

Plan de Régime pour un Métabolisme Rapide chez les Femmes PDF

Boostez votre métabolisme avec des choix alimentaires stratégiques.

Ce plan de régime comprend 10 recettes énergisantes visant à améliorer votre métabolisme et à favoriser la perte de poids. Idéal pour les femmes souhaitant revitaliser leur énergie, ces repas sont conçus pour vous garder rassasiée et satisfaite.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL PAR RECETTE

RECETTE	CAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Bol de Petit-Déjeuner au Saumon, Curc...	560	39g	49g	28g
Toast à l'avocat et œufs durs épicés	448	31g	34g	25g
Bol Protéiné Mangue et Gingembre	574	41g	52g	24g
Bol Savoureux de Riz Brun et Œufs	546	34g	48g	25g
Salade de pois chiches et épinards av...	543	28g	78g	16g
Bol de Quinoa & Chou Frisé au Gingemb...	698	31g	93g	23g
Wraps de Laitue au Dinde Épicée et à ...	620	50g	23g	39g
Sauté de Tofu Épicé et Pois Chiches	660	50g	74g	20g
Sauté de Poulet Épicé au Gingembre	578	46g	25g	33g
Crevettes Épicées au Gingembre avec B...	495	46g	17g	26g
Moyenne	572	40g	49g	26g

CALORIES PAR RECETTE

Bol de Petit-Déjeuner...	560
Toast à l'avocat et œ...	448
Bol Protéiné Mangue e...	574
Bol Savoureux de Riz ...	546
Salade de pois chiche...	543
Bol de Quinoa & Chou ...	698
Wraps de Laitue au Di...	620
Sauté de Tofu Épicé e...	660
Sauté de Poulet Épicé...	578
Crevettes Épicées au ...	495

Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Bol de Petit-Déjeuner au Saumon, Curcuma et Gingembre

Bol Protéiné Mangue et Gingembre

Salade de pois chiches et épinards avec vinaigrette au gingembre

Wraps de Laitue au Dinde Épicée et à la Lime

Sauté de Poulet Épicé au Gingembre

Toast à l'avocat et œufs durs épicés

Bol Savoureux de Riz Brun et Œufs

Bol de Quinoa & Chou Frisé au Gingembre

Sauté de Tofu Épicé et Pois Chiches

Crevettes Épicées au Gingembre avec Bok Choy

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](#)



10 Recettes

Sélection soignée



572 kcal Moy.

Par recette



40g Protéines

Moyenne par recette



Macros équilibrés

49g G / 26g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

1. Bol de Petit-Déjeuner au Saumon, Curcuma et Gingembre
2. Toast à l'avocat et œufs durs épicés
3. Bol Protéiné Mangue et Gingembre

4. Bol Savoureux de Riz Brun et Œufs

5. Salade de pois chiches et épinards avec vinaigrette au gingembre

6. Bol de Quinoa & Chou Frisé au Gingembre

7. Wraps de Laitue au Dinde Épicée et à la Lime

8. Sauté de Tofu Épicé et Pois Chiches

9. Sauté de Poulet Épicé au Gingembre

10. Crevettes Épicées au Gingembre avec Bok Choy

1. Bol de Petit-Déjeuner au Saumon, Curcuma et Gingembre

Petit-déjeuner · Riche en acides gras oméga-3 provenant du saumon et en propriétés anti-inflammatoires du curcuma et du gingembre, ce bol de petit-déjeuner soutient la santé cardiaque et réduit l'inflammation. L'ajout de légumes à feuilles fournit des vitamines et minéraux essentiels qui favorisent l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	560 kcal
Protéines	39g
Glucides	49g
Lipides	28g



Ingrédients

filet de saumon	161 g
épinards frais	336 ml
poudre de curcuma	7 g
gingembre frais, râpé	7 g
huile d'olive	21 ml
quinoa, cuit	168 ml
myrtilles	168 ml

Préparation

1. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Assaisonnez le filet de saumon avec du curcuma et du gingembre râpé, puis faites cuire pendant 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Dans un bol, superposez le quinoa cuit, les épinards, puis ajoutez le saumon et les myrtilles.

2. Toast à l'avocat et œufs durs épicés

Petit-déjeuner · Ce délicieux petit-déjeuner associe les graisses saines de l'avocat aux protéines des œufs durs, favorisant l'équilibre hormonal. L'ajout de flocons de piment offre des bienfaits anti-inflammatoires qui peuvent aider à atténuer les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	448 kcal
Protéines	31g
Glucides	34g
Lipides	25g

Ingrédients

Œufs durs	2.8g
Pain complet	1.4g
Avocat	0.7g
Flocons de piment rouge	1.4 ml
Sel	au goût

Préparation

1. Faites griller 1 tranche de pain complet jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
2. Écrasez 1/2 avocat dans un bol et assaisonnez avec du sel et des flocons de piment rouge.
3. Coupez 2 œufs durs en tranches et disposez-les sur le toast à l'avocat.

3. Bol Protéiné Mangue et Gingembre

Petit-déjeuner · Ce bol de smoothie associe mangue et gingembre pour un petit-déjeuner rafraîchissant riche en protéines. Le gingembre frais offre des bienfaits anti-inflammatoires, tandis que le yaourt grec fournit les protéines nécessaires pour maintenir la masse musculaire, ce qui rend ce bol parfait pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	574 kcal
Protéines	41g
Glucides	52g
Lipides	24g



Ingrédients

yaourt grec	336 ml
mangue congelée	168 ml
gingembre frais	7 g
lait d'amande	168 ml
banane tranchée	70 g
pistaches hachées	21 g
kiwi tranché	1.4g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de yaourt grec, 168 ml de mangue congelée, 7 g de gingembre frais râpé et 168 ml de lait d'amande. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez le smoothie dans un bol et garnissez-le avec 35 g de banane tranchée, 21 g de pistaches hachées et 1 kiwi tranché.
3. Servez immédiatement et savourez !

4. Bol Savoureux de Riz Brun et Œufs

Petit-déjeuner · Ce bol nourrissant associe le riz brun aux œufs, offrant une source équilibrée de protéines et de graisses saines. Idéal pour les femmes de plus de 40 ans, il soutient l'équilibre hormonal et les niveaux d'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	546 kcal
Protéines	34g
Glucides	48g
Lipides	25g



Ingrédients

Riz brun	140 g
Œufs	140 g
Épinards	42 g
Huile d'olive	21 ml
Graines de lin	14 g
Flocons de chili	1.4 g
Herbes fraîches	7 g

Préparation

1. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez 30 g d'épinards et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
2. Dans une autre poêle, faites cuire 2 œufs selon votre préférence (pochés ou brouillés).
3. Dans un bol, superposez 100 g de riz brun cuit, les épinards sautés et les œufs cuits. Saupoudrez de 10 g de graines de lin moulues et de 1.4 g de flocons de chili avant de servir.

5. Salade de pois chiches et épinards avec vinaigrette au gingembre

Déjeuner · Cette salade rafraîchissante est riche en protéines et en fibres, parfaite pour les femmes de plus de 40 ans souhaitant gérer leur poids et soutenir leur digestion. La vinaigrette au gingembre rehausse non seulement la saveur, mais aide également à réduire l'inflammation et les ballonnements.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	543 kcal
Protéines	28g
Glucides	78g
Lipides	16g



Ingrédients

Pois chiches, égouttés et rincés	372 g
Épinards frais, tassés	93 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Gingembre frais, râpé	7.8 g
Sel et poivre	à goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez 372 g de pois chiches et 93 g d'épinards frais.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble 23.3 ml d'huile d'olive, 23.3 ml de jus de citron et 7.8 g de gingembre râpé ; assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade, mélangez pour combiner et servez froid.

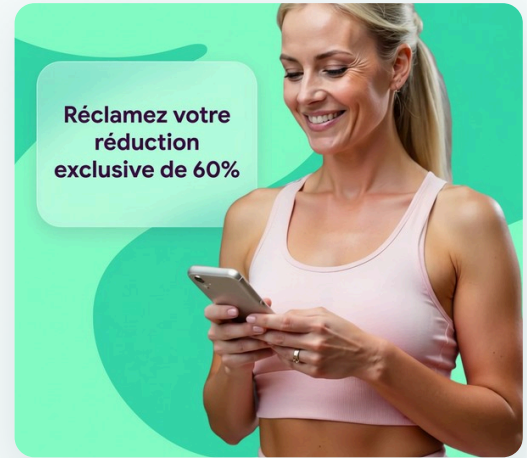
OFFRE EXCLUSIVE

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. Bol de Quinoa & Chou Frisé au Gingembre

Déjeuner · Riche en protéines et en fibres, ce bol favorise la satiété et soutient la santé digestive, essentielle pour les femmes de plus de 40 ans. Le gingembre apporte un effet anti-inflammatoire, aidant à réduire les ballonnements et à promouvoir un ventre plat.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	698 kcal
Protéines	31g
Glucides	93g
Lipides	23g



Ingrédients

Quinoa, rincé	139.5 g
Chou frisé, haché	139.5 g
Gingembre frais, râpé	7.8 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Pois chiches, égouttés et rincés	186 g
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une casserole, combinez 90 g de quinoa avec 240 ml d'eau, portez à ébullition, puis réduisez à feu doux pendant 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
2. Dans une poêle, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen, ajoutez 90 g de chou frisé haché et 5 g de gingembre râpé, faites revenir pendant 3-4 minutes jusqu'à ce que le chou soit flétri.
3. Dans un bol, combinez le quinoa, le chou frisé sauté, 120 g de pois chiches et 15 ml de jus de citron, assaisonnez avec du sel et du poivre, et servez.

7. Wraps de Laitue au Dinde Épicée et à la Lime

Déjeuner · Ces wraps de laitue au dinde sont pleins de saveurs et fournissent une source de protéines maigres essentielle pour maintenir la masse musculaire. La vinaigrette au piment et à la lime offre un goût frais et piquant tout en aidant au métabolisme.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	620 kcal
Protéines	50g
Glucides	23g
Lipides	39g



Ingrédients

Dinde hachée	263.5 g
Feuilles de laitue romaine	6.2 large
Jus de lime	23.3 ml
Poudre de piment	7.8 g
Huile d'olive	23.3 ml
Poivron en dés	116.3 g
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez 263.5 g de dinde hachée, 7.8 g de poudre de piment, du sel et du poivre ; faites cuire jusqu'à ce que ce soit doré, environ 6 à 8 minutes.
2. Ajoutez 116.3 g de poivron en dés et faites cuire pendant encore 2 minutes.
3. Pour servir, déposez le mélange de dinde dans 6.2 grandes feuilles de laitue romaine et arrosez de 23.3 ml de jus de lime.

8. Sauté de Tofu Épicé et Pois Chiches

Dîner · Ce plat est riche en protéines et en fibres, soutenant le maintien musculaire et la santé digestive pour les femmes de plus de 40 ans. La combinaison de légumes rafraîchissants et d'épices aide à soulager les symptômes de la ménopause tout en favorisant l'équilibre hormonal global.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	660 kcal
Protéines	50g
Glucides	74g
Lipides	20g



Ingrédients

Tofu ferme	379.5 g
Pois chiches en conserve	396 ml
Poivron	1.7g
Fleurs de brocoli	396 ml
Sauce soja	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Poudre de chili	8.3 g
Gingembre	8.3 g
Ail	3.3 clous

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen.
2. Ajoutez le gingembre et l'ail ; faites revenir pendant 1 minute jusqu'à ce qu'ils soient parfumés.
3. Ajoutez les cubes de tofu et faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Incorporez le poivron, le brocoli, les pois chiches, la sauce soja et la poudre de chili ; faites cuire encore 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

9. Sauté de Poulet Épicé au Gingembre

Dîner · Ce sauté rapide est riche en poulet maigre et en légumes colorés, offrant un apport en protéines essentiel pour maintenir la masse musculaire. L'ajout de gingembre et de piment stimule le métabolisme et apporte des bienfaits anti-inflammatoires.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	578 kcal
Protéines	46g
Glucides	25g
Lipides	33g



Ingrédients

Poitrine de poulet désossée et sans peau, tranchée	280.5 g
Fleurs de brocoli	247.5 g
Poivron rouge, tranché	123.8 g
Sauce soja, faible en sodium	49.5 ml
Gingembre frais, haché	8.3 g
Piment frais, tranché	1.7g
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez 280.5 g de poitrine de poulet tranchée et faites cuire jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose, environ 5 à 7 minutes.
3. Incorporez 247.5 g de brocoli, 123.8 g de poivron rouge, 8.3 g de gingembre haché et 1 piment tranché ; faites cuire encore 5 minutes.
4. Versez 49.5 ml de sauce soja faible en sodium et mélangez bien.

10. Crevettes Épicées au Gingembre avec Bok Choy

Dîner · Ce plat de crevettes rapide et savoureux est assaisonné de gingembre et d'épices, offrant des propriétés anti-inflammatoires. Le bok choy ajoute du croquant et des nutriments essentiels, soutenant la santé des articulations et le métabolisme.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	1 min
Calories	495 kcal
Protéines	46g
Glucides	17g
Lipides	26g



Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	280.5 g
Gingembre frais, râpé	8.3 g
Bok choy, haché	99 g
Huile d'olive	24.8 ml
Flocons de piment	1.7 g
Sauce soja faible en sodium	24.8 ml

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le gingembre et faites revenir pendant 1 minute.
2. Ajoutez les crevettes et faites cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent roses (environ 3-4 minutes).
3. Ajoutez le bok choy, la sauce soja et les flocons de piment, en cuisant jusqu'à ce que le bok choy soit tendre (2-3 minutes).
4. Servez immédiatement sur des grains entiers si désiré.



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.