

Plan de Régime pour un Ventre Plat chez les Femmes PDF

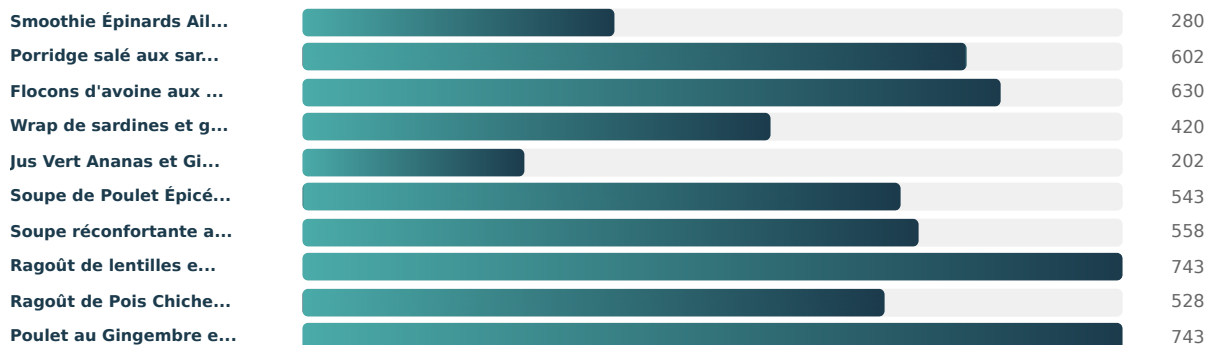
Obtenez un ventre plus plat grâce à une nutrition ciblée.

Ce plan de régime propose 10 délicieuses recettes spécialement conçues pour aider les femmes à obtenir un ventre plus plat. Intégrez ces repas dans votre routine et découvrez les bienfaits d'une alimentation consciente pour un physique plus tonique.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL PAR RECETTE

RECETTE	CAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Smoothie Épinards Ail Citron	280	6g	48g	7g
Porridge salé aux sardines et huile d...	602	39g	70g	25g
Flocons d'avoine aux sardines et légu...	630	42g	70g	21g
Wrap de sardines et grains entiers	420	28g	42g	21g
Jus Vert Ananas et Gingembre	202	5g	50g	16g
Soupe de Poulet Épicée au Gingembre a...	543	47g	54g	11g
Soupe réconfortante aux lentilles et ...	558	34g	70g	8g
Ragoût de lentilles et de chou frisé ...	743	41g	107g	17g
Ragoût de Pois Chiches et Épinards au...	528	30g	74g	15g
Poulet au Gingembre et à l'Ail avec C...	743	54g	66g	33g
Moyenne	525	33g	65g	17g

CALORIES PAR RECETTE



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Smoothie Épinards Ail Citron

Flocons d'avoine aux sardines et légumes

Jus Vert Ananas et Gingembre

Soupe réconfortante aux lentilles et patates douces

Ragoût de Pois Chiches et Épinards au Gingembre

Porridge salé aux sardines et huile d'olive

Wrap de sardines et grains entiers

Soupe de Poulet Épicée au Gingembre avec Épinards et Edamame

Ragoût de lentilles et de chou frisé au gingembre

Poulet au Gingembre et à l'Ail avec Chou Frisé et Quinoa

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



525 kcal Moy.

Par recette



33g Protéines

Moyenne par recette



Macros équilibrés

65g G / 17g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

1. Smoothie Épinards Ail Citron
2. Porridge salé aux sardines et huile d'olive
3. Flocons d'avoine aux sardines et légumes

4. Wrap de sardines et grains entiers

5. Jus Vert Ananas et Gingembre

6. Soupe de Poulet Épicée au Gingembre avec Épinards et Edamame

7. Soupe réconfortante aux lentilles et patates douces

8. Ragoût de lentilles et de chou frisé au gingembre

9. Ragoût de Pois Chiches et Épinards au Gingembre

10. Poulet au Gingembre et à l'Ail avec Chou Frisé et Quinoa

1. Smoothie Épinards Ail Citron

Petit-déjeuner · Ce smoothie nourrissant est riche en épinards et en ail, offrant un excellent apport en nutriments. Le citron ajoute une touche rafraîchissante tout en renforçant votre système immunitaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	—
Calories	280 kcal
Protéines	6g
Glucides	48g
Lipides	7g



Ingrédients

Épinards frais	42g
Banane	168g
Jus de citron	21g
Ail	1.4g
Lait d'amande	336g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez les épinards, la banane, le jus de citron, l'ail haché et le lait d'amande.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Versez dans un verre et dégustez immédiatement.

2. Porridge salé aux sardines et huile d'olive

Petit-déjeuner · Ce plat de porridge copieux combine les flocons d'avoine avec des sardines et un filet d'huile d'olive, idéal pour bien commencer la journée. Riche en nutriments, il vous apportera une sensation de satiété durable.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	602 kcal
Protéines	39g
Glucides	70g
Lipides	25g

Ingrédients

flocons d'avoine	140g
eau	672g
sardines en conserve	168g
huile d'olive	21g
ail	4.2g
épinards	42g
sel	au goût
poivre	au goût

Préparation

1. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les flocons d'avoine.
2. Faites cuire pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Dans une poêle, faites revenir l'ail haché dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
4. Ajoutez les épinards dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
5. Mélangez les flocons cuits avec l'ail, les épinards et les sardines. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
6. Servez chaud et savourez !

3. Flocons d'avoine aux sardines et légumes

Petit-déjeuner · Ce plat savoureux est une excellente source de protéines grâce aux sardines et aux légumes frais. Parfait pour un petit-déjeuner nutritif qui vous donnera de l'énergie pour la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	630 kcal
Protéines	42g
Glucides	70g
Lipides	21g

Ingrédients

flocons d'avoine	140g
eau	672g
sardines en conserve	168g
épinards	42g
tomates cerises	105g
huile d'olive	21g
sel	au goût

Préparation

1. Portez l'eau à ébullition dans une casserole et ajoutez les flocons d'avoine.
2. Faites cuire les flocons d'avoine pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant de temps en temps.
3. Dans la dernière minute de cuisson, ajoutez les épinards et les tomates cerises.
4. Retirez du feu et incorporez les sardines et l'huile d'olive.
5. Assaisonnez avec du sel et servez chaud.

4. Wrap de sardines et grains entiers

Petit-déjeuner · Savourez un wrap salé garni de sardines, de légumes frais et de grains entiers pour bien commencer la journée. C'est facile à préparer et riche en saveurs et en nutriments.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	420 kcal
Protéines	28g
Glucides	42g
Lipides	21g



Ingrédients

Tortilla de grains entiers	1.4g
Sardines en conserve	1.4 can
Feuilles de laitue	2.8g
Tomates tranchées	0.7g
Huile d'olive	7 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Étalez les sardines sur la tortilla.
2. Ajoutez les feuilles de laitue et les tomates tranchées par-dessus.
3. Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Enveloppez bien et coupez en deux pour servir.

5. Jus Vert Ananas et Gingembre

Déjeuner · Ce jus, alliant ananas et gingembre, est riche en enzymes digestives et en vitamines, favorisant la santé intestinale et réduisant l'inflammation. C'est un coup de fouet rafraîchissant pour maintenir votre énergie tout au long de la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	202 kcal
Protéines	5g
Glucides	50g
Lipides	16g



Ingrédients

Ananas frais, haché	255.8 g
Gingembre frais, pelé	3.9 cm
Feuilles de chou frisé, tiges enlevées	46.5 g
Eau	186 ml

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez l'ananas, le gingembre, le chou frisé et l'eau.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis filtrez à travers un tamis fin pour extraire le jus.
3. Servez frais et savourez.

OFFRE EXCLUSIVE

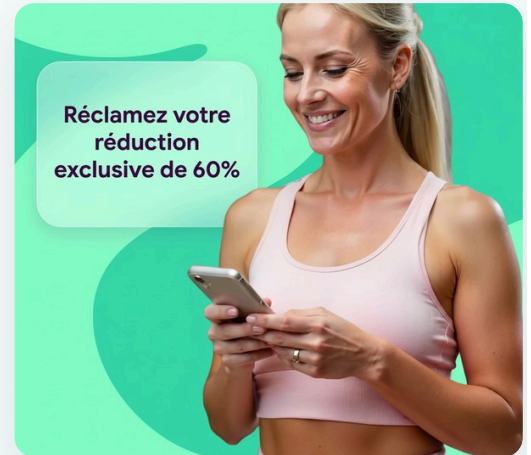
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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

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

[Commencer Maintenant](#)

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



6. Soupe de Poulet Épicée au Gingembre avec Épinards et Edamame

Déjeuner · Cette soupe réconfortante au poulet est riche en gingembre, qui aide à réduire l'inflammation et favorise la digestion. L'ajout d'edamame augmente la teneur en protéines et fournit des phytoestrogènes pour un équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	18 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	543 kcal
Protéines	47g
Glucides	54g
Lipides	11g



Ingrédients

Poitrine de poulet désossée et sans peau, coupée en dés	372 g
Nouilles aux œufs	116.3 g
Épinards frais	46.5 g
Edamame, décortiqué	116.3 g
Bouillon de poulet faible en sodium	1488 ml
Gingembre frais, haché	23.3 g
Ail, haché	3.1 clous
Carottes, tranchées	116.3 g
Céleri, tranché	116.3 g
Poivre noir, au goût	3.1 g

Préparation

1. Dans une grande casserole, combinez 1488 ml de bouillon de poulet faible en sodium, 23.3 g de gingembre haché et 3.1 clous d'ail haché. Portez à ébullition à feu moyen.
2. Ajoutez 116.3 g de carottes tranchées, 116.3 g de céleri tranché et 372 g de poitrine de poulet coupée en dés. Faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Incorporez 116.3 g de nouilles aux œufs et 116.3 g d'edamame décortiqué. Faites cuire encore 5 minutes, puis ajoutez 46.5 g d'épinards frais avant de servir.

7. Soupe réconfortante aux lentilles et patates douces

Déjeuner · Cette soupe nourrissante est riche en fibres et en protéines grâce aux lentilles, soutenant la santé digestive et des niveaux d'énergie stables. Les patates douces ajoutent des vitamines A et C, tandis que le curcuma et le gingembre aident à combattre l'inflammation.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	558 kcal
Protéines	34g
Glucides	70g
Lipides	8g



Ingrédients

Lentilles rouges, rincées	310 g
Patate douce, en dés	232.5 g
Carotte, en dés	186 g
Bouillon d'os	1488 ml
Ail, haché	3.1 cloves
Poudre de curcuma	7.8 g
Gingembre frais, râpé	23.3 g
Épinards, hachés	46.5 g

Préparation

1. Dans une casserole, combinez les lentilles, la patate douce, la carotte et le bouillon d'os ; portez à ébullition.
2. Ajoutez l'ail, le curcuma, le gingembre et réduisez à feu doux pendant 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles et les légumes soient tendres.
3. Incorporez les épinards pendant les 2 dernières minutes pour les faire flétrir.

8. Ragoût de lentilles et de chou frisé au gingembre

Dîner · Ce ragoût copieux est riche en protéines et en fibres, favorisant la digestion et fournissant une énergie durable, parfait pour les femmes de plus de 40 ans. Le gingembre ajoute une note réchauffante qui peut aider à soulager les ballonnements et l'inconfort.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	743 kcal
Protéines	41g
Glucides	107g
Lipides	17g



Ingrédients

Lentilles, rincées	148.5 g
Chou frisé, haché	148.5 g
Carotte, coupée en dés	99 g
Gingembre frais, râpé	8.3 g
Huile d'olive	24.8 ml
Bouillon de légumes	792 ml
Sel et poivre	à goût

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen, ajoutez 99 g de carotte en dés et faites cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit ramollie.
2. Ajoutez 148.5 g de lentilles, 792 ml de bouillon de légumes, 148.5 g de chou frisé haché et 8.3 g de gingembre râpé, portez à ébullition.
3. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, assaisonnez avec du sel et du poivre, puis servez chaud.

9. Ragoût de Pois Chiches et Épinards au Gingembre

Dîner · Ce ragoût copieux associe des pois chiches, une excellente source de fibres prébiotiques, à du gingembre anti-inflammatoire pour faciliter la digestion. Les épinards apportent du fer et du magnésium, soutenant la santé des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	528 kcal
Protéines	30g
Glucides	74g
Lipides	15g



Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	396 ml
Épinards frais, hachés	396 ml
Gingembre frais, râpé	8.3 ml
Bouillon de légumes	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Ail, émincé	1.7 gousse

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'ail émincé et le gingembre râpé et faites revenir pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient parfumés.
2. Ajoutez 396 ml de pois chiches et 396 ml de bouillon de légumes. Laissez mijoter pendant 10 minutes.
3. Incorporez 396 ml d'épinards hachés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

10. Poulet au Gingembre et à l'Ail avec Chou Frisé et Quinoa

Dîner · Ce plat associe le gingembre et l'ail, tous deux connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires, avec du poulet riche en protéines et du chou frisé dense en nutriments. Le quinoa offre des glucides complexes et des fibres, essentiels pour une énergie durable.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	743 kcal
Protéines	54g
Glucides	66g
Lipides	33g

Ingrédients

Poitrine de poulet (coupée en dés)	280.5 g
Chou frisé (haché)	396 ml
Quinoa cuit	198 ml
Gingembre (frais, râpé)	8.3 g
Ail (haché)	3.3 clous
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	à goût

Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail et le gingembre, en faisant sauter jusqu'à ce qu'ils soient parfumés, environ 1 minute.
3. Ajoutez le poulet en dés, assaisonnez avec du sel et du poivre, et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 7-10 minutes.
4. Incorporez le chou frisé et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit flétri, environ 2-3 minutes.
5. Servez sur du quinoa cuit.

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.