chiches en conserve, égouttés	396 ml
Bouillon de légumes	792 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml
Ail, haché	3.3 cloves

## Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Faites revenir 3 gousses d'ail hachées jusqu'à ce qu'elles soient parfumées, environ 1 minute.
2. Ajoutez 1 poivron rouge haché et faites cuire pendant encore 5 minutes.
3. Incorporez 396 ml de pois chiches égouttés et 480 ml de bouillon de légumes. Laissez mijoter pendant 10 minutes.
4. Mixez la soupe jusqu'à obtenir une texture lisse, puis ajoutez 24.8 ml de jus de citron avant de servir.

# Jour 3

3 repas · 1,399 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Toast à l'Avocat Boosté au Collagène **490 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Pois Chiches et Basilic Sacré **496 kcal**

**DÎNER** Soupe de lait de coco et miso avec bok choy **413 kcal**

**Protéines : 48g   Glucides : 121g   Lipides : 84g**

## 7. Toast à l'Avocat Boosté au Collagène

Ce toast à l'avocat garni d'un œuf poché et d'une sauce infusée au bouillon d'os apporte richesse et nutrition à votre petit-déjeuner. C'est un mélange délicieux de textures crémeuses et croquantes.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	490 kcal
<b>Protéines</b>	15g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	28g

### Ingrédients

Pain complet	1.4 tranche
Avocat mûr	0.7g
Œuf	1.4g
Bouillon d'os	21 ml
Flocons de piment rouge	à goût
Sel	à goût

### Préparation

1. Grillez le pain complet jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Écrasez l'avocat avec du sel et des flocons de piment rouge.
3. Pochez l'œuf dans de l'eau bouillante.
4. Étalez l'avocat sur le toast, ajoutez l'œuf poché et arrosez de bouillon d'os.
5. Servez immédiatement.

## 8. Salade de Pois Chiches et Basilic Sacré

Cette salade rafraîchissante est riche en protéines grâce aux pois chiches et au basilic sacré, reconnu pour ses propriétés adaptogènes. Les légumes frais apportent des vitamines, des minéraux et une bonne hydratation.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	496 kcal
<b>Protéines</b>	23g
<b>Glucides</b>	54g
<b>Lipides</b>	23g



### Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	372 ml
Concombre, en dés	0.8g
Tomate, en dés	1.6g
Feuilles de basilic sacré, fraîches	93 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

### Préparation

1. Dans un bol, combinez 372 ml de pois chiches en conserve, 0.8 de concombre en dés, 1.6 de tomate en dés et 93 ml de feuilles de basilic sacré.
2. Arrosez de 23.3 ml d'huile d'olive et de 23.3 ml de jus de citron.
3. Mélangez délicatement et servez immédiatement.

## 9. Soupe de lait de coco et miso avec bok choy

Cette soupe réconfortante hydrate et fournit des probiotiques grâce au miso, tout en apportant des vitamines et minéraux essentiels grâce au bok choy. C'est une option amicale pour l'intestin avec des propriétés anti-inflammatoires.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	9 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	413 kcal
<b>Protéines</b>	10g
<b>Glucides</b>	25g
<b>Lipides</b>	33g



### Ingrédients

Lait de coco	396 ml
Pâte de miso	24.8 g
Bok choy	396 ml
Oignon vert	1.7 g

### Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 396 ml de lait de coco à feu moyen jusqu'à ce qu'il frémisses.
2. Incorporez 24.8 g de pâte de miso en fouettant jusqu'à dissolution.
3. Ajoutez 396 ml de bok choy haché et faites cuire pendant 3 minutes supplémentaires. Garnissez avec de l'oignon vert haché.

# Jour 4

3 repas · 1,403 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Saumon épicé au curcuma avec salade de chou frisé et graines de lin **490 kcal**

**DÉJEUNER** Soupe de Courge Butternut et Gingembre **434 kcal**

**DÎNER** Poêlée de Crevettes au Citron et Asperges **479 kcal**

**Protéines : 100g   Glucides : 105g   Lipides : 72g**

## 10. Saumon épicé au curcuma avec salade de chou frisé et graines de lin

Ce plat associe le saumon riche en oméga-3 au curcuma, connu pour ses propriétés anti-inflammatoires, parfait pour la gestion du SOPK. L'ajout de graines de lin et de légumes à feuilles fournit des phytoestrogènes essentiels et des fibres pour soutenir l'équilibre hormonal.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	490 kcal
<b>Protéines</b>	42g
<b>Glucides</b>	21g
<b>Lipides</b>	28g



### Ingrédients

Filet de saumon	161 g
Chou frisé, haché	336 ml
Graines de lin moulues	21 g
Poudre de curcuma	7 g
Huile d'olive	21 ml
Jus de citron	21 ml

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Assaisonnez le saumon avec du curcuma, du sel et du poivre ; placez-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
3. Faites cuire pendant 12-15 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
4. Dans un bol, massez le chou frisé avec de l'huile d'olive et du jus de citron jusqu'à ce qu'il soit ramolli ; ajoutez les graines de lin et mélangez.
5. Dressez la salade de chou frisé et déposez le saumon cuit par-dessus.

OFFRE EXCLUSIVE

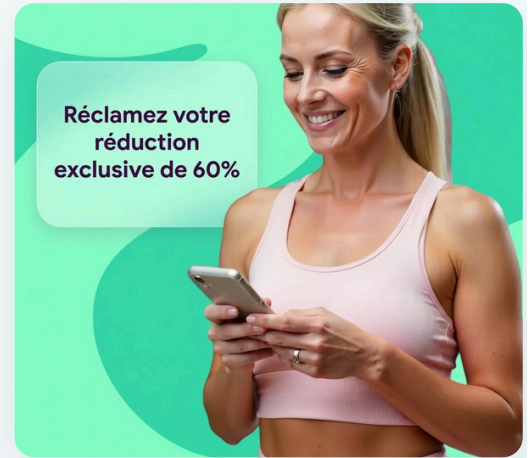
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Soupe de Courge Butternut et Gingembre

Cette soupe réconfortante associe la courge butternut et le gingembre, connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires, parfaits pour atténuer les symptômes de la ménopause. Le bêta-carotène de la courge soutient la santé des yeux et de la peau.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	30 min
<b>Calories</b>	434 kcal
<b>Protéines</b>	8g
<b>Glucides</b>	59g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

Courge butternut	744 ml
Gingembre frais	3.9 cm
Bouillon de légumes	744 ml
Lait de coco	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml

### Préparation

1. Chauffez 23.3 ml d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Ajoutez 744 ml de courge butternut coupée en dés et faites revenir pendant environ 5 minutes.
2. Ajoutez 3.9 cm de gingembre râpé et 744 ml de bouillon de légumes, portez à ébullition, puis réduisez à feu doux pendant 20 minutes jusqu'à ce que la courge soit tendre.
3. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis incorporez 186 ml de lait de coco avant de servir.

## 12. Poêlée de Crevettes au Citron et Asperges

Ce plat rapide de crevettes est riche en protéines et en oméga-3, essentiels pour l'équilibre hormonal. Les asperges sont un aliment rafraîchissant qui aide à la digestion et regorge de nutriments bénéfiques pour la santé osseuse.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	479 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	25g
<b>Lipides</b>	25g



### Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	247.5 g
Asperges, coupées et taillées	247.5 g
Ail, émincé	16.5 g
Jus de citron	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Persil frais, haché	49.5 g

### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et ajoutez l'ail émincé.
2. Incorporez les asperges et faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres-croquantes.
3. Ajoutez les crevettes et le jus de citron ; faites cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que les crevettes soient roses et bien cuites. Garnissez de persil.

# Jour 5

3 repas · 1,403 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Smoothie Banane et Flocons d'Avoine **490 kcal**

**DÉJEUNER** Soupe Chaude de Légumes et d'Orge **434 kcal**

**DÎNER** Sardines grillées à l'ail et aux herbes **479 kcal**

**Protéines : 97g   Glucides : 183g   Lipides : 57g**

### 13. Smoothie Banane et Flocons d'Avoine

Ce smoothie nourrissant associe des flocons d'avoine et de la banane pour une énergie durable, idéale pour stabiliser la glycémie et stimuler le métabolisme. Sa richesse en fibres favorise la digestion, ce qui en fait un choix parfait pour les femmes de plus de 40 ans.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	490 kcal
<b>Protéines</b>	20g
<b>Glucides</b>	63g
<b>Lipides</b>	21g

#### Ingrédients

Flocons d'avoine	42 g
Banane	140 g
Lait d'amande	336 ml
Beurre de cacahuète	21 g
Cannelle	2.8 g

#### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 42 g de flocons d'avoine, 1 banane et 336 ml de lait d'amande.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse ; ajoutez 21 g de beurre de cacahuète et 2.8 g de cannelle, puis mixez à nouveau.
3. Servez immédiatement pour un petit-déjeuner satisfaisant.

## 14. Soupe Chaude de Légumes et d'Orge

Cette soupe copieuse, remplie de légumes et d'orge, est une excellente source de fibres, favorisant la santé digestive et la satiété, essentielles pour la gestion du poids. L'orge fournit également des vitamines B pour une énergie durable, cruciale pour les femmes actives de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	25 min
<b>Calories</b>	434 kcal
<b>Protéines</b>	19g
<b>Glucides</b>	70g
<b>Lipides</b>	11g

### Ingrédients

orge perlé 139.5 g

### Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Faites revenir 240 ml d'oignon en dés, 240 ml de carottes en dés et 240 ml de céleri en dés pendant 5 minutes.
3. Ajoutez 90 g d'orge rincée, 960 ml de bouillon de légumes et 480 ml de légumes mélangés. Laissez mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que l'orge soit tendre.

## 15. Sardines grillées à l'ail et aux herbes

Les sardines sont une source exceptionnelle d'acides gras oméga-3 et de vitamine D, essentiels pour la santé des os et l'équilibre hormonal. Cette méthode de grillade simple conserve les saveurs tout en favorisant la santé cardiaque.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	4 min
<b>Calories</b>	479 kcal
<b>Protéines</b>	58g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	25g

### Ingrédients

Sardines fraîches, nettoyées	742.5 g
Huile d'olive	74.3 ml
Ail, haché	6.6 gousses
Persil frais, haché	99 ml
Jus de citron	49.5 ml
Sel et poivre	à votre goût

### Préparation

1. Préchauffez le grill à chaleur moyenne.
2. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, l'ail, le persil, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Badigeonnez les sardines avec le mélange et grillez pendant 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

# Jour 6

3 repas · 1,396 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Smoothie Banane Noisette **434 kcal**

**DÉJEUNER** Soupe de Miso et Concombre Fraîche **434 kcal**

**DÎNER** Soupe de légumes rôtis et lentilles **528 kcal**

**Protéines : 68g   Glucides : 177g   Lipides : 56g**

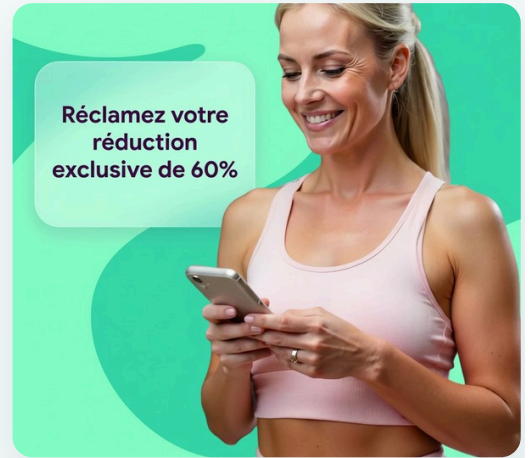
OFFRE EXCLUSIVE

## 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. Smoothie Banane Noisette

Ce smoothie crémeux associe bananes, beurre d'amande et lait végétal pour une énergie durable et des protéines. Les graisses saines soutiennent la production hormonale et fournissent des nutriments essentiels pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	434 kcal
<b>Protéines</b>	14g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	21g



### Ingrédients

Banane, tranchée	140 g
Beurre d'amande	42 g
Lait d'amande	336 ml
Graines de lin	21 g
Cannelle	2.8 g

### Préparation

1. Combinez la banane, le beurre d'amande, le lait d'amande, les graines de lin et la cannelle dans un mixeur.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
3. Versez dans un verre et dégustez immédiatement.

## 17. Soupe de Miso et Concombre Fraîche

Cette soupe rafraîchissante est riche en probiotiques grâce au miso et en phytoestrogènes provenant du soja, favorisant l'équilibre hormonal pendant la ménopause. Le concombre rafraîchissant et l'avocat crémeux aident à atténuer les bouffées de chaleur et à promouvoir l'hydratation.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	434 kcal
<b>Protéines</b>	14g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	23g



### Ingrédients

Concombre, en dés	372 ml
Pâte de miso	23.3 g
Avocat, en dés	116.3 g
Lait de soja, non sucré	372 ml
Feuilles de basilic frais	7.8 g

### Préparation

1. Dans un mixeur, mélangez 372 ml de concombre en dés, 23.3 g de pâte de miso et 372 ml de lait de soja.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Ajoutez 116.3 g d'avocat en dés et mixez à nouveau jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
4. Servez frais, garni de feuilles de basilic frais.

## 18. Soupe de légumes rôtis et lentilles

Cette soupe nourrissante regorge de légumes rôtis et de lentilles riches en protéines, offrant une excellente source de fibres. Les ingrédients sont choisis pour favoriser l'équilibre hormonal et réduire l'inflammation.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	17 min
<b>Temps de cuisson</b>	40 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	40g
<b>Glucides</b>	74g
<b>Lipides</b>	12g



### Ingrédients

Lentilles vertes	330 g
Bouillon d'os	1584 ml
Poivrons, en dés	495 g
Courgette, en dés	247.5 g
Carottes, en dés	247.5 g
Ail, haché	33 g
Thym frais, haché	24.8 g
Sel	8.3 g
Poivre noir	3.3 g

## Préparation

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Mélangez les poivrons, la courgette et les carottes avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
3. Faites rôtir pendant 25 minutes.
4. Dans une casserole, combinez les lentilles et le bouillon d'os, portez à ébullition.
5. Ajoutez les légumes rôtis, l'ail et le thym.
6. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

# Jour 7

3 repas · 1,396 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Smoothie Épinards Riche en Protéines **434 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Brocoli et Chou-Fleur au Tahini **434 kcal**

**DÎNER** Soupe de poulet et légumes au bouillon d'os **528 kcal**

**Protéines : 108g   Glucides : 109g   Lipides : 59g**

## 19. Smoothie Épinards Riche en Protéines

Avec un apport en protéines grâce aux graines de chanvre et au yaourt grec, ce smoothie aide à la préservation et à la récupération musculaire, essentiel pour les femmes de plus de 40 ans. Les épinards soutiennent l'équilibre hormonal tout en fournissant des nutriments essentiels.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	434 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	14g



### Ingrédients

Épinards frais	42 g
Yaourt grec	168 g
Banane, tranchée	140 g
Graines de chanvre	42 g
Lait d'amande	168 ml

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez les épinards, le yaourt grec, la banane, les graines de chanvre et le lait d'amande.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
3. Servez immédiatement pour un petit-déjeuner nutritif.

## 20. Salade de Brocoli et Chou-Fleur au Tahini

Cette salade croquante est riche en vitamine C grâce au brocoli et au chou-fleur, ainsi qu'en zinc grâce au tahini. Les graisses saines soutiennent la production d'hormones et la résilience immunitaire des femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	434 kcal
<b>Protéines</b>	16g
<b>Glucides</b>	34g
<b>Lipides</b>	28g



### Ingrédients

Fleurs de brocoli	372 ml
Fleurs de chou-fleur	372 ml
Tahini	46.5 g
Jus de citron	23.3 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

### Préparation

1. Dans un bol, combinez 240 ml de fleurs de brocoli et 240 ml de fleurs de chou-fleur.
2. Dans un autre bol, fouettez ensemble 30 g de tahini, 15 ml de jus de citron et 15 ml d'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez avant de servir.

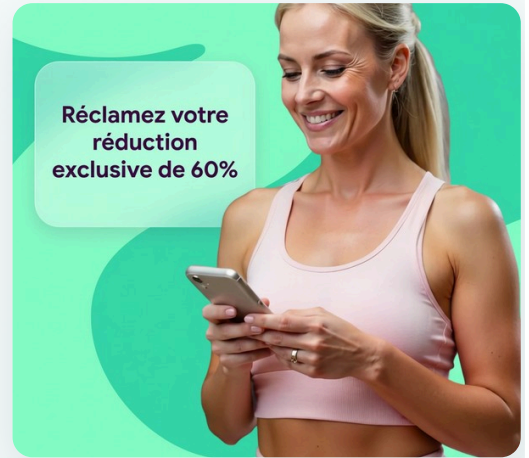
OFFRE EXCLUSIVE

## 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. Soupe de poulet et légumes au bouillon d'os

Cette soupe de poulet réconfortante est riche en nutriments provenant à la fois du poulet et des légumes, fournissant la protéine nécessaire pour maintenir la masse musculaire. Le bouillon d'os offre du collagène pour la santé des articulations et des herbes comme l'aneth et le persil soutiennent la digestion et l'inflammation.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	17 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	53g
<b>Glucides</b>	33g
<b>Lipides</b>	17g

### Ingrédients

Poitrine de poulet, hachée	742.5 g
Bouillon d'os	2376 ml
Carottes, tranchées	495 g
Céleri, haché	247.5 g
Oignon, haché	247.5 g
Aneth frais, haché	49.5 g
Persil frais, haché	49.5 g
Sel	8.3 g
Poivre noir	3.3 g

## Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 1 cuillère à soupe (15ml) d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez le poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 7 minutes.
3. Incorporez les carottes, le céleri et l'oignon, en cuisant pendant 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
4. Ajoutez le bouillon d'os, l'aneth, le persil, le sel et le poivre. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes.

# Jour 8

3 repas · 1,405 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Smoothie aux baies et épinards **490 kcal**

**DÉJEUNER** Soupe de Patate Douce au Miso et Gingembre **403 kcal**

**DÎNER** Ragoût savoureux de pois chiches et de citrouille **512 kcal**

**Protéines : 59g   Glucides : 209g   Lipides : 40g**

## 22. Smoothie aux baies et épinards

Ce smoothie rafraîchissant est chargé de vitamines, minéraux et antioxydants provenant des épinards et des baies, soutenant la santé globale et facilitant la digestion. Les noix fournissent des graisses saines et des protéines, cruciales pour maintenir les niveaux d'énergie.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	490 kcal
<b>Protéines</b>	14g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	25g



### Ingrédients

Épinards frais	336 ml
Baies mélangées (fraîches ou congelées)	336 ml
Amandes	42 g
Lait d'amande	336 ml
Graines de chia	21 g

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 1 tasse (240 ml) d'épinards frais, 1 tasse (240 ml) de baies mélangées, 2 cuillères à soupe (30 g) d'amandes, 1 tasse (240 ml) de lait d'amande et 1 cuillère à soupe (15 g) de graines de chia.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
3. Versez dans un verre et dégustez immédiatement.

## 23. Soupe de Patate Douce au Miso et Gingembre

Cette soupe riche en umami met en avant les patates douces, qui sont riches en vitamine A et en fibres, essentielles pour une peau saine et une bonne digestion. Le miso et le gingembre s'associent pour offrir des bienfaits anti-inflammatoires, aidant à soulager les symptômes de la ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	403 kcal
<b>Protéines</b>	9g
<b>Glucides</b>	84g
<b>Lipides</b>	2g



### Ingrédients

Patate douce	232.5 g
Pâte de miso	23.3 g
Gingembre frais	7.8 g
Bouillon de légumes	744 ml
Oignons verts	15.5 g

### Préparation

1. Dans une casserole, combinez 744 ml de bouillon de légumes et 1 patate douce coupée en dés ; portez à ébullition.
2. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les patates douces soient tendres, environ 15 minutes.
3. Incorporez 23.3 g de pâte de miso et 7.8 g de gingembre haché ; mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis garnissez d'oignons verts hachés.

## 24. Ragoût savoureux de pois chiches et de citrouille

Ce ragoût nourrissant combine des pois chiches riches en protéines et de la citrouille, offrant un plat réconfortant riche en fibres. La citrouille soutient la santé cardiaque et est riche en bêta-carotène, tandis que des épices comme le cumin et la coriandre offrent des bienfaits anti-inflammatoires.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	17 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	512 kcal
<b>Protéines</b>	36g
<b>Glucides</b>	69g
<b>Lipides</b>	13g



### Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés	3.3 x 425g
Bouillon d'os	1188 ml
Purée de citrouille en conserve	425 g
Oignon, haché	247.5 g
Ail, émincé	24.8 g
Poudre de cumin	8.3 g
Poudre de coriandre	8.3 g
Sel	8.3 g
Poivre noir	3.3 g

## Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 1 cuillère à soupe (15ml) d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail, en cuisant jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 5 minutes.
3. Incorporez les pois chiches, la purée de citrouille, le cumin, la coriandre, le sel et le poivre. Versez le bouillon d'os et mélangez bien.
4. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps.

# Jour 9

3 repas · 1,406 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Toast aux Sardines et à l'Avocat **448 kcal**

**DÉJEUNER** Salade Méditerranéenne de Crevettes **496 kcal**

**DÎNER** Poulpe Grillé aux Agrumes et Fenouil **462 kcal**

**Protéines : 139g   Glucides : 70g   Lipides : 70g**

## 25. Toast aux Sardines et à l'Avocat

Ce toast facile à préparer associe des graisses saines provenant de l'avocat avec des sardines riches en oméga-3, soutenant la santé cardiaque et l'équilibre hormonal. Le pain complet ajoute des fibres, favorisant la digestion et les niveaux d'énergie.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	448 kcal
<b>Protéines</b>	27g
<b>Glucides</b>	39g
<b>Lipides</b>	25g

### Ingrédients

Pain complet	1.4 slice
Avocat	0.7g
Sardines en conserve	78.4 g
Jus de citron	7 ml
Sel et poivre	au goût

### Préparation

1. Faites griller 1 tranche de pain complet jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
2. Écrasez 0.5 avocat avec 7 ml de jus de citron, du sel et du poivre.
3. Étalez l'avocat sur le toast et garnissez de 78.4 g de sardines égouttées.

OFFRE EXCLUSIVE

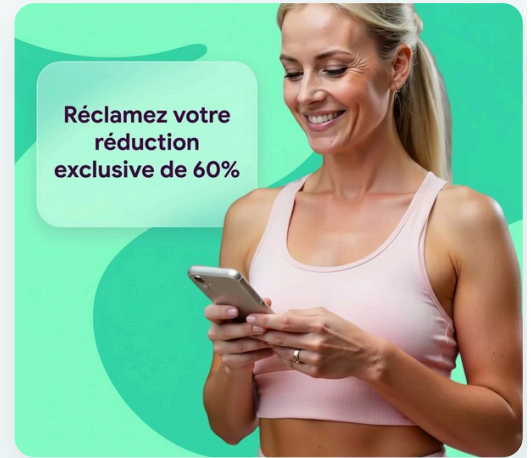
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Salade Méditerranéenne de Crevettes

Cette salade rafraîchissante est riche en acides gras oméga-3 provenant des crevettes et contient une variété de légumes colorés qui fournissent des antioxydants, soutenant la santé cardiaque et réduisant l'inflammation. C'est un choix léger et nutritif.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	496 kcal
<b>Protéines</b>	43g
<b>Glucides</b>	19g
<b>Lipides</b>	28g



### Ingrédients

Crevettes crues, décortiquées et déveinées	263.5 g
Tomates cerises, coupées en deux	372 ml
Concombre, en dés	0.8g
Fromage feta, émietté	46.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre au goût	au goût

### Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et faites cuire les crevettes pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et opaques.
2. Dans un bol, combinez les crevettes cuites, les tomates cerises, le concombre, la feta, le jus de citron, le sel et le poivre.

## 27. Poulpe Grillé aux Agrumes et Fenouil

Le poulpe grillé est une délicatesse riche en protéines et faible en matières grasses, parfaite pour la santé cardiaque. La combinaison de fenouil et d'agrumes apporte des antioxydants essentiels pour réduire l'inflammation.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	462 kcal
<b>Protéines</b>	69g
<b>Glucides</b>	12g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Poulpe cuit, tranché	742.5 g
Huile d'olive	74.3 ml
Bulbe de fenouil, finement tranché	1.7g
Orange, pressée	1.7g
Jus de citron	49.5 ml
Sel et poivre	à goût

### Préparation

1. Préchauffez le gril à feu moyen-vif.
2. Dans un bol, combinez l'huile d'olive, le fenouil, le jus d'orange, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Enrobez le poulpe dans la marinade et faites griller pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'il soit carbonisé.

# Jour 10

3 repas · 1,406 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de Smoothie aux Baies et Protéines **448 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Kale et Amandes avec Sauce Tahini **496 kcal**

**DÎNER** Chou Frisé Sauté Savoureux et Huîtres avec Ail et Gingembre **462 kcal**

**Protéines : 84g   Glucides : 88g   Lipides : 87g**

## 28. Bol de Smoothie aux Baies et Protéines

Riche en antioxydants et phytoestrogènes grâce aux baies mélangées, ce bol de smoothie soutient l'équilibre hormonal et aide à combattre les symptômes de la ménopause. L'ajout de poudre de protéine garantit que vous recevez 25 g de protéines pour préserver votre énergie tout au long de la journée.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	448 kcal
<b>Protéines</b>	35g
<b>Glucides</b>	49g
<b>Lipides</b>	14g



### Ingrédients

Baies mélangées surgelées	336 ml
Lait d'amande non sucré	168 ml
Poudre de protéine à la vanille	42 g
Graines de chia	42 g
Feuilles de menthe fraîches	21 ml

### Préparation

1. Mixez 240 ml de baies mélangées surgelées, 120 ml de lait d'amande et 30 g de poudre de protéine jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Incorporez 30 g de graines de chia et laissez reposer pendant 5 minutes pour épaissir.
3. Versez dans un bol et décorez avec des feuilles de menthe fraîches.

## 29. Salade de Kale et Amandes avec Sauce Tahini

Cette salade colorée est riche en calcium grâce au kale et aux amandes, essentiels pour la santé des os. La sauce tahini apporte des graisses saines et une texture crémeuse, favorisant l'équilibre hormonal chez les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	496 kcal
<b>Protéines</b>	16g
<b>Glucides</b>	19g
<b>Lipides</b>	43g



### Ingrédients

Kale, haché	744 ml
Amandes, tranchées	93 ml
Tahini	46.5 ml
Jus de citron	23.3 ml
Ail, émincé	1.6 clove
Huile d'olive	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez 744 ml de kale haché et 93 ml d'amandes tranchées.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble 46.5 ml de tahini, 23.3 ml de jus de citron, 1.6 gousse d'ail émincée et 23.3 ml d'huile d'olive jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez la sauce sur le kale et les amandes, assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût, puis mélangez bien avant de servir.

### 30. Chou Frisé Sauté Savoureux et Huîtres avec Ail et Gingembre

Ce plat associe le chou frisé riche en nutriments aux huîtres riches en zinc, favorisant la fonction immunitaire. L'ail et le gingembre rehaussent la saveur tout en offrant des bienfaits anti-inflammatoires, parfait pour les femmes de plus de 40 ans.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	1 min
<b>Calories</b>	462 kcal
<b>Protéines</b>	33g
<b>Glucides</b>	20g
<b>Lipides</b>	30g



#### Ingrédients

Chou frisé frais, haché	792 ml
Huîtres en conserve, égouttées	198 ml
Ail, émincé	3.3 gousses
Gingembre frais, émincé	24.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml

#### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez 3.3 gousses d'ail émincé et 24.8 g de gingembre émincé, faites revenir pendant 1 minute.
2. Ajoutez 792 ml de chou frisé haché et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit flétri, environ 3-4 minutes.
3. Incorporez 198 ml d'huîtres en conserve égouttées et 24.8 ml de jus de citron. Faites cuire encore 2 minutes avant de servir.

## 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](https://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.