

Plan de Régime Ménopause Facile de 5 Jours PDF

Recettes simples pour gérer les symptômes de la ménopause.

Le Plan de Régime Ménopause Facile de 5 Jours propose des recettes simples pour aider les femmes à gérer efficacement les symptômes de la ménopause. Avec 15 plats faciles à préparer, ce plan est idéal pour celles qui recherchent une approche douce de la nutrition durant cette phase de transition.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,485	108g	134g	69g
Jour 2	1,611	110g	153g	64g
Jour 3	1,611	103g	153g	64g
Jour 4	1,611	127g	109g	77g
Jour 5	1,611	110g	160g	60g
Moy.	1,586	112g	142g	67g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

pudding de Chia aux Myrtilles

Sauté de Tofu Épicé aux Brocolis et Poivrons

Bol Énergétique de Quinoa et Épinards

Flocons d'avoine aux noix et myrtilles à préparer la veille

Sauté de Crevettes Rapide et Nutritive aux Légumes

Bol Énergétique de Quinoa et Pois Chiches

Bol de fajitas énergétiques

Smoothie Chocolat Noir et Épinards

Soupe nourrissante au bouillon avec saumon grillé et salade de quinoa

Bol Savoureux de Pois Chiches et Épinards

Gâteaux de riz au saumon fumé et à l'avocat

Boulettes de dinde et courgette, cœur sain

+ 3 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](#)



15 Recettes

5 jours de programme alimentaire



1,586 kcal/jour

Moyenne journalière



112g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

142g G / 67g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Pudding de Chia aux Myrtilles
2. Bol de fajitas énergétiques
3. Sauté de Tofu Épicé aux Brocolis et Poivrons

02 Jour 2

4. Smoothie Chocolat Noir et Épinards
5. Bol Énergétique de Quinoa et Épinards
6. Soupe nourrissante au bouillon avec saumon grillé et salade de quinoa

03 Jour 3

7. Flocons d'avoine aux noix et myrtilles à préparer la veille
8. Bol Savoureux de Pois Chiches et Épinards
9. Sauté de Crevettes Rapide et Nutritive aux Légumes

04 Jour 4

10. Gâteaux de riz au saumon fumé et à l'avocat
11. Bol Énergétique de Quinoa et Pois Chiches
12. Boulettes de dinde et courgette, cœur sain

05 Jour 5

13. Bol de Smoothie à la Banane et aux Graines de Chanvre
14. Salade de Quinoa Riche en Oméga-3 avec Épinards et Pois Chiches
15. Saumon aux Herbes avec Quinoa et Brocoli Vapeur

Jour 1

3 repas · 1,485 calories

PETIT-DÉJEUNER	Pudding de Chia aux Myrtilles	364 kcal
DÉJEUNER	Bol de fajitas énergétiques	543 kcal
DÎNER	Sauté de Tofu Épicé aux Brocolis et Poivrons	578 kcal

Protéines : 108g Glucides : 134g Lipides : 69g

1. Pudding de Chia aux Myrtilles

Ce pudding est riche en antioxydants grâce aux myrtilles, favorisant la santé cardiaque et réduisant l'inflammation. Les graines de chia apportent des protéines et des oméga-3, essentiels pour l'équilibre hormonal et l'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	364 kcal
Protéines	11g
Glucides	42g
Lipides	17g



Ingrédients

Graines de chia	63 g
Lait d'amande	336 ml
Myrtilles	105 g

Miel ou sirop d'érable	7 ml
Amandes, hachées	42 g

Préparation

1. Dans un bol, mélangez les graines de chia, le lait d'amande et le miel ou le sirop d'érable. Remuez bien et laissez reposer pendant 5 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe.
2. Garnissez de myrtilles et d'amandes hachées. Servez frais ou à température ambiante.

2. Bol de fajitas énergétiques

Ce bol de fajitas délicieux est riche en protéines maigres, en fibres et en graisses saines, idéal pour les femmes de plus de 40 ans. Riche en phytoestrogènes et en oméga-3, il soutient l'équilibre hormonal et la santé cardiaque tout en favorisant des os solides.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	47g
Glucides	59g
Lipides	19g



Ingrédients

Quinoa cuit	186 g
Haricots noirs, rincés et égouttés	186 g
Légumes pour fajitas (poivrons, oignons)	372 ml
Avocat, en dés	77.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron vert	23.3 ml
Coriandre, hachée	46.5 ml
Fromage râpé (facultatif, utiliser la moitié de la portion)	46.5 g
Poitrine de poulet grillée, tranchée	175.2 g
Graines de lin moulues	15.5 g

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et faites sauter les légumes pour fajitas jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5-7 minutes.
2. Pendant ce temps, préparez le quinoa selon les instructions de l'emballage ou utilisez du quinoa précuit.
3. Dans un bol, superposez le quinoa cuit, les haricots noirs, les légumes sautés et le poulet grillé.
4. Garnissez de dés d'avocat, de fromage râpé (si utilisé), de coriandre et d'un filet de jus de citron vert.
5. Saupoudrez de graines de lin moulues pour un supplément d'oméga-3.

3. Sauté de Tofu Épicé aux Brocolis et Poivrons

Ce sauté coloré met en avant le tofu, riche en protéines et phytoestrogènes, associé à des légumes anti-inflammatoires comme le brocoli et les poivrons pour un repas savoureux. Une excellente option pour soutenir votre santé globale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	19 min
Calories	578 kcal
Protéines	50g
Glucides	33g
Lipides	33g



Ingrédients

Tofu ferme, en dés	280.5 g
Fleurs de brocoli	396 ml
Poivron, tranché	198 ml
Sauce soja	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Ail, haché	3.3 cloves
Gingembre, râpé	8.3 g
Flocons de piment rouge	3.3 g

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez le tofu en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, environ 5 à 7 minutes.
3. Incorporez l'ail haché, le gingembre, le brocoli et le poivron, en cuisant encore 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ajoutez la sauce soja et les flocons de piment rouge, en remuant pour bien mélanger, et faites cuire pendant une minute supplémentaire.

Jour 2

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Smoothie Chocolat Noir et Épinards **490 kcal**

DÉJEUNER Bol Énergétique de Quinoa et Épinards **543 kcal**

DÎNER Soupe nourrissante au bouillon avec saumon grillé et salade de quinoa **578 kcal**

Protéines : 110g Glucides : 153g Lipides : 64g

4. Smoothie Chocolat Noir et Épinards

Ce smoothie est riche en épinards, une excellente source de magnésium, et en chocolat noir, qui aide à réduire la tension musculaire et à améliorer la qualité du sommeil. Les graisses saines de l'avocat favorisent également l'équilibre hormonal et l'énergie durable.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	490 kcal
Protéines	14g
Glucides	56g
Lipides	25g



Ingrédients

Épinards frais	672 ml
Banane mûre	1.4 moyen
Avocat	0.7 moyen
Poudre de cacao non sucrée	21 g
Lait d'amande	336 ml
Graines de chia	21 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 672 ml d'épinards frais, 1 banane mûre, 0.5 avocat, 21 g de poudre de cacao non sucrée et 336 ml de lait d'amande.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis ajoutez 21 g de graines de chia et mixez brièvement pour bien mélanger.
3. Versez dans un verre et dégustez immédiatement.

5. Bol Énergétique de Quinoa et Épinards

Ce bol riche en nutriments est une excellente source de protéines et d'oméga-3, parfait pour les femmes de plus de 40 ans. Avec un bon équilibre de graisses saines et de fibres, il favorise la santé hormonale et la force osseuse.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	43g
Glucides	47g
Lipides	19g



Ingrédients

Quinoa (cuit)	372 ml
Épinards frais	93 g
Pois chiches (en conserve, égouttés et rincés)	186 g
Tomates cerises (coupées en deux)	116.3 g
Avocat (coupé en dés)	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Graines de chia	23.3 g
Fromage feta (émietté)	58.9 g
Sel	au goût
Poivre noir	au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, les épinards, les pois chiches et les tomates cerises.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis mélangez délicatement tous les ingrédients.
3. Ajoutez l'avocat en dés, les graines de chia et le fromage feta émiétté sur la salade.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir au goût, puis servez immédiatement.

OFFRE EXCLUSIVE

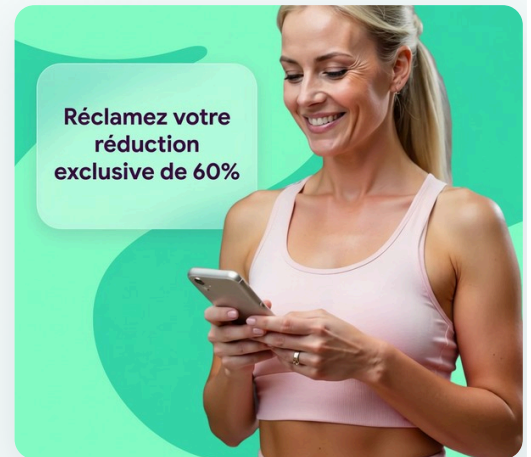
Démarrez Votre Programme Personnalisé

Bénéficiez de plans alimentaires personnalisés, d'un suivi des macros et d'un accompagnement expert — le tout adapté à votre corps et à vos objectifs.

Rejoignez plus d'un million de femmes qui transforment déjà leur santé avec Reverse Health.

[Commencer Maintenant](#)

**Plus de 1 100 000 femmes transforment leur santé*



6. Soupe nourrissante au bouillon avec saumon grillé et salade de quinoa

Ce plat nourrissant associe une soupe chaude à base de bouillon avec un saumon grillé riche en protéines et une salade de quinoa riche en fibres. Parfait pour les femmes de plus de 40 ans, il soutient l'équilibre hormonal, la santé des os et la santé cardiaque tout en fournissant des nutriments essentiels comme les oméga-3, les phytoestrogènes et le calcium.



Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	578 kcal
Protéines	53g
Glucides	50g
Lipides	20g

Ingrédients

Bouillon de légumes faible en sodium	792 ml
Filet de saumon	186.5 g
Quinoa (non cuit)	148.5 g
Tomates cerises, coupées en deux	247.5 g
Concombre, en dés	123.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml
Persil frais, haché	49.5 g
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, portez le bouillon de légumes faible en sodium à ébullition douce.
2. Pendant que le bouillon chauffe, assaisonnez le filet de saumon avec du sel et du poivre.
3. Chauffez une poêle à griller à feu moyen-vif et faites griller le saumon pendant environ 4-5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
4. Dans une autre casserole, faites cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage (généralement environ 15 minutes).
5. Une fois cuit, égrenez le quinoa avec une fourchette et mélangez-le avec les tomates cerises, le concombre, l'huile d'olive, le jus de citron et le persil.
6. Servez le bouillon chaud dans un bol, en plaçant le saumon grillé dessus et la salade de quinoa à côté.

Jour 3

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Flocons d'avoine aux noix et myrtilles à préparer la veille **490 kcal**

DÉJEUNER Bol Savoureux de Pois Chiches et Épinards **543 kcal**

DÎNER Sauté de Crevettes Rapide et Nutritive aux Légumes **578 kcal**

Protéines : 103g Glucides : 153g Lipides : 64g

7. Flocons d'avoine aux noix et myrtilles à préparer la veille

Riches en antioxydants grâce aux myrtilles et en oméga-3 grâce aux noix, ces flocons d'avoine soutiennent la fonction cognitive et la mémoire. La combinaison de fibres et de graisses saines assure également une énergie durable tout au long de la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	490 kcal
Protéines	14g
Glucides	56g
Lipides	25g

Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Lait d'amande	336 ml
Myrtilles	105 g
Noix hachées	42 g
Graines de chia	21 g
Miel ou sirop d'érable	7 ml

Préparation

1. Dans un bol ou un bocal, combinez 40 g de flocons d'avoine, 240 ml de lait d'amande, 15 g de graines de chia et 5 ml de miel ou de sirop d'érable.
2. Incorporez 75 g de myrtilles et 30 g de noix hachées.
3. Couvrez et réfrigérez toute la nuit. Dégustez froid le matin.

8. Bol Savoureux de Pois Chiches et Épinards

Ce bol riche en protéines met en avant les pois chiches et les épinards, fournissant des nutriments essentiels pour les femmes de plus de 40 ans. Riche en phytoestrogènes, acides gras oméga-3 et calcium, il soutient l'équilibre hormonal, le métabolisme, la santé des os et du cœur.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	43g
Glucides	47g
Lipides	19g



Ingrédients

pois chiches cuits	372 g
épinards frais	93 g
huile d'olive	23.3 ml
fromage feta émietté	62 g
graines de tournesol	46.5 g
jus de citron	23.3 ml
ail, émincé	9.3 g
poivre noir	au goût

Préparation

1. Dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'ail émincé et faites revenir pendant environ 1 minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez les épinards dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes.
3. Incorporez les pois chiches cuits et le jus de citron. Faites cuire encore 3-4 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
4. Retirez du feu et transférez dans un bol. Garnissez de fromage feta émietté et de graines de tournesol. Assaisonnez avec du poivre noir au goût.

9. Sauté de Crevettes Rapide et Nutritive aux Légumes

Ce sauté de crevettes est une option de repas d'urgence parfaite pour les journées chargées, riche en protéines et en fibres pour soutenir le métabolisme et l'équilibre hormonal. Chargé en oméga-3 et en nutriments essentiels, c'est une manière délicieuse de maintenir la santé des os et du cœur pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

Crevettes cuites congelées	247.5 g
Légumes mélangés congelés	371.3 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja (faible en sodium)	49.5 ml
Ail (haché)	3.3 clous
Gingembre moulu	8.3 g
Quinoa cuit	148.5 g
Graines de sésame	14.9 g

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail haché et le gingembre moulu, en faisant revenir pendant 1 minute jusqu'à ce que cela soit parfumé.
3. Ajoutez les légumes mélangés congelés dans la poêle, en cuisant pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
4. Incorporez les crevettes cuites congelées et la sauce soja, en cuisant pendant 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les crevettes soient réchauffées.
5. Servez le mélange de crevettes et de légumes sur le quinoa cuit et saupoudrez de graines de sésame.

Jour 4

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Gâteaux de riz au saumon fumé et à l'avocat **490 kcal**

DÉJEUNER Bol Énergétique de Quinoa et Pois Chiches **543 kcal**

DÎNER Boulettes de dinde et courgette, cœur sain **578 kcal**

Protéines : 127g Glucides : 109g Lipides : 77g

10. Gâteaux de riz au saumon fumé et à l'avocat

Ces gâteaux de riz simples garnis de saumon fumé et d'avocat sont une excellente source de protéines et de graisses saines. Ils sont parfaits pour la santé du cerveau et pour maintenir votre énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	490 kcal
Protéines	34g
Glucides	42g
Lipides	25g

Ingrédients

Gâteaux de riz	2.8g
Saumon fumé	119 g
Avocat	0.7g
Fromage à tartiner	42 g
Aneth	7 g

Préparation

1. Étalez 42 g de fromage à tartiner sur chacun des 2 gâteaux de riz.
2. Ajoutez 85 g de saumon fumé tranché et 1/2 d'avocat tranché.
3. Parsemez de 5 g d'aneth avant de servir.

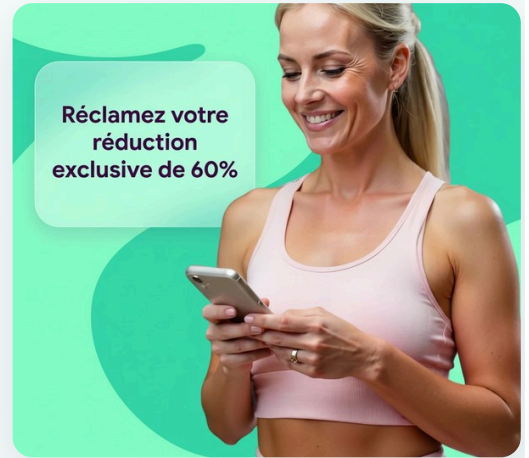
OFFRE EXCLUSIVE

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*

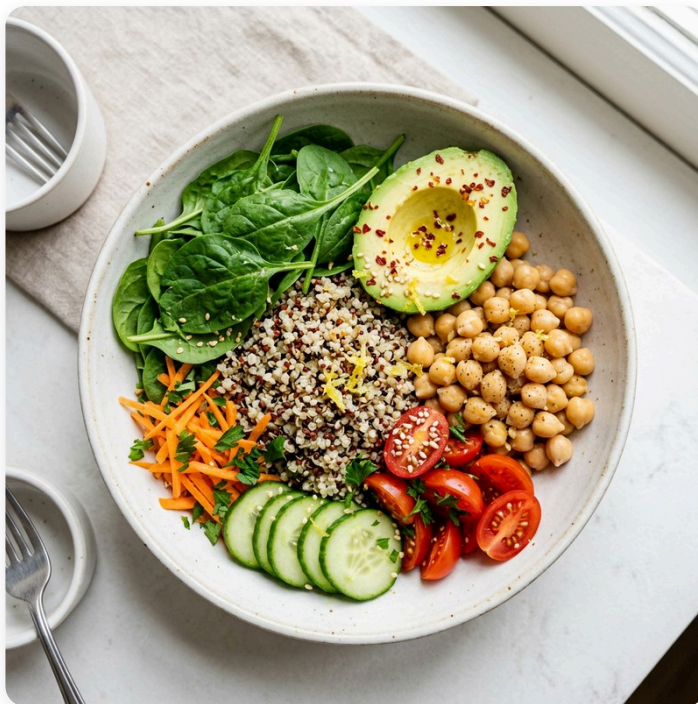


11. Bol Énergétique de Quinoa et Pois Chiches

Ce bol nutritif est parfait pour les femmes de plus de 40 ans, favorisant l'équilibre hormonal et la santé des os. Riche en protéines, fibres et graisses saines, il soutient le métabolisme tout en étant rapide à préparer.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	43g
Glucides	47g
Lipides	19g



Ingrédients

quinoa cuit	372 ml
pois chiches en conserve, égouttés et rincés	186 g
épinards frais	46.5 g
tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
avocat, en dés	116.3 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
fromage feta émietté (facultatif)	62 g
graines de chia	23.3 g
sel et poivre, au goût	au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit et les pois chiches.
2. Ajoutez les épinards frais, les tomates cerises et l'avocat en dés dans le bol.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
4. Versez la vinaigrette sur le mélange de quinoa et mélangez délicatement.
5. Saupoudrez de fromage feta et de graines de chia avant de servir.

12. Boulettes de dinde et courgette, cœur sain

Cette recette délicieuse propose des boulettes de dinde maigre accompagnées de courgettes spiralées et d'épinards, riches en protéines et en nutriments essentiels pour les femmes de plus de 40 ans. Chargé en sélénium, en vitamines B et en fibres, ce plat soutient l'équilibre hormonal et la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	578 kcal
Protéines	50g
Glucides	20g
Lipides	33g



Ingrédients

dinde hachée	140.3 g
courgette spiralée	396 ml
épinards frais	396 ml
huile d'olive	8.3 ml
assaisonnement italien	8.3 g
poudre d'ail	3.3 g
poivre noir	au goût
fromage parmesan (facultatif)	24.8 g

Préparation

1. Dans un bol, mélangez la dinde hachée, l'assaisonnement italien, la poudre d'ail et le poivre noir. Mélangez soigneusement et formez des petites boulettes d'environ 2,5 cm de diamètre.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les boulettes et faites cuire pendant environ 5 à 7 minutes, en les retournant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.
3. Pendant que les boulettes cuisent, ajoutez la courgette spiralée et les épinards frais dans la poêle. Faites sauter pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que la courgette soit tendre et que les épinards soient flétris.
4. Servez les boulettes de dinde sur le mélange de courgettes et d'épinards, et saupoudrez de fromage parmesan si désiré.

Jour 5

3 repas · 1,611 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Smoothie à la Banane et aux Graines de Chanvre **490 kcal**

DÉJEUNER Salade de Quinoa Riche en Oméga-3 avec Épinards et Pois Chiches **543 kcal**

DÎNER Saumon aux Herbes avec Quinoa et Brocoli Vapeur **578 kcal**

Protéines : 110g Glucides : 160g Lipides : 60g

13. Bol de Smoothie à la Banane et aux Graines de Chanvre

Ce bol de smoothie est riche en graisses saines et en protéines grâce aux graines de chanvre, offrant un excellent départ pour la journée. Il favorise une énergie durable et une clarté d'esprit.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	490 kcal
Protéines	17g
Glucides	63g
Lipides	21g



Ingrédients

Banane congelée	1.4 moyen
Épinards	336 ml
Graines de chanvre	42 g
Lait d'amande	336 ml
Graines de chia	21 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 1 banane congelée (hachée), 336 ml d'épinards frais et 336 ml de lait d'amande. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez dans un bol et garnissez de 42 g de graines de chanvre et de 21 g de graines de chia avant de servir.

14. Salade de Quinoa Riche en Oméga-3 avec Épinards et Pois Chiches

Cette salade riche en nutriments est chargée d'acides gras oméga-3, de fibres et de phytoestrogènes, ce qui la rend parfaite pour les femmes de plus de 40 ans. Elle soutient l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé osseuse tout en étant rapide et facile à préparer.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	43g
Glucides	47g
Lipides	19g



Ingrédients

quinoa, cru	139.5 g
épinards, frais	93 g
pois chiches, en conserve et égouttés	186 g
noix, hachées	46.5 g
huile d'olive	46.5 ml
jus de citron	46.5 ml
fromage feta, émietté (facultatif)	62 g
sel	1.6 g
poivre noir	1.6 g

Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide et faites-le cuire dans une casserole avec 1 tasse (240 ml) d'eau. Portez à ébullition, puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Pendant que le quinoa cuit, dans un grand bol, combinez les épinards frais, les pois chiches, les noix, le fromage feta (si utilisé), le sel et le poivre noir.
3. Une fois le quinoa cuit, égrenez-le avec une fourchette et laissez-le refroidir quelques minutes avant de l'ajouter au bol avec les autres ingrédients.
4. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis mélangez le tout jusqu'à ce que ce soit bien combiné. Servez immédiatement ou réfrigérez pour plus tard.

15. Saumon aux Herbes avec Quinoa et Brocoli Vapeur

Ce plat délicieux est riche en acides gras oméga-3, en protéines et en nutriments essentiels pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans. L'association de saumon, quinoa et brocoli offre un repas équilibré riche en phytoestrogènes, calcium et fibres.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

Filet de saumon	280.5 g
Quinoa (cru)	148.5 g
Fleurs de brocoli	247.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml
Aneth frais (ou persil)	24.8 g
Sel	1.7 g
Poivre noir	1.7 g

Préparation

1. Rincez le quinoa à l'eau froide et faites-le cuire selon les instructions du paquet (généralement 15 minutes) dans une casserole avec 240 ml d'eau.
2. Pendant que le quinoa cuit, préchauffez une poêle à feu moyen. Assaisonnez le filet de saumon avec de l'huile d'olive, du jus de citron, de l'aneth, du sel et du poivre. Faites cuire pendant 5-7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Dans les 5 dernières minutes de cuisson du quinoa, faites cuire à la vapeur les fleurs de brocoli jusqu'à ce qu'elles soient vert vif et tendres, environ 5 minutes.
4. Servez le saumon sur un lit de quinoa avec le brocoli vapeur à côté.



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.