

# Plan de régime liquide de 7 jours pour les femmes de plus de 40 ans PDF

Transformez votre santé avec ce régime liquide rafraîchissant conçu pour les femmes de plus de 40 ans.

Ce plan de régime liquide de 7 jours propose 21 délicieuses recettes spécialement élaborées pour les femmes de plus de 40 ans souhaitant détoxifier et rajeunir. Profitez d'une variété de smoothies et de soupes riches en nutriments qui favorisent la perte de poids tout en promouvant le bien-être général. Saisissez cette opportunité pour rafraîchir vos habitudes alimentaires et vous sentir au meilleur de votre forme.

## RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,470	63g	197g	61g
Jour 2	1,519	91g	165g	68g
Jour 3	1,435	89g	171g	55g
Jour 4	1,519	81g	226g	42g
Jour 5	1,421	105g	133g	52g
Jour 6	1,519	87g	189g	53g
Jour 7	1,421	66g	155g	63g
Moy.	1,472	83g	177g	56g

## RÉPARTITION DES CALORIES



*Nourrissez votre corps, transformez votre santé*

## AU SOMMAIRE

Toast à l'avocat et agrumes

Soupe à l'Oignon Française Classique aux Pois Chiches et Thym

Soupe Réconfortante au Poulet et Lentilles

Smoothie revitalisant à la betterave

Soupe de Lentilles au Curcuma et Épinards

Soupe Réconfortante de Potiron et de Lentilles

Bol de légumes rôtis et bouillon d'os

Salade de Chou Frisé aux Agrumes avec Avocat et Amandes

Soupe de Lentilles aux Champignons Reishi

Soupe Crémeuse de Brocoli et Fromage

Smoothie Protéiné aux Épices de Citrouille

Soupe de Patate Douce et Chou Frisé

+ 9 recettes supplémentaires à l'intérieur

**Besoin d'un programme adapté à vos objectifs ?** Reverse Health crée des plans alimentaires personnalisés en fonction de votre corps, de vos préférences et de votre mode de vie. [Commencez sur reverse.health](#)



**21 Recettes**

7 jours de programme alimentaire



**1,472 kcal/jour**

Moyenne journalière



**83g Protéines**

Moyenne journalière



**Macros équilibrés**

177g G / 56g L Moy.

## Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Toast à l'avocat et agrumes

---

2. Bol de légumes rôtis et bouillon d'os

---

3. Soupe à l'Oignon Française Classique aux Pois Chiches et Thym

---

## 02 Jour 2

4. Salade de Chou Frisé aux Agrumes avec Avocat et Amandes

---

5. Soupe Réconfortante au Poulet et Lentilles

---

6. Soupe de Lentilles aux Champignons Reishi

---

## 03 Jour 3

7. Smoothie revitalisant à la betterave

---

8. Soupe Crémeuse de Brocoli et Fromage

---

9. Soupe de Lentilles au Curcuma et Épinards

---

## 04 Jour 4

10. Smoothie Protéiné aux Épices de Citrouille

---

11. Soupe Réconfortante de Potiron et de Lentilles

---

12. Soupe de Patate Douce et Chou Frisé

---

## 05 Jour 5

13. Smoothie au Bouillon d'Os

---

14. Ragoût Copieux de Bouillon d'Os et de Lentilles

---

15. Nouilles de courgette avec bouillon d'os et crevettes

---

## 06 Jour 6

16. Bol Protéiné aux Baies

---

17. Wrap à l'Avocat et aux Haricots Noirs

---

18. Ragoût Épicé de Pois Chiches et Épinards

---

## 07 Jour 7

19. Smoothie aux Baies et Curcuma

---

20. Nouilles de Courgette au Citron et Pesto d'Amandes

---

21. Ragoût de Légumes aux Champignons et Lentilles

---

# Jour 1

3 repas · 1,470 calories

<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Toast à l'avocat et agrumes	<b>448 kcal</b>
<b>DÉJEUNER</b>	Bol de légumes rôtis et bouillon d'os	<b>527 kcal</b>
<b>DÎNER</b>	Soupe à l'Oignon Française Classique aux Pois Chiches et Thym	<b>495 kcal</b>

**Protéines : 63g   Glucides : 197g   Lipides : 61g**

## 1. Toast à l'avocat et agrumes

Ce toast rafraîchissant combine des graisses saines de l'avocat avec des agrumes riches en vitamine C, favorisant l'élasticité de la peau et la vitalité globale. Les fibres du pain complet aident à la digestion et stabilisent les niveaux de sucre dans le sang.

### 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>	8g
<b>Glucides</b>	53g
<b>Lipides</b>	25g

### Ingrédients

pain complet	2.8 tranches
avocat mûr	0.7g
segments d'orange	0.7g
jus de citron vert	7 ml
sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Grillez 2 tranches de pain complet jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
2. Dans un bol, écrasez 1/2 d'un avocat mûr avec 5 ml de jus de citron vert, puis assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
3. Étalez la purée d'avocat sur le pain grillé et garnissez avec 1/2 d'une orange segmentée.

## 2. Bol de légumes rôtis et bouillon d'os

Ce bol nutritif présente des légumes de saison rôtis sur un lit de quinoa, arrosé de bouillon d'os, offrant un repas réconfortant riche en vitamines. La variété de légumes soutient la santé cardiaque et réduit l'inflammation.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	30 min
<b>Calories</b>	527 kcal
<b>Protéines</b>	19g
<b>Glucides</b>	70g
<b>Lipides</b>	19g

### Ingrédients

Bouillon d'os	186 ml
Quinoa, cuit	186 ml
Fleurs de brocoli	186 ml
Poivron, haché	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Sel et poivre au goût	au goût

### Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez les fleurs de brocoli et le poivron haché avec 23.3 ml d'huile d'olive, du sel et du poivre ; étalez sur une plaque de cuisson.
3. Rôtissez pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Servez les légumes sur 120 ml de quinoa cuit avec un filet de 120 ml de bouillon d'os chaud.

### 3. Soupe à l'Oignon Française Classique aux Pois Chiches et Thym

Cette soupe à l'oignon française classique bénéficie d'un apport en protéines grâce aux pois chiches, ce qui en fait un plat copieux et satisfaisant. Les oignons apportent des prébiotiques, soutenant la santé intestinale des femmes de plus de 40 ans.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	11 min
<b>Calories</b>	495 kcal
<b>Protéines</b>	36g
<b>Glucides</b>	74g
<b>Lipides</b>	17g

#### Ingrédients

Oignons, finement tranchés	6.6 oignons
Pois chiches, en conserve, rincés	420 g
Bouillon de légumes faible en sodium	2376 ml
Huile d'olive	49.5 ml
Thym, frais ou séché	3.3 g
Ail, haché	3.3 gousses
Poivre noir, au goût	3.3 g

#### Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 49.5 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez 6.6 oignons et faites cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés, environ 20 minutes.
2. Incorporez 3.3 gousses d'ail haché et faites cuire pendant 1 minute. Ajoutez 420 g de pois chiches et 2376 ml de bouillon de légumes faible en sodium.
3. Assaisonnez avec 3.3 g de thym et du poivre noir. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 10 minutes avant de servir.

# Jour 2

3 repas · 1,519 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Salade de Chou Frisé aux Agrumes avec Avocat et Amandes **448 kcal**

**DÉJEUNER** Soupe Réconfortante au Poulet et Lentilles **543 kcal**

**DÎNER** Soupe de Lentilles aux Champignons Reishi **528 kcal**

**Protéines : 91g   Glucides : 165g   Lipides : 68g**

## 4. Salade de Chou Frisé aux Agrumes avec Avocat et Amandes

Riche en vitamines A et K, cette salade favorise la santé osseuse et stimule l'activité antioxydante. Les graisses saines de l'avocat et des amandes améliorent l'équilibre hormonal et vous gardent rassasiée.

### 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>	11g
<b>Glucides</b>	20g
<b>Lipides</b>	39g



### Ingrédients

Chou frisé, haché	672 ml
Avocat, en dés	112 g
Amandes, tranchées	56 g
Jus de citron	42 ml
Huile d'olive	21 ml
Sel et poivre	au goût

### Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le chou frisé haché, l'avocat et les amandes tranchées.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble le jus de citron et l'huile d'olive ; assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade, mélangez délicatement et servez immédiatement.

## 5. Soupe Réconfortante au Poulet et Lentilles

Cette soupe réconfortante associe des cuisses de poulet à des lentilles et des légumes surgelés, offrant un repas équilibré à faible coût mais riche en protéines. Elle est parfaite pour maintenir l'énergie et soutenir le système immunitaire.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	30 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	62g
<b>Lipides</b>	16g



### Ingrédients

Cuisses de poulet	697.5 g
Lentilles vertes	372 ml
Légumes mélangés surgelés	744 ml
Bouillon de poulet	2232 ml
Huile d'olive	46.5 ml
Poudre d'ail	7.8 g
Poudre d'oignon	7.8 g

## Préparation

1. Chauffez 46.5 ml d'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajoutez 697.5 g de cuisses de poulet et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 5 minutes.
3. Incorporez 372 ml de lentilles vertes rincées, 744 ml de légumes mélangés surgelés et 2232 ml de bouillon de poulet, ainsi que 7.8 g de poudre d'ail et 7.8 g de poudre d'oignon. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 30 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et que le poulet soit bien cuit.

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 Lentilles aux Champignons

### Reishi

Cette soupe réconfortante de lentilles intègre des champignons reishi, connus pour leurs propriétés apaisantes, et offre une haute teneur en protéines grâce aux lentilles. Parfaite pour soutenir la résilience au stress et le bien-être général.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	19 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	30g
<b>Glucides</b>	83g
<b>Lipides</b>	13g



### Ingrédients

Huile d'olive	49.5 ml
Oignon, coupé en dés	1.7g
Carotte, coupée en dés	1.7g
Poudre de champignon reishi	24.8 g
Lentilles, rincées	396 ml
Bouillon de légumes	1584 ml
Épinards	792 ml
Sel & poivre	à goût

## Préparation

1. Chauffez 49.5 ml d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen.
2. Ajoutez 1 oignon coupé en dés et 1 carotte coupée en dés, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
3. Incorporez 24.8 g de poudre de champignon reishi et 396 ml de lentilles, puis versez 1584 ml de bouillon de légumes.
4. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
5. Ajoutez 792 ml d'épinards, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

# Jour 3

3 repas · 1,435 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Smoothie revitalisant à la betterave **364 kcal**

**DÉJEUNER** Soupe Crémeuse de Brocoli et Fromage **543 kcal**

**DÎNER** Soupe de Lentilles au Curcuma et Épinards **528 kcal**

**Protéines : 89g   Glucides : 171g   Lipides : 55g**

## 7. Smoothie revitalisant à la betterave

Riche en antioxydants provenant des betteraves et des baies, ce smoothie soutient la santé cardiaque et réduit l'inflammation. C'est une excellente source de fer, aidant à combattre la fatigue courante chez 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>	364 kcal
<b>Protéines</b>	28g
<b>Glucides</b>	48g
<b>Lipides</b>	8g



### Ingrédients

Betterave crue, pelée et hachée	140 g
Baies mélangées (fraises, myrtilles)	210 g
Yaourt grec	168 g
Lait d'amande	336 ml
Graines de chia	21 g

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez la betterave, les baies mélangées, le yaourt grec, le lait d'amande et les graines de chia.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Servez immédiatement pour un petit-déjeuner rafraîchissant et énergisant.

## 8. Soupe Crèmeuse de Brocoli et Fromage

Cette soupe réconfortante est riche en calcium grâce au fromage et en vitamine K grâce au brocoli, en faisant une option délicieusement nutritive pour soutenir la santé osseuse.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	31g
<b>Glucides</b>	34g
<b>Lipides</b>	34g



### Ingrédients

Fleurs de brocoli	744 ml
Bouillon de légumes	744 ml
Fromage cheddar, râpé	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Oignon, coupé en dés	1.6 small
Ail, émincé	1.6 clove

### Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen. Faites revenir 1.6 small oignon coupé en dés et 1.6 clove d'ail émincé jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Ajoutez 744 ml de fleurs de brocoli et 744 ml de bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 10 minutes.
3. Mixez la soupe jusqu'à obtenir une consistance lisse, remettez sur le feu, et incorporez 186 ml de fromage cheddar râpé jusqu'à ce qu'il soit fondu.

## 9. Soupe de Lentilles au Curcuma et Épinards

Cette soupe copieuse combine des lentilles, une excellente source de protéines et de fibres, avec des épinards et du curcuma pour un repas réconfortant qui aide à réduire l'inflammation. Une option saine et nourrissante pour tous les jours.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	17 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	30g
<b>Glucides</b>	89g
<b>Lipides</b>	13g



### Ingrédients

Lentilles rouges, rincées	396 ml
Épinards, hachés	396 ml
Poudre de curcuma	8.3 g
Huile d'olive	24.8 ml
Carotte, en dés	198 ml
Oignon, en dés	198 ml
Ail, émincé	3.3 gousses
Bouillon de légumes	1584 ml
Sel et poivre	à goût

## Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen.
2. Ajoutez les oignons et les carottes en dés, en cuisant jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
3. Incorporez l'ail émincé et le curcuma ; faites cuire pendant une minute supplémentaire.
4. Ajoutez les lentilles et le bouillon de légumes, portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
5. Incorporez les épinards hachés et assaisonnez avec du sel et du poivre avant de servir.

# Jour 4

3 repas · 1,519 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Smoothie Protéiné aux Épices de Citrouille **448 kcal**

**DÉJEUNER** Soupe Réconfortante de Potiron et de Lentilles **543 kcal**

**DÎNER** Soupe de Patate Douce et Chou Frisé **528 kcal**

**Protéines : 81g   Glucides : 226g   Lipides : 42g**

## 10. Smoothie Protéiné aux Épices de Citrouille

Une manière délicieuse d'incorporer des protéines et des graisses saines avec de la citrouille et du lait d'amande, ce smoothie booste l'énergie et soutient la santé immunitaire grâce aux antioxydants de la citrouille. Un régal nutritif à savourer.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	448 kcal
<b>Protéines</b>	35g
<b>Glucides</b>	49g
<b>Lipides</b>	14g



### Ingrédients

Purée de citrouille	168 ml
Lait d'amande	336 ml
Poudre de protéine à la vanille	42 g
Cannelle moulue	2.8 g
Glace	336 ml

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 168 ml de purée de citrouille, 336 ml de lait d'amande, 42 g de poudre de protéine à la vanille et 2 g de cannelle moulue.
2. Ajoutez 336 ml de glace et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

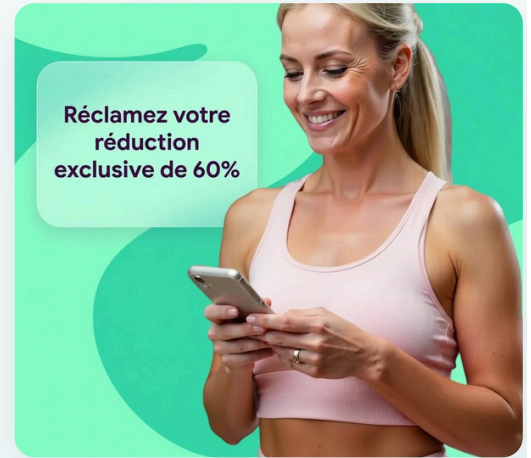
OFFRE EXCLUSIVE

## 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 Réconfortante de Potiron et de Lentilles

Cette soupe réconfortante est riche en fibres et en protéines, favorisant la satiété et la santé digestive. Le potiron, riche en antioxydants et en vitamines, peut aider à atténuer 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>	543 kcal
<b>Protéines</b>	36g
<b>Glucides</b>	78g
<b>Lipides</b>	11g



### Ingrédients

purée de potiron en conserve

372 ml

### Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Faites revenir 120 ml d'oignon en dés et 2 gousses d'ail (hachées) pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez 240 ml de purée de potiron en conserve, 90 g de lentilles et 960 ml de bouillon de légumes. Laissez mijoter pendant 15 minutes, assaisonnez avec du cumin et du sel, puis mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

## 12. Soupe de Patate Douce et Chou Frisé

Cette soupe riche en nutriments associe patates douces et chou frisé, apportant bêta-carotène et calcium, essentiels pour la santé osseuse et l'équilibre hormonal des femmes de plus de 40 ans. Sa teneur en fibres favorise la santé digestive, aidant à gérer efficacement le poids.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	10g
<b>Glucides</b>	99g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

patate douce, pelée et coupée en dés

396 ml

### Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 240 ml d'oignon coupé en dés et faites revenir pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Incorporez 240 ml de patate douce coupée en dés, 480 ml de bouillon de légumes et 480 ml de chou frisé. Laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

# Jour 5

3 repas · 1,421 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Smoothie au Bouillon d'Os **350 kcal**

**DÉJEUNER** Ragoût Copieux de Bouillon d'Os et de Lentilles **543 kcal**

**DÎNER** Nouilles de courgette avec bouillon d'os et crevettes **528 kcal**

**Protéines : 105g   Glucides : 133g   Lipides : 52g**

### 13. Smoothie au Bouillon d'Os

Ce smoothie riche en nutriments associe bouillon d'os, fruits et légumes verts pour un petit-déjeuner rapide. Il est idéal pour celles qui souhaitent bénéficier des propriétés du collagène.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	350 kcal
<b>Protéines</b>	21g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	10g

#### Ingrédients

Bouillon d'os	336 ml
Épinards	42 g
Banane	1.4 small
Lait d'amande	168 ml
Graines de chia	21 g

#### Préparation

1. Combinez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez dans un verre et dégustez immédiatement.

## 14. Ragoût Copieux de Bouillon d'Os et de Lentilles

Ce ragoût nourrissant associe bouillon d'os, lentilles et légumes pour un déjeuner réconfortant riche en protéines et en fibres. Les lentilles sont une excellente source de fer, soutenant les niveaux d'énergie et combattant la fatigue souvent ressentie pendant la ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	30 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	34g
<b>Glucides</b>	78g
<b>Lipides</b>	16g

### Ingrédients

Bouillon d'os	744 ml
Lentilles, sèches	139.5 g
Carottes, en dés	186 ml
Céleri, en dés	186 ml
Oignon, haché	93 ml
Poudre de cumin	7.8 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Sel et poivre au goût	au goût

### Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen, ajoutez l'oignon haché et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajoutez les carottes et le céleri en dés et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires.
3. Incorporez 139.5 g de lentilles sèches, puis versez 744 ml de bouillon d'os.
4. Ajoutez 7.8 ml de poudre de cumin, du sel et du poivre; portez à ébullition puis réduisez à feu doux pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

## 15. Nouilles de courgette avec bouillon d'os et crevettes

Ce plat léger et rafraîchissant associe des nouilles de courgette avec des crevettes cuites dans du bouillon d'os, offrant une option de dîner riche en protéines et faible en glucides. Le plat est riche en antioxydants et en vitamines, soutenant la santé de la peau et la vitalité des femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	13g
<b>Lipides</b>	26g

### Ingrédients

Bouillon d'os	198 ml
Crevettes, décortiquées et déveinées	396 ml
Courgette, en spirale	1.7 moyenne
Ail, émincé	3.3 gousses
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre au goût	au goût

### Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'ail émincé jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez 240 ml de crevettes décortiquées, en cuisant jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et opaques.
3. Versez 120 ml de bouillon d'os et ajoutez les courgettes en spirale, en cuisant pendant 2 à 3 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les courgettes soient tendres ; assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.

# Jour 6

3 repas · 1,519 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol Protéiné aux Baies **448 kcal**

**DÉJEUNER** Wrap à l'Avocat et aux Haricots Noirs **543 kcal**

**DÎNER** Ragoût Épicé de Pois Chiches et Épinards **528 kcal**

**Protéines : 87g   Glucides : 189g   Lipides : 53g**

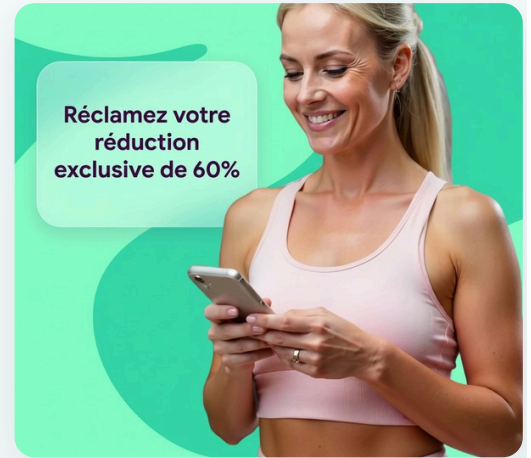
OFFRE EXCLUSIVE

## 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. Bol Protéiné aux Baies

Ce bol regorge de baies riches en antioxydants et de protéines végétales, favorisant l'énergie et l'équilibre hormonal. Les graines de lin ajoutent des acides gras oméga-3, tandis que le beurre d'amande fournit des graisses saines nécessaires à la production hormonale.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	448 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	45g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Baies mélangées congelées	336 ml
Lait d'amande (non sucré)	168 ml
Poudre de protéine (végétale)	42 g
Graines de lin moulues	21 g
Beurre d'amande	22.4 g

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de baies mélangées congelées, 168 ml de lait d'amande, 42 g de poudre de protéine, 21 g de graines de lin moulues et 22.4 g de beurre d'amande.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse, en ajoutant plus de lait d'amande si nécessaire pour atteindre la consistance désirée.
3. Versez dans un bol et garnissez de baies fraîches, d'amandes tranchées et de graines de chia.

## 17. Wrap à l'Avocat et aux Haricots Noirs

Ce wrap est riche en fibres et en protéines, ce qui peut aider à réguler les niveaux de sucre dans le sang et à soutenir la santé digestive. L'avocat fournit des graisses saines essentielles à la production d'hormones.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	23g
<b>Glucides</b>	70g
<b>Lipides</b>	19g

### Ingrédients

Wrap de grains entiers	1.6g
Haricots noirs, en conserve, rincés	186 ml
Avocat, tranché	124 g
Concombre, tranché finement	155 g
Jus de citron	23.3 ml
Épinards ou laitue	372 ml

### Préparation

1. Étalez les haricots noirs sur le wrap de grains entiers, puis ajoutez les épinards, l'avocat et les tranches de concombre.
2. Arrosez de jus de citron avant de rouler fermement.
3. Coupez en deux et savourez frais.

## 18. Ragoût Épicé de Pois Chiches et Épinards

Ce ragoût copieux associe pois chiches et épinards dans un bouillon savoureux, offrant un repas chaud et nourrissant. Sa richesse en protéines et ses saveurs intenses en font un choix satisfaisant pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	25g
<b>Glucides</b>	74g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Pois chiches en conserve, rincés et égouttés	396 g
Épinards frais, hachés	49.5 g
Bouillon de légumes	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Ail, haché	3.3 cloves
Flocons de piment rouge	8.3 g

### Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail haché et les flocons de piment rouge, en faisant sauter pendant 1 à 2 minutes.
3. Ajoutez les pois chiches, les épinards et le bouillon de légumes.
4. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Servez chaud, garni d'herbes fraîches si désiré.

# Jour 7

3 repas · 1,421 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Smoothie aux Baies et Curcuma **350 kcal**

**DÉJEUNER** Nouilles de Courgette au Citron et Pesto d'Amandes **543 kcal**

**DÎNER** Ragoût de Légumes aux Champignons et Lentilles **528 kcal**

**Protéines : 66g   Glucides : 155g   Lipides : 63g**

## 19. Smoothie aux Baies et Curcuma

Ce smoothie rafraîchissant regorge d'antioxydants grâce aux baies et d'effets anti-inflammatoires grâce au curcuma. Il est rapide à préparer et incroyablement délicieux !

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	350 kcal
<b>Protéines</b>	14g
<b>Glucides</b>	49g
<b>Lipides</b>	7g



### Ingrédients

baies mélangées congelées	210 g
yaourt grec	175 g
poudre de curcuma	2.8 g
lait d'amande	336 ml
miel	7 g

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez les baies congelées, le yaourt grec, la poudre de curcuma, le lait d'amande et le miel.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Versez dans un verre et dégustez immédiatement.

## 20. Nouilles de Courgette au Citron et Pesto d'Amandes

Ce plat est faible en glucides et riche en vitamines, ce qui en fait une excellente option pour maintenir un poids sain. Le citron et les amandes apportent de la vitamine E et des graisses saines qui soutiennent la santé cardiaque.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	16g
<b>Glucides</b>	23g
<b>Lipides</b>	43g

### Ingrédients

Courgette, spiralée	3.1 medium
Amandes, grillées	62 g
Feuilles de basilic frais	372 ml
Jus de citron	46.5 ml
Huile d'olive	93 ml
Sel	au goût

### Préparation

1. Dans un robot culinaire, combinez les amandes grillées, le basilic, le jus de citron et l'huile d'olive ; mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Dans une poêle, faites légèrement sauter les courgettes spiralées pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres.
3. Mélangez les nouilles de courgette avec le pesto d'amandes, assaisonnez avec du sel, et servez chaud.

OFFRE EXCLUSIVE

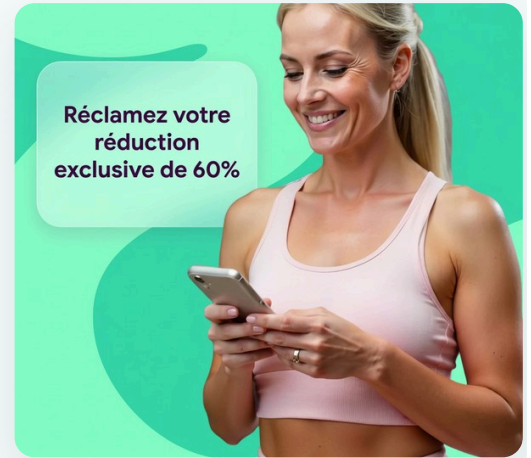
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*



## 21. Ragoût de Légumes aux Champignons et Lentilles

Riche en lentilles et champignons, ce ragoût copieux soutient la digestion et favorise la santé intestinale. Il est faible en calories mais riche en nutriments bénéfiques pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	36g
<b>Glucides</b>	83g
<b>Lipides</b>	13g



### Ingrédients

Champignons	396 ml
Lentilles cuites	198 ml
Bouillon de légumes	792 ml
Carottes	99 g
Épinards	396 ml

### Préparation

1. Dans une casserole, combinez 480 ml de bouillon de légumes et portez à ébullition.
2. Ajoutez 396 ml de champignons hachés et 99 g de carottes en dés. Laissez mijoter pendant 10 minutes.
3. Incorporez 198 ml de lentilles cuites et 396 ml d'épinards. Faites cuire encore 5 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.