

Plan de régime pour la résistance à l'insuline de 7 jours pour les femmes de plus de 40 ans PDF

Gérez efficacement la résistance à l'insuline avec un plan de repas spécialisé.

Ce Plan de régime pour la résistance à l'insuline de 7 jours propose 21 recettes visant à aider les femmes de plus de 40 ans à gérer la résistance à l'insuline. Avec un accent sur des repas équilibrés, ce plan soutient le contrôle de la glycémie tout en offrant des options délicieuses. Idéal pour celles qui cherchent à améliorer leur santé par des choix alimentaires.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,505	69g	161g	75g
Jour 2	1,512	126g	86g	78g
Jour 3	1,552	101g	126g	73g
Jour 4	1,569	65g	188g	65g
Jour 5	1,569	80g	123g	90g
Jour 6	1,513	58g	152g	87g
Jour 7	1,569	93g	190g	53g
Moy.	1,541	85g	147g	74g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Flocons d'avoine aux baies et aux amandes

Salade de roquette et betteraves rôties au fromage de chèvre

Bol d'Harmonie Épicé aux Lentilles et Chou Frisé

Bol de Fromage Blanc et Fruits

Salade d'Agrumes et Amandes avec Poulet Grillé

Tofu en Croûte d'Herbes avec Chou Frisé Sauté à l'Ail

Bol de Quinoa aux Graines de Lin et Baies

Salade de pois chiches et épinards aux amandes

Poulet Glacé au Balsamique avec Épinards et Champignons

Bol de Flocons d'Avoine aux Pommes et à la Cannelle

Bol de Quinoa Crémeux aux Épinards et Amandes

Ragoût de Pois Chiches et Amandes aux 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



1,541 kcal/jour

Moyenne journalière



85g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

147g G / 74g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Flocons d'avoine aux baies et aux amandes
2. Salade de roquette et betteraves rôties au fromage de chèvre
3. Bol d'Harmonie Épicé aux Lentilles et Chou Frisé

02 Jour 2

4. Bol de Fromage Blanc et Fruits
5. Salade d'Agrumes et Amandes avec Poulet Grillé
6. Tofu en Croûte d'Herbes avec Chou Frisé Sauté à l'Ail

03 Jour 3

7. Bol de Quinoa aux Graines de Lin et Baies
8. Salade de pois chiches et épinards aux amandes
9. Poulet Glacé au Balsamique avec Épinards et Champignons

04 Jour 4

10. Bol de Flocons d'Avoine aux Pommes et à la Cannelle
11. Bol de Quinoa Crémeux aux Épinards et Amandes
12. Ragoût de Pois Chiches et Amandes aux Épinards

05 Jour 5

13. Pudding de graines de chia aux baies et amandes
14. Salade de Choux de Bruxelles Rôtis à la Cannelle & Amandes
15. Bol de Quinoa et Saumon pour Soutenir la Sarcopénie

06 Jour 6

16. Avoine Riche en Fibres avec Graines de Chia et Baies
17. Zoodles au Pesto d'Épinards et Amandes
18. Curry Épicé de Pois Chiches et Épinards

07 Jour 7

19. Porridge Énergétique aux Noix et Flocons d'Avoine

20. Bol de Quinoa Équilibrant les Hormones avec Saumon

21. Soupe de Lentilles aux Épinards et Carottes

Jour 1

3 repas · 1,505 calories

PETIT-DÉJEUNER	Flocons d'avoine aux baies et aux amandes	434 kcal
DÉJEUNER	Salade de roquette et betteraves rôties au fromage de chèvre	543 kcal
DÎNER	Bol d'Harmonie Épicé aux Lentilles et Chou Frisé	528 kcal

Protéines : 69g Glucides : 161g Lipides : 75g

1. Flocons d'avoine aux baies et aux amandes

Ces flocons d'avoine sont riches en fibres et en antioxydants, favorisant la santé digestive et réduisant l'inflammation. L'ajout d'amandes apporte des graisses saines et des protéines, en faisant un repas équilibré pour bien commencer la journée.

Informations Nutritionnelles

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

Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Lait d'amande	336 ml
Baies mélangées	105 g
Amandes hachées	42 g
Graines de chia	21 g

Préparation

1. Dans un bocal ou un bol, combinez 56 g de flocons d'avoine, 336 ml de lait d'amande et 15 g de graines de chia.
2. Incorporez 75 g de baies mélangées et sucrer avec 5 ml de miel ou de sirop d'érable si désiré.
3. Ajoutez 30 g d'amandes hachées sur le dessus.
4. Couvrez et réfrigérez toute la nuit.
5. Servez froid le matin.

2. Salade de roquette et betteraves rôties au fromage de chèvre

Cette salade rafraîchissante combine roquette et betteraves rôties, riches en antioxydants qui aident à combattre l'inflammation et à soutenir la santé cardiaque. L'ajout de fromage de chèvre apporte crémeux et protéines, essentiels pour maintenir la densité osseuse et la masse musculaire chez les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	543 kcal
Protéines	22g
Glucides	39g
Lipides	37g



Ingrédients

Betteraves rôties, coupées en dés	186 ml
Roquette, fraîche	744 ml
Fromage de chèvre, émietté	93 ml
Noix, hachées	93 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Vinaigre balsamique	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez les betteraves rôties et la roquette.
2. Ajoutez le fromage de chèvre émietté et les noix hachées, puis arrosez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre, mélangez délicatement et servez.

3. Bol d'Harmonie Épicé aux Lentilles et Chou Frisé

Un bol riche en nutriments avec des lentilles et du chou frisé, riche en protéines et en vitamines qui soutiennent l'équilibre hormonal. Le piquant aide à la régulation hormonale tout en offrant des bienfaits anti-inflammatoires.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	528 kcal
Protéines	33g
Glucides	66g
Lipides	17g

Ingrédients

Lentilles vertes, cuites	396 ml
Chou frisé, haché	396 ml
Ail, haché	3.3 gousses
Flocons de piment rouge	3.3 g
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 3.3 gousses d'ail hachées et faites revenir jusqu'à ce qu'elles soient parfumées.
3. Incorporez 396 ml de lentilles cuites et 396 ml de chou frisé haché.
4. Saupoudrez de 3.3 g de flocons de piment rouge et faites cuire jusqu'à ce que le chou soit flétri.

Jour 2

3 repas · 1,512 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Fromage Blanc et Fruits **441 kcal**

DÉJEUNER Salade d'Agrumes et Amandes avec Poulet Grillé **543 kcal**

DÎNER Tofu en Croûte d'Herbes avec Chou Frisé Sauté à l'Ail **528 kcal**

Protéines : 126g Glucides : 86g Lipides : 78g

4. Bol de Fromage Blanc et Fruits

Profitez d'un bol de fromage blanc crémeux accompagné de vos fruits préférés pour un petit-déjeuner rapide. Ce repas est riche en protéines et en fibres, ce qui en fait un excellent choix pour la gestion du poids.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	441 kcal
Protéines	38g
Glucides	50g
Lipides	11g



Ingrédients

Fromage blanc, faible en gras	336 g
Banane tranchée	168 g
Amandes tranchées	11.2 g
Cannelle	2.8 g
Miel	7 ml

Préparation

1. Dans un bol, placez le fromage blanc comme base.
2. Ajoutez les tranches de banane et saupoudrez d'amandes tranchées.
3. Saupoudrez de cannelle et arrosez de miel.
4. Servez immédiatement et savourez.

5. Salade d'Agrumes et Amandes avec Poulet Grillé

Cette salade rafraîchissante associe du poulet riche en protéines à des agrumes riches en vitamine C pour renforcer l'immunité et la santé de la peau. Les amandes apportent des graisses saines, favorisant la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	543 kcal
Protéines	47g
Glucides	16g
Lipides	31g

Ingrédients

Poitrine de poulet grillée	186 g
Mélange de feuilles vertes	744 ml
Amandes	46.5 g
Orange	1.6 medium
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez 744 ml de mélange de feuilles vertes, 186 g de poulet grillé tranché et les segments d'1 orange.
2. Arrosez de 23.3 ml d'huile d'olive et de 23.3 ml de jus de citron.
3. Ajoutez 46.5 g d'amandes tranchées et mélangez délicatement.

OFFRE EXCLUSIVE

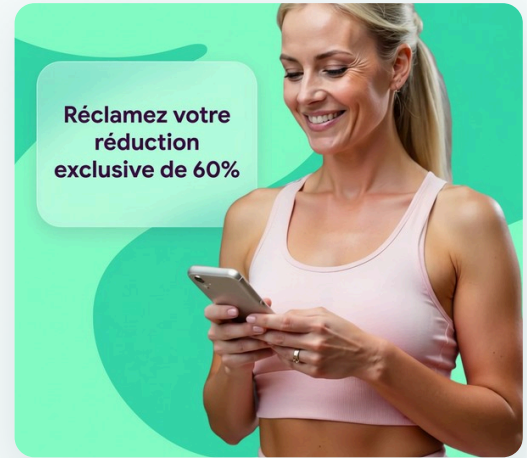
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Tofu en Croûte d'Herbes avec Chou Frisé Sauté à l'Ail

Ce plat de tofu en croûte d'herbes est riche en protéines végétales et accompagné de chou frisé, un légume riche en minéraux qui soutient la santé globale, y compris la fonction thyroïdienne. C'est une option végétalienne satisfaisante, rapide et facile.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	1 min
Calories	528 kcal
Protéines	41g
Glucides	20g
Lipides	36g

Ingrédients

Tofu ferme	280.5 g
Chou frisé	792 ml
Huile d'olive	49.5 ml
Herbes italiennes (origan, basilic, thym)	8.3 g
Ail	1.7 clove

Préparation

1. Chauffez 1 cuillère à soupe (15ml) d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'ail haché et faites revenir pendant 1 minute.
2. Ajoutez le chou frisé et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit flétri, environ 5 minutes. Retirez et mettez de côté.
3. Dans la même poêle, ajoutez le reste de l'huile d'olive et les tranches de tofu. Saupoudrez d'herbes italiennes et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 4-5 minutes de chaque côté.

Jour 3

3 repas · 1,552 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Quinoa aux Graines de Lin et Baies **448 kcal**

DÉJEUNER Salade de pois chiches et épinards aux amandes **543 kcal**

DÎNER Poulet Glacé au Balsamique avec Épinards et Champignons **561 kcal**

Protéines : 101g Glucides : 126g Lipides : 73g

7. Bol de Quinoa aux Graines de Lin et Baies

Riche en protéines et en fibres, ce bol de quinoa soutient l'équilibre hormonal et la digestion, essentiels pour les femmes de plus de 40 ans. L'ajout de graines de lin fournit des phytoestrogènes, tandis que les baies ajoutent des antioxydants pour lutter contre l'inflammation.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	448 kcal
Protéines	17g
Glucides	59g
Lipides	17g



Ingrédients

Quinoa cuit	168 g
Farine de graines de lin	42 g
Baies mélangées (fraîches ou congelées)	105 g
Amandes, hachées	28 g
Lait d'amande	168 ml
Miel (facultatif)	7 g

Préparation

1. Dans un bol, combinez 120 g de quinoa cuit, 30 g de farine de graines de lin et 75 g de baies mélangées.
2. Ajoutez 120 ml de lait d'amande et mélangez bien.
3. Ajoutez 20 g d'amandes hachées et arrosez de miel si désiré.

8. Salade de pois chiches et épinards aux amandes

Cette salade riche en protéines associe des pois chiches à des épinards frais pour un repas croquant et nutritif. L'ajout d'amandes apporte des graisses saines et soutient la santé cardiaque, idéale pour le déjeuner des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	543 kcal
Protéines	31g
Glucides	54g
Lipides	23g



Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	372 g
Épinards frais, hachés	93 g
Amandes hachées	46.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre	à goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez 372 g de pois chiches en conserve, 93 g d'épinards hachés et 46.5 g d'amandes hachées.
2. Arrosez de 23.3 ml d'huile d'olive et de 23.3 ml de jus de citron, puis assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Mélangez bien et servez immédiatement.

9. Poulet Glacé au Balsamique avec Épinards et Champignons

Ce plat de poulet savoureux est rehaussé par des champignons terreux et des épinards riches en nutriments, offrant un repas équilibré riche en saveurs et en bienfaits anti-inflammatoires. Une excellente manière de savourer un dîner nutritif.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	19 min
Calories	561 kcal
Protéines	53g
Glucides	13g
Lipides	33g



Ingrédients

Poitrine de poulet, tranchée	231 g
Épinards, hachés	396 ml
Champignons, tranchés	198 ml
Vinaigre balsamique	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez la poitrine de poulet tranchée et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 5 à 7 minutes.
3. Ajoutez les champignons tranchés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 minutes.
4. Incorporez le vinaigre balsamique, les épinards, le sel et le poivre, en cuisant jusqu'à ce que les épinards flétrissent.

Jour 4

3 repas · 1,569 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Flocons d'Avoine aux Pommes et à la Cannelle **448 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa Crémeux aux Épinards et Amandes **543 kcal**

DÎNER Ragoût de Pois Chiches et Amandes aux Épinards **578 kcal**

Protéines : 65g Glucides : 188g Lipides : 65g

10. Bol de Flocons d'Avoine aux Pommes et à la Cannelle

Un bol de flocons d'avoine chaud et réconfortant, riche en fibres et en nutriments, pour soutenir la santé cardiaque et la digestion. La cannelle ajoute de la saveur tout en aidant à réguler les niveaux de sucre dans le sang.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	448 kcal
Protéines	13g
Glucides	67g
Lipides	14g

Ingrédients

Flocons d'avoine	63 g
Eau ou lait d'amande non sucré	336 ml
Pomme, coupée en dés	0.7 moyen
Cannelle moulue	2.8 g
Noix hachées (facultatif)	42 g

Préparation

1. Dans une casserole, portez l'eau ou le lait d'amande à ébullition, puis incorporez les flocons d'avoine.
2. Ajoutez la pomme en dés et la cannelle, en cuisant à feu moyen pendant environ 5 minutes jusqu'à épaississement.
3. Ajoutez les noix si vous le souhaitez, et servez chaud.

OFFRE EXCLUSIVE

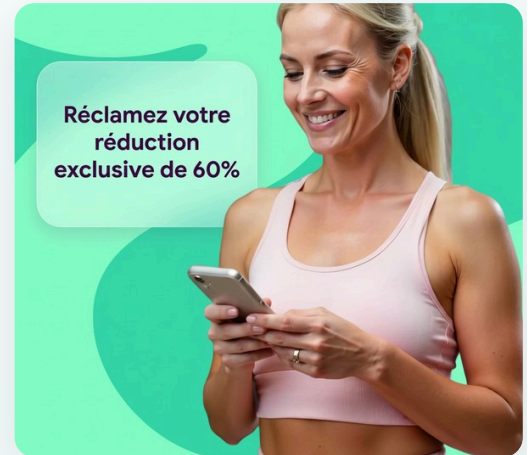
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*



11. Bol de Quinoa Crémeux aux Épinards et Amandes

Ce bol nutritif est riche en magnésium grâce aux épinards et aux amandes, ce qui aide à détendre les muscles et favorise un sommeil de qualité. La protéine du quinoa soutient également le maintien musculaire, essentiel pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	543 kcal
Protéines	19g
Glucides	62g
Lipides	25g



Ingrédients

Quinoa cuit	372 ml
Épinards frais	744 ml
Amandes	93 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Ail	1.6 clove
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre	

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 23,3 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail émincé et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 1 minute.
3. Ajoutez les épinards hachés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 3 minutes.
4. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit, les épinards sautés, les amandes tranchées, le jus de citron et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

12. Ragoût de Pois Chiches et Amandes aux Épinards

Ce ragoût copieux associe pois chiches et amandes pour un repas riche en protéines. Les épinards ajoutent du calcium, tandis que les épices offrent des bienfaits anti-inflammatoires, idéaux pour gérer les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	578 kcal
Protéines	33g
Glucides	59g
Lipides	26g



Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés	396 ml
Épinards, hachés	792 ml
Amandes, effilées	99 ml
Tomates en dés en conserve	396 ml
Cumin	8.3 g
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen et ajoutez 8.3 g de cumin, en cuisant jusqu'à ce que cela devienne parfumé.
2. Ajoutez 396 ml de pois chiches en conserve et 396 ml de tomates en dés, en laissant mijoter pendant 10 minutes.
3. Incorporez 792 ml d'épinards hachés et 99 ml d'amandes effilées, en cuisant jusqu'à ce que les épinards flétrissent.

Jour 5

3 repas · 1,569 calories

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

DÉJEUNER Salade de Choux de Bruxelles Rôtis à la Cannelle & Amandes **543 kcal**

DÎNER Bol de Quinoa et Saumon pour Soutenir la Sarcopénie **578 kcal**

Protéines : 80g Glucides : 123g Lipides : 90g

13. Pudding de graines de chia aux baies et amandes

Ce pudding de graines de chia est riche en acides gras oméga-3 et en fibres, soutenant la santé cardiaque et la digestion. Les protéines du lait d'amande et des amandes aident à la satiété et au maintien musculaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	448 kcal
Protéines	14g
Glucides	42g
Lipides	28g



Ingrédients

Graines de chia	63 g
Lait d'amande	336 ml
Baies mélangées	168 ml
Amandes tranchées	21 g
Extrait de vanille	7 ml

Préparation

1. Dans un bol, mélangez 3 cuillères à soupe (45 g) de graines de chia avec 1 tasse (240 ml) de lait d'amande et 1 cuillère à café (5 ml) d'extrait de vanille.
2. Bien remuez et réfrigérez pendant au moins 2 heures ou toute la nuit jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Servez garni de 1/2 tasse (120 ml) de baies mélangées et de 1 cuillère à soupe (15 g) d'amandes tranchées.

14. Salade de Choux de Bruxelles Rôtis à la Cannelle & Amandes

Cette salade vibrante associe des choux de Bruxelles riches en fibres à des amandes bénéfiques pour le cœur et une touche de cannelle. Elle soutient la régulation de la glycémie et fournit des nutriments essentiels pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	543 kcal
Protéines	16g
Glucides	31g
Lipides	39g



Ingrédients

Choux de Bruxelles, coupés en deux	372 g
Huile d'olive	23.3 ml
Amandes tranchées	46.5 g
Cannelle	3.1 g
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez 372 g de choux de Bruxelles coupés en deux avec 23.3 ml d'huile d'olive et 3.1 g de cannelle, puis faites rôtir pendant 20 minutes.
3. Une fois rôtis, mélangez avec 46.5 g d'amandes tranchées et arrosez de 23.3 ml de jus de citron avant de servir.

15. Bol de Quinoa et Saumon pour Soutenir la Sarcopénie

Ce bol de quinoa et saumon riche en nutriments est conçu pour soutenir la santé musculaire, l'équilibre hormonal et le bien-être général chez les femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines, graisses saines et phytoestrogènes, ce repas peut aider à lutter contre la sarcopénie et favoriser une meilleure mobilité et santé osseuse.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

quinoa cuit	396 ml
saumon cuit	186.5 g
épinards frais	49.5 g
huile d'olive	24.8 ml
graines de chia	24.8 g
amandes hachées	49.5 g
jus de citron	24.8 ml
fromage feta	92.4 g

Préparation

1. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, les épinards hachés et le saumon cuit.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis mélangez délicatement pour combiner.
3. Saupoudrez de graines de chia et d'amandes hachées sur le dessus pour un croquant et une nutrition supplémentaires.
4. Terminez avec du fromage feta émietté pour plus de saveur et servez immédiatement.

Jour 6

3 repas · 1,513 calories

PETIT-DÉJEUNER Avoine Riche en Fibres avec Graines de Chia et Baies **392 kcal**

DÉJEUNER Zoodles au Pesto d'Épinards et Amandes **543 kcal**

DÎNER Curry Épicé de Pois Chiches et Épinards **578 kcal**

Protéines : 58g Glucides : 152g Lipides : 87g

OFFRE EXCLUSIVE

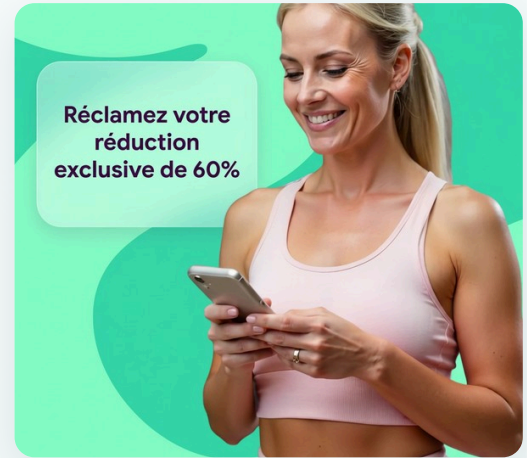
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Avoine Riche en Fibres avec Graines de Chia et Baies

Cette avoine nourrissante associe flocons d'avoine et graines de chia, tous deux excellents sources de fibres. Les baies agissent comme de puissants antioxydants, favorisant la santé cardiaque et réduisant l'inflammation.

Informations Nutritionnelles

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



Ingrédients

Flocons d'avoine	168 ml
Graines de chia	42 ml
Baies mélangées (fraîches ou congelées)	168 ml
Lait d'amande	336 ml
Sirop d'érable	7 ml

Préparation

1. Dans une casserole, combinez 120 ml de flocons d'avoine et 240 ml de lait d'amande, puis portez à ébullition.
2. Réduisez le feu, ajoutez 30 ml de graines de chia et faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que le mélange épaisse.
3. Servez garni de 120 ml de baies mélangées et arrosez de 5 ml de sirop d'érable si désiré.

17. Zoodles au Pesto d'Épinards et Amandes

Ce pesto sans produits laitiers, à base d'épinards et d'amandes, est riche en calcium et parfait pour un repas rapide. Les nouilles de courgette offrent une base faible en glucides tout en ajoutant des fibres, idéales pour soutenir le métabolisme.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	543 kcal
Protéines	19g
Glucides	31g
Lipides	43g

Ingrédients

Courgette, spiralée	3.1 medium
Épinards frais	744 ml
Amandes	93 ml
Huile d'olive	46.5 ml
Ail, haché	1.6 clove

Préparation

1. Dans un robot culinaire, combinez 744 ml d'épinards, 93 ml d'amandes, 46.5 ml d'huile d'olive et 1.6 gousse d'ail hachée. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Dans une poêle, faites légèrement sauter 3.1 courgettes spiralées à feu moyen pendant 2-3 minutes.
3. Mélangez les zoodles avec le pesto d'épinards et d'amandes et servez immédiatement.

18. Curry Épicé de Pois Chiches et Épinards

Ce curry de pois chiches copieux est riche en protéines et en fibres, idéal pour maintenir des niveaux de sucre dans le sang stables et gérer le poids. Les épinards ajoutent des nutriments essentiels, en faisant un choix nourrissant pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	578 kcal
Protéines	25g
Glucides	58g
Lipides	33g



Ingrédients

Pois chiches en conserve	396 ml
Épinards frais	792 ml
Lait de coco	198 ml
Poudre de curry	24.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen ; ajoutez la poudre de curry et faites cuire pendant 1 minute.
2. Ajoutez les pois chiches et le lait de coco, mélangez pour combiner ; laissez mijoter pendant 10 minutes.
3. Incorporez les épinards frais jusqu'à ce qu'ils flétrissent ; assaisonnez avec du sel et du poivre.

Jour 7

3 repas · 1,569 calories

PETIT-DÉJEUNER Porridge Énergétique aux Noix et Flocons d'Avoine **448 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa Équilibrant les Hormones avec Saumon **543 kcal**

DÎNER Soupe de Lentilles aux Épinards et Carottes **578 kcal**

Protéines : 93g Glucides : 190g Lipides : 53g

19. Porridge Énergétique aux Noix et Flocons d'Avoine

Ce porridge copieux associe flocons d'avoine et noix, deux excellentes sources de fibres et de graisses saines qui aident à réduire le cholestérol et les triglycérides. Cette combinaison offre également une énergie durable, parfaite pour les femmes de plus de 40 ans qui commencent leur journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	448 kcal
Protéines	17g
Glucides	52g
Lipides	22g

Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Eau ou lait d'amande non sucré	336 ml
Noix hachées	42 g
Cannelle moulue	2.8 g
Miel ou sirop d'érable (optionnel)	7 ml

Préparation

1. Dans une casserole, portez à ébullition l'eau ou le lait d'amande.
2. Ajoutez les flocons d'avoine et la cannelle moulue, puis réduisez le feu à doux et laissez mijoter pendant 5-7 minutes jusqu'à ce que les flocons soient cuits.
3. Incorporez les noix hachées et le sucrant, si utilisé, et servez chaud.

20. Bol de Quinoa Équilibrant les Hormones avec Saumon

Ce bol de quinoa riche en nutriments présente du saumon, une excellente source d'oméga-3, et est chargé de phytoestrogènes provenant des épinards et des pois chiches. Il est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans, tout en offrant un repas satisfaisant en moins de 30 minutes.

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 g
saumon cuit	175.2 g
épinards frais	46.5 g
pois chiches en conserve, rincés et égouttés	186 g
huile d'olive extra vierge	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
noix hachées	46.5 g
fromage feta, émietté	43.4 g
sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélangez le quinoa cuit et les pois chiches en les mélangeant bien.
2. Émiettez le saumon cuit et ajoutez-le au mélange de quinoa avec les épinards frais.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre pour créer une vinaigrette.
4. Arrosez la vinaigrette sur le bol de quinoa et mélangez délicatement tous les ingrédients.
5. Ajoutez les noix hachées et le fromage feta émietté avant de servir.

OFFRE EXCLUSIVE

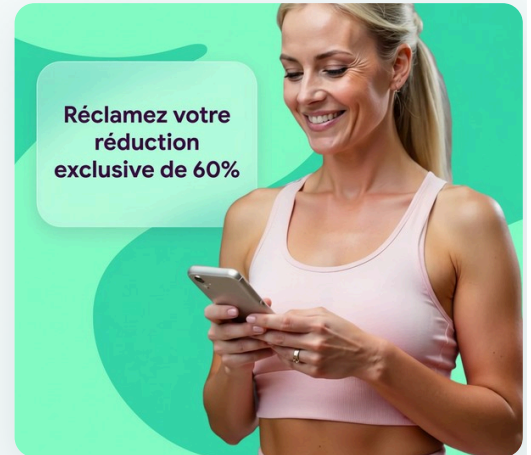
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 Lentilles aux Épinards et Carottes

Cette soupe copieuse est riche en protéines et en fibres grâce aux lentilles, aidant à réduire le cholestérol et à maintenir la santé cardiaque. Les épinards ajoutent des vitamines et minéraux nécessaires, tandis que les carottes apportent douceur et nutriments supplémentaires.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	578 kcal
Protéines	33g
Glucides	91g
Lipides	12g



Ingrédients

Bouillon de légumes	792 ml
Lentilles (sèches)	165 g
Feuilles d'épinards frais	49.5 g
Carotte (coupée en dés)	1.7 medium
Huile d'olive	24.8 ml
Ail (émincé)	1.7 clove

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen et ajoutez 1 clove d'ail émincé, en faisant revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez 1 carotte moyenne coupée en dés et 165 g de lentilles sèches, en remuant pendant 2 minutes avant d'ajouter 792 ml de bouillon de légumes.
3. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes. Incorporez 49.5 g d'épinards frais juste 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 — 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.