

Plan de Régime PCOS de 7 Jours pour Femmes de Plus de 40 Ans PDF

Soutenez votre équilibre hormonal avec ce régime PCOS efficace conçu pour les femmes de plus de 40 ans.

Notre Plan de Régime PCOS de 7 Jours propose 21 recettes stimulantes conçues pour les femmes de plus de 40 ans qui gèrent les symptômes du PCOS. Ce plan se concentre sur des aliments riches en nutriments qui soutiennent l'équilibre hormonal et la perte de poids. Prenez le contrôle de votre santé avec des repas délicieux conçus pour vous aider à prospérer.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,466	69g	216g	47g
Jour 2	1,569	74g	130g	88g
Jour 3	1,569	128g	153g	46g
Jour 4	1,569	102g	184g	45g
Jour 5	1,401	90g	183g	42g
Jour 6	1,569	121g	160g	52g
Jour 7	1,569	128g	153g	47g
Moy.	1,530	102g	168g	52g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Porridge de Carottes et Graines de Lin

Ragoût de Lentilles au Curcuma et Chou Vert

Salade de Quinoa Hydratante au Saumon Grillé

Parfait de Yaourt Grec Haute Protéine

Saumon Savoureux avec Salade de Quinoa et Épinards

Salade de Quinoa Riche en Protéines avec Saumon Grillé

Bol de Quinoa au Curcuma et Légumes Rôtis

Pudding de chia et de lin aux baies

Curry de Chou-Fleur au Lait de Coco et Curcuma

Bol Détox de Légumes avec Quinoa et Saumon

Flocons d'Avoine à la Banane

Saumon Grillé avec Salade de Quinoa et Épinards

+ 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



1,530 kcal/jour

Moyenne journalière



102g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

168g G / 52g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Porridge de Carottes et Graines de Lin

2. Bol de Quinoa au Curcuma et Légumes Rôtis

3. Ragoût de Lentilles au Curcuma et Chou Vert

02 Jour 2

4. Pudding de chia et de lin aux baies

5. Salade de Quinoa Hydratante au Saumon Grillé

6. Curry de Chou-Fleur au Lait de Coco et Curcuma

03 Jour 3

7. Parfait de Yaourt Grec Haute Protéine

8. Bol Détox de Légumes avec Quinoa et Saumon

9. Saumon Savoureux avec Salade de Quinoa et Épinards

04 Jour 4

10. Flocons d'Avoine à la Banane

11. Salade de Quinoa Riche en Protéines avec Saumon Grillé

12. Saumon Grillé avec Salade de Quinoa et Épinards

05 Jour 5

13. Bol de Quinoa aux Baies

14. Bol de puissance équilibré quinoa & saumon

15. Soupe de Lentilles au Curcuma et Chou Frisé

06 Jour 6

16. Parfait de Yaourt Grec

17. Bol Énergétique de Quinoa et Épinards avec Saumon

18. Salade de Saumon Grillé avec Quinoa et Avocat

07 Jour 7

19. Parfait de yaourt grec aux baies

20. Bol de Quinoa Savoureux aux Oméga-3 avec Épinards et Pois Chiches

21. Bol de Quinoa au Saumon et Légumes

Jour 1

3 repas · 1,466 calories

PETIT-DÉJEUNER Porridge de Carottes et Graines de Lin **392 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa au Curcuma et Légumes Rôtis **496 kcal**

DÎNER Ragoût de Lentilles au Curcuma et Chou Vert **578 kcal**

Protéines : 69g Glucides : 216g Lipides : 47g

1. Porridge de Carottes et Graines de Lin

Ce porridge chaud est riche en fibres et en oméga-3 grâce aux graines de lin, soutenant la santé digestive et l'équilibre hormonal. Les carottes ajoutent une douceur naturelle et sont chargées en bêta-carotène pour la santé de la peau.



Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	392 kcal
Protéines	14g
Glucides	63g
Lipides	11g

Ingrédients

Flocons d'avoine	168 ml
Carotte, râpée	168 ml
Lait d'amande	336 ml

Graines de lin moulues	21 ml
Miel ou sirop d'érable	7 ml

Préparation

1. Dans une casserole, combinez 168 ml de flocons d'avoine, 168 ml de carotte râpée et 336 ml de lait d'amande à feu moyen.
2. Faites cuire pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les flocons soient tendres.
3. Incorporez 21 ml de graines de lin moulues et sucrer avec 7 ml de miel ou de sirop d'érable si désiré.

2. Bol de Quinoa au Curcuma et Légumes

Rôtis

Un bol de grains nourrissant mettant en vedette du quinoa et une variété de légumes rôtis colorés, cette recette est riche en antioxydants et en fibres. Le curcuma et le poivre noir améliorent l'absorption et offrent des bienfaits anti-inflammatoires, cruciaux pour maintenir la fonction articulaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	496 kcal
Protéines	19g
Glucides	70g
Lipides	19g



Ingrédients

Quinoa, rincé	263.5 g
Poivrons, hachés	232.5 g
Courgette, hachée	232.5 g
Oignon rouge, haché	116.3 g
Huile d'olive	46.5 ml
Curcuma moulu	7.8 g
Poivre noir moulu	1.6 g
Sel	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez 232.5 g de poivrons hachés, 232.5 g de courgette hachée et 116.3 g d'oignon rouge haché avec 46.5 ml d'huile d'olive, 7.8 g de curcuma moulu, 1.6 g de poivre noir et du sel au goût.
3. Étalez les légumes sur une plaque de cuisson et faites rôtir pendant 20 minutes.
4. Entre-temps, faites cuire 263.5 g de quinoa selon les instructions du paquet (en général 15 minutes dans l'eau bouillante).
5. Servez les légumes rôtis sur le quinoa et savourez.

3. Ragoût de Lentilles au Curcuma et Chou Vert

Ce ragoût copieux est chargé de lentilles qui fournissent des protéines et des fibres, tandis que le curcuma et le chou vert contribuent à réduire l'inflammation et à améliorer la santé osseuse. Une option végétale pleine de saveurs !

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	578 kcal
Protéines	36g
Glucides	83g
Lipides	17g



Ingrédients

Lentilles (sèches)	198 ml
Chou vert (haché)	792 ml
Poudre de curcuma	8.3 g
Bouillon de légumes	792 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Oignon (coupé en dés)	1.7g
Ail (haché)	3.3 clous
Sel et poivre	à goût

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail, en faisant sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3-4 minutes.
3. Incorporez les lentilles, le curcuma, le sel et le poivre, puis ajoutez le bouillon de légumes.
4. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes.
5. Ajoutez le chou vert et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Jour 2

3 repas · 1,569 calories

PETIT-DÉJEUNER Pudding de chia et de lin aux baies **448 kcal**

DÉJEUNER Salade de Quinoa Hydratante au Saumon Grillé **543 kcal**

DÎNER Curry de Chou-Fleur au Lait de Coco et Curcuma **578 kcal**

Protéines : 74g Glucides : 130g Lipides : 88g

4. Pudding de chia et de lin aux baies

Les graines de chia et de lin sont une excellente source d'oméga-3 et de fibres, essentielles pour l'équilibre hormonal et la santé digestive. Garnie de baies, ce pudding ajoute des antioxydants et des saveurs, en faisant un début de journée rafraîchissant.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	448 kcal
Protéines	14g
Glucides	39g
Lipides	25g



Ingrédients

Graines de chia	42 g
Graines de lin moulues	21 g
Lait d'amande	336 ml
Baies mélangées	105 g
Extrait de vanille	2.8 ml
Miel ou sirop d'érable	7 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez 30 g de graines de chia, 15 g de graines de lin moulues et 240 ml de lait d'amande.
2. Ajoutez 2 ml d'extrait de vanille et mélangez bien. Sucrez avec 5 ml de miel ou de sirop d'érable si désiré.
3. Couvrez et réfrigérez pendant au moins 4 heures ou toute la nuit jusqu'à épaississement.
4. Servez garni de 75 g de baies mélangées.

5. Salade de Quinoa Hydratante au Saumon Grillé

Cette salade de quinoa rafraîchissante est riche en protéines, en graisses saines et en fibres, idéale pour les femmes de plus de 40 ans. Elle est également riche en oméga-3 et en phytoestrogènes, soutenant l'équilibre hormonal et la santé cardiaque tout en vous gardant hydratée et satisfaite.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	47g
Glucides	50g
Lipides	22g



Ingrédients

quinoa, cru	139.5 g
eau	372 ml
filet de saumon	175.2 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	46.5 ml
concombre, en dés	116.3 g
tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
épinards, hachés	46.5 g
fromage feta, émietté	58.9 g
graines de lin moulues	10.9 g

Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide, puis combinez-le avec l'eau dans une casserole. Portez à ébullition, réduisez à feu doux, couvrez et faites cuire pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que le quinoa soit léger et que l'eau soit absorbée.
2. Pendant que le quinoa cuit, chauffez une poêle à griller à feu moyen. Badigeonnez le filet de saumon avec de l'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites griller pendant environ 4-5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, le concombre en dés, les tomates cerises coupées en deux, les épinards hachés, la feta émiettée et les graines de lin moulues. Arrosez de jus de citron et mélangez délicatement.
4. Garnissez la salade avec le saumon grillé et servez immédiatement, en l'accompagnant d'un verre d'eau pour l'hydratation.

OFFRE EXCLUSIVE

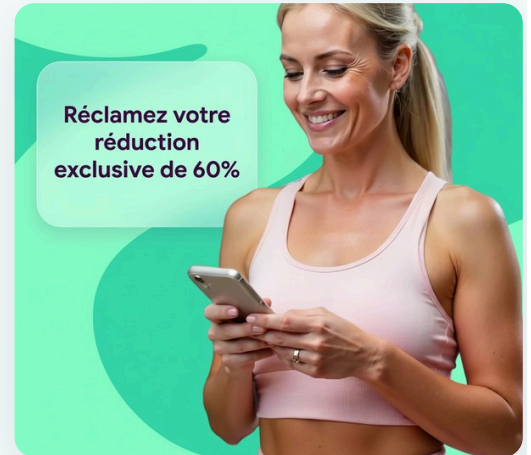
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Curry de Chou-Fleur au Lait de Coco et Curcuma

Un curry crémeux et réconfortant qui met en vedette le chou-fleur, riche en fibres et en antioxydants, cuit dans du lait de coco avec du curcuma et des épices. Ce plat anti-inflammatoire est parfait pour la santé des articulations et l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	578 kcal
Protéines	13g
Glucides	41g
Lipides	41g



Ingrédients

Fleurs de chou-fleur	330 g
Lait de coco	396 ml
Poudre de curcuma	8.3 g
Poudre de curry	8.3 g
Épinards frais	99 g
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Ajoutez le chou-fleur et faites revenir pendant 5 minutes.
2. Incorporez le lait de coco, le curcuma et la poudre de curry ; portez à ébullition.
3. Faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre. Ajoutez les épinards et remuez jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
4. Servez chaud avec des grains entiers si désiré.

Jour 3

3 repas · 1,569 calories

PETIT-DÉJEUNER Parfait de Yaourt Grec Haute Protéine **448 kcal**

DÉJEUNER Bol Détox de Légumes avec Quinoa et Saumon **543 kcal**

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

Protéines : 128g Glucides : 153g Lipides : 46g

7. Parfait de Yaourt Grec Haute Protéine

Ce parfait crémeux est riche en protéines et en fibres, parfait pour un petit-déjeuner nutritif. Les couches de fruits et de granola ajoutent une texture croquante et un goût délicieux.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	—
Calories	448 kcal
Protéines	35g
Glucides	56g
Lipides	7g



Ingrédients

Yaourt grec	336 g
Baies mélangées	105 g
Granola	42 g
Graines de chia	21 g

Préparation

1. Dans un verre, disposez la moitié du yaourt grec.
2. Ajoutez la moitié des baies mélangées et une couche de granola.
3. Répétez les couches avec le reste du yaourt, des baies et du granola.
4. Ajoutez des graines de chia sur le dessus pour un apport en fibres.

8. Bol Détox de Légumes avec Quinoa et Saumon

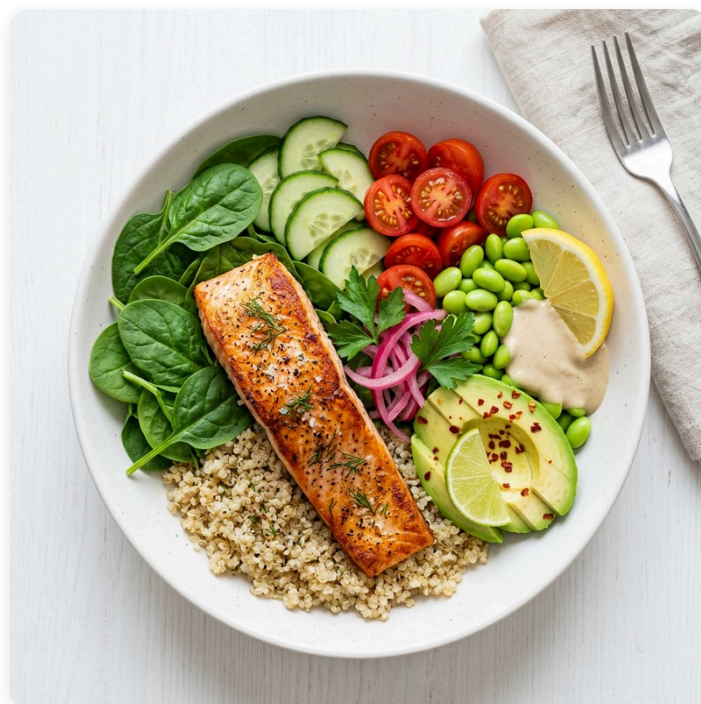
Ce bol de légumes détox vibrant est rempli de légumes riches en nutriments et de graisses saines, spécialement conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. La combinaison de quinoa et de saumon fournit une riche source de protéines et d'oméga-3, tandis que l'assortiment de légumes non féculents offre des fibres et des vitamines essentielles.

Informations Nutritionnelles

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

Ingrédients

quinoa, cru	139.5 g
filet de saumon	175.2 g
épinards, frais	46.5 g
brocoli, haché	139.5 g
poivron, coupé en dés	116.3 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
poudre de curcuma	3.1 g
sel	à votre goût



Préparation

- 1.** Rincez le quinoa sous l'eau froide et faites-le cuire selon les instructions du paquet, généralement en utilisant un ratio de 2:1 d'eau pour le quinoa, ce qui prend environ 15 minutes.
- 2.** Pendant que le quinoa cuit, chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le filet de saumon et assaisonnez avec du sel, du poivre noir et du curcuma. Faites cuire pendant environ 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
- 3.** Dans les dernières minutes de cuisson du saumon, ajoutez le brocoli haché et le poivron dans la poêle pour les faire sauter légèrement.
- 4.** Une fois que tout est cuit, aérez le quinoa avec une fourchette et servez-le dans un bol garni d'épinards, de légumes sautés et du filet de saumon. Arrosez de jus de citron avant de servir.

9. Saumon Savoureux avec Salade de Quinoa et Épinards

Ce plat riche en nutriments est parfait pour les occasions spéciales tout en soutenant l'équilibre hormonal et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans. Riche en acides gras oméga-3, en fibres et en phytoestrogènes, c'est une délicieuse façon de célébrer sans compromettre vos objectifs de santé.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

filet de saumon	231 g
quinoa	148.5 g
épinards	99 g
huile d'olive	24.8 ml
jus de citron	24.8 ml
tomates cerises	123.8 g
fromage feta	46.2 g
poivre noir	au goût
sel de mer	au goût

Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide, puis faites-le cuire selon les instructions du paquet (généralement environ 15 minutes).
2. Pendant que le quinoa cuit, chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Assaisonnez le filet de saumon avec du sel de mer et du poivre noir, puis faites cuire pendant 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il se défasse facilement à la fourchette.
3. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les épinards frais, les tomates cerises, la feta émiettée et le jus de citron. Mélangez délicatement.
4. Servez le saumon sur la salade de quinoa et d'épinards pour un repas nutritif et équilibré.

Jour 4

3 repas · 1,569 calories

PETIT-DÉJEUNER Flocons d'Avoine à la Banane **448 kcal**

DÉJEUNER Salade de Quinoa Riche en Protéines avec Saumon Grillé **543 kcal**

DÎNER Saumon Grillé avec Salade de Quinoa et Épinards **578 kcal**

Protéines : 102g Glucides : 184g Lipides : 45g

10. Flocons d'Avoine à la Banane

Ce réconfortant flocon d'avoine à la banane est une option de petit-déjeuner qui fournit des fibres et du potassium. Il est facile à préparer et vous garde rassasié plus longtemps.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	448 kcal
Protéines	13g
Glucides	87g
Lipides	6g

Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Eau ou lait	336 ml
Banane	1.4 moyen
Cannelle	1.4 g

Préparation

1. Dans une casserole, combinez les flocons d'avoine et l'eau ou le lait.
2. Portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 5 minutes jusqu'à épaississement.
3. Coupez la banane en tranches et incorporez-la aux flocons d'avoine avec la cannelle.

OFFRE EXCLUSIVE

Démarrez Votre Programme Personnalisé

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

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

[Commencer Maintenant](#)

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



11. Salade de Quinoa Riche en Protéines avec Saumon Grillé

Cette salade de quinoa vibrante, garnie de saumon grillé, est conçue pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines et en oméga-3, en fibres et en phytoestrogènes, c'est une délicieuse façon de nourrir votre corps tout en profitant de repas à l'extérieur.

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
filet de saumon grillé	175.2 g
tomates cerises, coupées en deux	186 g
épinards, frais	93 g
concombre, en dés	186 g
avocat, tranché	116.3 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
fromage feta, émietté	43.4 g

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les tomates cerises, les épinards, le concombre et l'avocat.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis mélangez pour combiner.
3. Garnissez la salade avec le filet de saumon grillé et parsemez de fromage feta et de graines de chia sur le dessus.
4. Servez immédiatement et savourez votre repas riche en nutriments.

12. Saumon Grillé avec Salade de Quinoa et Épinards

Ce repas riche en protéines est conçu pour les femmes de plus de 40 ans, mettant l'accent sur l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Riche en acides gras oméga-3 provenant du saumon, en fibres du quinoa et en phytoestrogènes des épinards, ce plat soutient la santé osseuse et le métabolisme tout en maintenant les calories sous contrôle.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

filet de saumon	280.5 g
quinoa (cru)	148.5 g
épinards frais	99 g
huile d'olive	24.8 ml
jus de citron	24.8 ml
tomates cerises, coupées en deux	123.8 g
fromage feta, émietté	66 g
poivre noir	au goût

Préparation

1. Préchauffez un grill ou une poêle à griller à feu moyen-vif.
2. Assaisonnez le filet de saumon avec du poivre noir et grillez pendant environ 6-7 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il se défasse facilement à la fourchette.
3. Pendant que le saumon grille, rincez le quinoa à l'eau froide et faites-le cuire selon les instructions du paquet (généralement environ 15 minutes).
4. Dans un grand bol, combinez les épinards frais, les tomates cerises coupées en deux, le fromage feta émietté, l'huile d'olive et le jus de citron. Mélangez délicatement.
5. Une fois le quinoa cuit, égrenez-le avec une fourchette et ajoutez-le au mélange de salade. Servez le saumon grillé sur la salade.

Jour 5

3 repas · 1,401 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Quinoa aux Baies **462 kcal**

DÉJEUNER Bol de puissance équilibré quinoa & saumon **543 kcal**

DÎNER Soupe de Lentilles au Curcuma et Chou Frisé **396 kcal**

Protéines : 90g Glucides : 183g Lipides : 42g

13. Bol de Quinoa aux Baies

Ce bol nourrissant de quinoa est garni de baies fraîches et de noix, offrant un départ riche en protéines et en fibres. C'est un excellent moyen de commencer la journée avec des nutriments bénéfiques.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	—
Calories	462 kcal
Protéines	17g
Glucides	70g
Lipides	13g



Ingrédients

Quinoa cuit	126 g
Baies mélangées	105 g
Amandes	21 g
Miel	7 g
Cannelle	2.8 g

Préparation

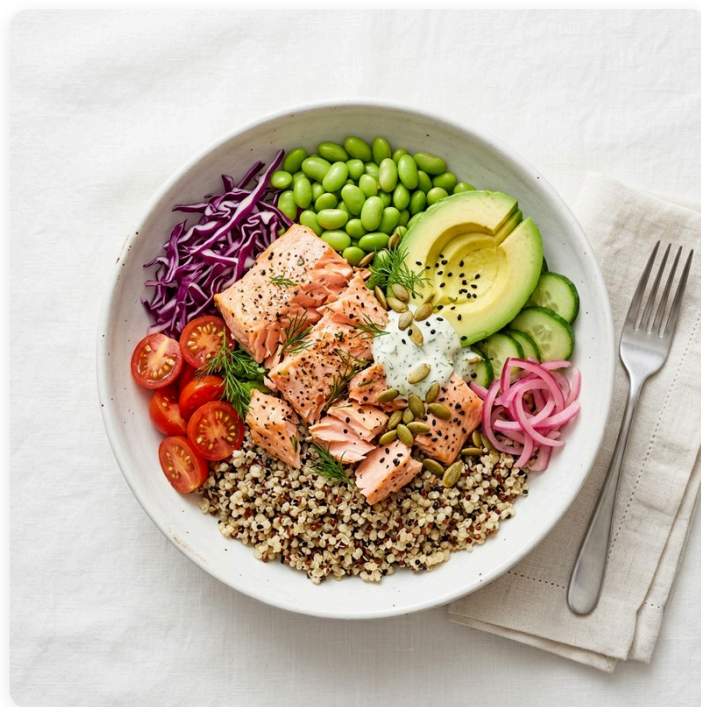
1. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, les baies et les amandes.
2. Arrosez de miel et saupoudrez de cannelle avant de servir.

14. Bol de puissance équilibré quinoa & saumon

Ce bol de quinoa et de saumon riche en nutriments est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et promouvoir la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans. Avec une riche source d'oméga-3, de phytoestrogènes et de calcium, ce repas est à la fois satisfaisant et bénéfique pour maintenir une santé globale.

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, non cuit	139.5 g
Eau	372 ml
Saumon, cuit et émietté	175.2 g
Épinards, frais	93 g
Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	186 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Graines de chia	23.3 g
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide et combinez-le avec l'eau dans une casserole moyenne. Portez à ébullition, puis réduisez le feu à doux et laissez mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, le saumon émietté, les épinards frais, les pois chiches, l'huile d'olive, le jus de citron et les graines de chia. Mélangez bien et assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.
3. Servez la moitié du mélange dans une boîte à emporter pour en profiter plus tard, et savourez l'autre moitié immédiatement.

15. Soupe de Lentilles au Curcuma et Chou Frisé

Cette soupe copieuse est riche en lentilles protéinées et en chou frisé nutritif, essentiels pour soutenir la santé osseuse. Le curcuma et le poivre noir offrent des bienfaits anti-inflammatoires cruciaux pour l'énergie et la vitalité des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	396 kcal
Protéines	30g
Glucides	66g
Lipides	10g



Ingrédients

Lentilles rouges, rincées	330 g
Chou frisé, haché	132 g
Bouillon de légumes	1584 ml
Curcuma moulu	24.8 g
Poivre noir moulu	3.3 g
Oignon, coupé en dés	1.7 moyen
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez 1.7 oignon coupé en dés et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 5 minutes.
2. Ajoutez 24.8 g de curcuma moulu et 3.3 g de poivre noir moulu, remuez pendant 1 minute.
3. Ajoutez 330 g de lentilles rouges et 1584 ml de bouillon de légumes, portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes.
4. Incorporez 132 g de chou frisé haché, faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires, et assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.

Jour 6

3 repas · 1,569 calories

PETIT-DÉJEUNER Parfait de Yaourt Grec **448 kcal**

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

DÎNER Salade de Saumon Grillé avec Quinoa et Avocat **578 kcal**

Protéines : 121g Glucides : 160g Lipides : 52g

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. Parfait de Yaourt Grec

Ce parfait de yaourt grec rafraîchissant est riche en protéines et garni de baies fraîches pour un début de journée nutritif. Il offre un parfait équilibre entre douceur et crémeux.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	448 kcal
Protéines	28g
Glucides	63g
Lipides	10g



Ingrédients

Yaourt grec (nature)	336 g
Baies mélangées	105 g
Miel	7 g
Granola	42 g

Préparation

1. Disposez le yaourt grec dans un bol ou un verre.
2. Ajoutez les baies mélangées sur le yaourt.
3. Versez du miel sur les baies et saupoudrez de granola par-dessus.

17. Bol Énergétique de Quinoa et Épinards avec Saumon

Ce bol nutritif de quinoa et d'épinards est riche en protéines et en acides gras oméga-3, idéal pour les femmes de plus de 40 ans soucieuses de leur équilibre hormonal. La combinaison de légumes à feuilles et de saumon fournit des nutriments essentiels pour la santé osseuse et le métabolisme.

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	186 g
épinards frais	93 g
saumon cuit, émietté	178.3 g
tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
avocat, coupé en dés	77.5 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
fromage feta, émietté	43.4 g
sel	au goût
poivre noir	au goût

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit, les épinards frais et le saumon émiété.
2. Ajoutez les tomates cerises coupées en deux, l'avocat en dés et le fromage feta émiété.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.
4. Mélangez délicatement le tout et servez immédiatement.

18. Salade de Saumon Grillé avec Quinoa et Avocat

Cette salade vibrante combine du saumon grillé, une source puissante d'acides gras oméga-3, avec du quinoa et des légumes frais pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Garnie d'avocat pour des graisses saines et des fibres, c'est une manière délicieuse de nourrir votre corps tout en savourant un repas de qualité restaurant à la maison.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	578 kcal
Protéines	50g
Glucides	50g
Lipides	23g



Ingrédients

Filet de saumon (grillé)	186.5 g
Quinoa (cuit)	198 ml
Mélange de légumes à feuilles	792 ml
Tomates cerises (coupées en deux)	123.8 g
Concombre (tranché)	82.5 g
Avocat (tranché)	82.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml
Sel	au goût

Préparation

1. Assaisonnez le filet de saumon avec du sel et du poivre, puis grillez à feu moyen pendant environ 6 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Dans un grand bol, combinez le mélange de légumes à feuilles, le quinoa cuit, les tomates cerises et le concombre.
3. Une fois le saumon cuit, émiettez-le en gros morceaux et ajoutez-le au mélange de salade.
4. Tranchez l'avocat et disposez-le sur le dessus de la salade.
5. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis mélangez délicatement avant de servir.

Jour 7

3 repas · 1,569 calories

PETIT-DÉJEUNER Parfait de yaourt grec aux baies **448 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa Savoureux aux Oméga-3 avec Épinards et Pois Chiches **543 kcal**

DÎNER Bol de Quinoa au Saumon et Légumes **578 kcal**

Protéines : 128g Glucides : 153g Lipides : 47g

19. Parfait de yaourt grec aux baies

Ce parfait rafraîchissant associe le yaourt grec à des baies riches en fibres pour un petit-déjeuner satisfaisant. Il est riche en protéines et parfait pour un repas rapide.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	448 kcal
Protéines	35g
Glucides	56g
Lipides	8g



Ingrédients

Yaourt grec sans matière grasse	336 g
Baies mélangées (fraises, myrtilles)	105 g
Graines de chia	21 g
Miel	7 ml
Granola (facultatif)	42 g

Préparation

1. Disposez le yaourt grec dans un verre de service.
2. Ajoutez une couche de baies mélangées et saupoudrez de graines de chia sur le dessus.
3. Arrosez de miel et ajoutez du granola si désiré.
4. Répétez les couches et servez immédiatement.

20. Bol de Quinoa Savoureux aux Oméga-3 avec Épinards et Pois Chiches

Ce bol de quinoa riche en nutriments est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé des os tout en fournissant une bonne dose d'oméga-3 et de phytoestrogènes. Riche en protéines, en fibres et en graisses saines, c'est un repas rapide et satisfaisant pour les femmes de plus de 40 ans.

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
Eau	372 ml
Pois chiches, en conserve, égouttés et rincés	186 g
Épinards frais, hachés	46.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Graines de lin moulues	10.9 g
Fromage feta, émietté	54.3 g
Jus de citron	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre noir	au goût

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, portez l'eau à ébullition. Ajoutez le quinoa, réduisez le feu à doux, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les épinards hachés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes.
3. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, les pois chiches, les épinards sautés, les graines de lin moulues, le fromage feta émietté et le jus de citron. Mélangez bien.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir selon votre goût. Servez chaud.

OFFRE EXCLUSIVE

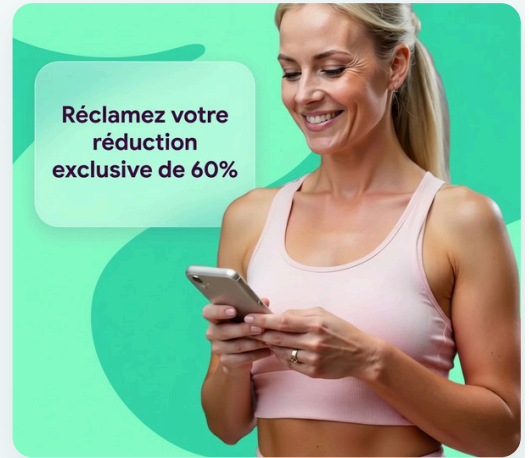
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Bol de Quinoa au Saumon et Légumes

Ce bol riche en nutriments associe le saumon riche en oméga-3 à du quinoa riche en fibres et à une variété de légumes, favorisant l'équilibre hormonal, la santé cardiaque et la solidité des os. Idéal pour les femmes de plus de 40 ans, il fournit des nutriments essentiels comme le calcium, la vitamine D et les phytoestrogènes pour soutenir le bien-être général.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

quinoa cuit	396 g
saumon cuit, émietté	186.5 g
épinards jeunes	49.5 g
tomates cerises, coupées en deux	123.8 g
avocat, coupé en dés	165 g
huile d'olive	24.8 ml
jus de citron	24.8 ml
graines de sésame	14.9 g
sel	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez le quinoa cuit et le saumon émietté.
2. Ajoutez les épinards jeunes, les tomates cerises et l'avocat coupé en dés dans le bol.
3. Dans un petit bol, fouettez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre noir, puis versez sur le mélange de quinoa.
4. Saupoudrez de graines de sésame sur le dessus, mélangez délicatement tous les ingrédients et servez immédiatement.



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.