

Plan de Régime Protéiné de 7 Jours pour la Perte de Poids PDF

Maximisez votre perte de poids avec ce plan de repas riche en protéines.

Notre Plan de Régime Protéiné de 7 Jours comprend 21 recettes satisfaisantes axées sur un apport élevé en protéines pour booster vos efforts de perte de poids. Ce plan est parfait pour quiconque cherchant à construire du muscle et à perdre des kilos tout en savourant des repas délicieux. Nourrissez votre corps avec les bons nutriments pour atteindre vos objectifs de fitness.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,854	143g	142g	81g
Jour 2	1,868	108g	179g	86g
Jour 3	1,868	112g	206g	68g
Jour 4	1,868	108g	177g	88g
Jour 5	1,882	117g	161g	90g
Jour 6	1,910	110g	168g	88g
Jour 7	1,600	127g	101g	87g
Moy.	1,836	118g	162g	84g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Bol de Smoothie aux Pêches et Vanille

Bol de Poulet aux Herbes et Quinoa

Soupe de Légumes et Tofu aux Épices Thai

Bol de Protéines Tropicales

Soupe de Poulet aux Herbes et Légumes

Salade de Saumon avec Sauce à l'Avocat

Salade de poulet aux pommes et noix

Bol Protéiné Vert

Ragoût épicé de pois chiches et chou-fleur

Patate Douce Rôtie avec Haricots Noirs et Avocat

Bol de Smoothie Tropical à la Mangue et Chia

Bol de Légumes Rôtis et Quinoa avec Vinaigrette au Citron

+ 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



1,836 kcal/jour

Moyenne journalière



118g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

162g G / 84g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Bol de Smoothie aux Pêches et Vanille

2. Salade de poulet aux pommes et noix

3. Bol de Poulet aux Herbes et Quinoa

02 Jour 2

4. Bol Protéiné Vert

5. Soupe de Légumes et Tofu aux Épices Thai

6. Ragoût épicé de pois chiches et chou-fleur

03 Jour 3

7. Bol de Protéines Tropicales

8. Patate Douce Rôtie avec Haricots Noirs et Avocat

9. Soupe de Poulet aux Herbes et Légumes

04 Jour 4

10. Bol de Smoothie Tropical à la Mangue et Chia

11. Salade de Saumon avec Sauce à l'Avocat

12. Bol de Légumes Rôtis et Quinoa avec Vinaigrette au Citron

05 Jour 5

13. Bol Énergétique Coco Matcha

14. Bol épicé de pois chiches et quinoa

15. Saumon Grillé aux Agrumes et Herbes

06 Jour 6

16. Bol de Petit-Déjeuner au Quinoa et à la Noix de Coco

17. Wrap aux œufs et légumes rôtis

18. Hash de Petit-Déjeuner aux Oeufs et Dinde

07 Jour 7

19. Bol Énergétique Banane et Beurre de Cacahuète

20. Salade d'huîtres et agrumes riches en zinc

21. Poivrons Farcis au Riz de Chou-Fleur et Viande

Jour 1

3 repas · 1,854 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Smoothie aux Pêches et Vanille **574 kcal**

DÉJEUNER Salade de poulet aux pommes et noix **620 kcal**

DÎNER Bol de Poulet aux Herbes et Quinoa **660 kcal**

Protéines : 143g Glucides : 142g Lipides : 81g

1. Bol de Smoothie aux Pêches et Vanille

Ce bol rafraîchissant associe des pêches juteuses et de la vanille pour un petit-déjeuner sucré mais sain. Les protéines du yaourt grec et des graines de chanvre maintiendront des niveaux d'énergie stables tout au long de la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	574 kcal
Protéines	38g
Glucides	53g
Lipides	25g



Ingrédients

Pêches congelées	336 ml
Yaourt grec (nature)	336 ml
Poudre de protéines à la vanille	42 g

Graines de chanvre	42 g
Amandes tranchées	42 g
Tranches de pêche fraîche	84 g
Cannelle	1.4 g

Préparation

1. Mixez 336 ml de pêches congelées, 336 ml de yaourt grec, 42 g de poudre de protéines à la vanille et 42 g de graines de chanvre jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Versez dans un bol, garnissez avec 42 g d'amandes tranchées, 84 g de pêche fraîche et saupoudrez d'une pincée de cannelle si désiré.
3. Servez immédiatement pour un goût et une nutrition optimaux.

2. Salade de poulet aux pommes et noix

Cette salade copieuse associe du poulet maigre à des noix croquantes et des pommes croquantes, offrant un apport en protéines et en graisses saines pour soutenir la santé cardiaque. Les fibres des pommes et des légumes favorisent la digestion et vous aident à rester rassasiée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	620 kcal
Protéines	47g
Glucides	39g
Lipides	31g



Ingrédients

Poitrine de poulet grillée (coupée en dés)	175.2 g
Légumes mélangés	744 ml
Pomme (coupée en dés)	0.8g
Noix (hachées)	46.5 g
Vinaigrette balsamique	46.5 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez 175.2 g de poulet grillé coupé en dés avec 744 ml de légumes mélangés, 0.8 de pomme coupée en dés et 46.5 g de noix hachées.
2. Arrosez de 46.5 ml de vinaigrette balsamique et mélangez pour combiner.
3. Servez immédiatement.

3. Bol de Poulet aux Herbes et Quinoa

Ce bol de poulet et quinoa riche en protéines est excellent pour le maintien musculaire et la santé cardiaque. La combinaison d'herbes et d'épices ajoute de la saveur sans sodium supplémentaire, idéale pour les femmes de plus de 40 ans cherchant à gérer leur taux de cholestérol.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	660 kcal
Protéines	58g
Glucides	50g
Lipides	25g



Ingrédients

Poitrine de poulet, coupée en dés	186.5 g
Quinoa cuit	148.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Herbes mélangées (thym, origan)	8.3 g
Tomates cerises, coupées en deux	123.8 g
Épinards, hachés	49.5 g

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, puis ajoutez 186.5 g de poitrine de poulet coupée en dés.
2. Faites cuire pendant 7-10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée, puis ajoutez 148.5 g de quinoa cuit, 123.8 g de tomates cerises coupées en deux et 8.3 g d'herbes mélangées.
3. Incorporez 49.5 g d'épinards hachés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes.

Jour 2

3 repas · 1,868 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Protéiné Vert **588 kcal**

DÉJEUNER Soupe de Légumes et Tofu aux Épices Thaiï **620 kcal**

DÎNER Ragoût épicé de pois chiches et chou-fleur **660 kcal**

Protéines : 108g Glucides : 179g Lipides : 86g

4. Bol Protéiné Vert

Ce bol de smoothie vert vibrant contient des épinards et de l'avocat pour un petit-déjeuner riche en nutriments et en protéines. L'ajout de graines de courge fournit des graisses saines et du magnésium, essentiel pour la santé des os, ce qui le rend idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	588 kcal
Protéines	39g
Glucides	53g
Lipides	25g



Ingrédients

yaourt grec	336 ml
épinards frais	42 g
avocat mûr	105 g
graines de courge	42 g
lait d'amande	168 ml
kiwi tranché	1.4g
fraises tranchées	84 ml
flocons de noix de coco	14 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de yaourt grec, 42 g d'épinards frais, 105 g d'avocat mûr, 42 g de graines de courge 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 1 kiwi tranché, 84 ml de fraises tranchées et 14 g de flocons de noix de coco.
3. Servez immédiatement et savourez !

5. Soupe de Légumes et Tofu aux Épices Thaï

Cette soupe parfumée, chargée de légumes et de tofu, est riche en protéines et en phytoestrogènes pour aider à équilibrer les hormones chez les femmes de plus de 40 ans. Les épices favorisent également la digestion et possèdent des propriétés anti-inflammatoires, idéales pour soulager la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	620 kcal
Protéines	39g
Glucides	47g
Lipides	31g



Ingrédients

tofu ferme, en dés 372 ml

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 15 ml d'huile de coco à feu moyen.
2. Ajoutez 240 ml de tofu en dés et faites revenir pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Incorporez 480 ml de légumes mélangés (brocoli, poivrons, carottes), 960 ml de bouillon de légumes et 15 ml de pâte de curry rouge thaï. Laissez mijoter pendant 10 minutes.

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. Ragoût épicede pois chiches et chou-fleur

Ce ragoût copieux est riche en fibres et en protéines végétales, essentielles pour les femmes de plus de 40 ans afin de maintenir la santé musculaire et de soutenir la digestion. Les épices utilisées ajoutent non seulement de la saveur, mais aident également à lutter contre l'inflammation pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	660 kcal
Protéines	30g
Glucides	79g
Lipides	30g



Ingrédients

Pois chiches en conserve	396 g
Fleurs de chou-fleur	247.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Poudre de curry	24.8 g
Lait de coco	198 ml
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez les fleurs de chou-fleur et faites cuire pendant 5 minutes avant d'ajouter les pois chiches et la poudre de curry.
3. Versez le lait de coco, portez à ébullition, et faites cuire pendant 20-25 minutes jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre, en assaisonnant avec du sel et du poivre.

Jour 3

3 repas · 1,868 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Protéines Tropicales **588 kcal**

DÉJEUNER Patate Douce Rôtie avec Haricots Noirs et Avocat **620 kcal**

DÎNER Soupe de Poulet aux Herbes et Légumes **660 kcal**

Protéines : 112g Glucides : 206g Lipides : 68g

7. Bol de Protéines Tropicales

Ce bol de smoothie vibrant allie des saveurs tropicales avec des protéines provenant du yaourt grec et des graines de chanvre, offrant une énergie durable et un soutien musculaire. L'ajout de flocons de noix de coco rehausse la saveur tout en offrant des graisses saines qui soutiennent l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	588 kcal
Protéines	39g
Glucides	63g
Lipides	20g



Ingrédients

Yaourt grec	336 ml
Mangue congelée	168 ml
Banane	140 g
Graines de chanvre	42 g
Lait de coco	168 ml
Flocons de noix de coco non sucrés	21 g
Kiwi tranché	1.4g
Fraises tranchées	84 ml

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de yaourt grec, 168 ml de mangue congelée, 140 g de banane, 42 g de graines de chanvre et 168 ml de lait de coco. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez le smoothie dans un bol et garnissez de 21 g de flocons de noix de coco non sucrés, 1 kiwi tranché et 84 ml de fraises tranchées.
3. Servez immédiatement et savourez !

8. Patate Douce Rôtée avec Haricots Noirs et Avocat

Ce plat copieux est riche en fibres grâce aux patates douces et aux haricots noirs, favorisant une digestion saine et la gestion du poids. L'avocat ajoute des graisses saines qui soutiennent la production hormonale et la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	620 kcal
Protéines	23g
Glucides	93g
Lipides	23g



Ingrédients

Patate douce, moyenne	1.6g
Haricots noirs, en conserve, rincés	186 ml
Avocat, en dés	0.8g
Coriandre, hachée	23.3 g
Jus de lime	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Piquez la patate douce avec une fourchette et faites-la cuire au four pendant 30-35 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Coupez la patate douce en deux et garnissez-la de haricots noirs, d'avocat en dés, de coriandre, de jus de lime, de sel et de poivre avant de servir.

9. Soupe de Poulet aux Herbes et Légumes

Cette soupe de poulet copieuse est chargée de légumes et d'herbes, fournissant des protéines élevées essentielles pour le maintien musculaire et l'équilibre hormonal des femmes de plus de 40 ans. La variété de légumes garantit également un large éventail de vitamines et de minéraux pour une santé optimale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	660 kcal
Protéines	50g
Glucides	50g
Lipides	25g



Ingrédients

poitrine de poulet désossée et sans peau, coupée en dés

396 ml

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 240 ml d'oignon coupé en dés, 240 ml de carottes coupées en dés et 240 ml de céleri coupé en dés. Faites revenir pendant 5 minutes.
3. Incorporez 240 ml de poitrine de poulet coupée en dés, 960 ml de bouillon de poulet et des herbes (thym, persil). Laissez mijoter pendant 25 minutes.

Jour 4

3 repas · 1,868 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Smoothie Tropical à la Mangue et Chia **588 kcal**

DÉJEUNER Salade de Saumon avec Sauce à l'Avocat **620 kcal**

DÎNER Bol de Légumes Rôtis et Quinoa avec Vinaigrette au Citron **660 kcal**

Protéines : 108g Glucides : 177g Lipides : 88g

10. Bol de Smoothie Tropical à la Mangue et Chia

Riche en saveurs tropicales, ce bol associe mangue et noix de coco pour un goût rafraîchissant, tout en offrant des protéines et des fibres substantielles. Les graines de chia ajoutent des oméga-3, soutenant la santé cardiaque et hormonale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	588 kcal
Protéines	36g
Glucides	59g
Lipides	25g



Ingrédients

Morceaux de mangue congelés	336 ml
Yaourt grec	336 ml
Lait de coco (en conserve)	84 ml
Graines de chia	42 g
Noix de coco râpée non sucrée	42 g
Graines de courge	42 g
Mangue fraîche	42 g

Préparation

1. Mixez 336 ml de mangue congelée, 336 ml de yaourt grec, 84 ml de lait de coco et 42 g de graines de chia jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Versez dans un bol et garnissez avec 42 g de noix de coco râpée, 42 g de graines de courge et des tranches de 42 g de mangue fraîche.
3. Servez immédiatement pour un goût optimal.

OFFRE EXCLUSIVE

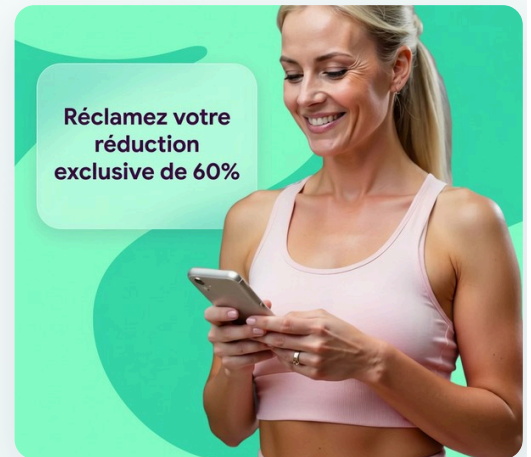
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 Saumon avec Sauce à l'Avocat

Cette salade nutritive est riche en acides gras oméga-3 grâce au saumon, ce qui favorise la santé cardiaque. La sauce crémeuse à l'avocat, riche en graisses monoinsaturées, est idéale pour les femmes de plus de 40 ans souhaitant gérer leur pression artérielle et leur cholestérol.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	620 kcal
Protéines	47g
Glucides	19g
Lipides	43g

Ingrédients

Saumon en conserve (égoutté)	175.2 g
Mélange de légumes verts (épinards, roquette)	93 g
Avocat (pour la sauce)	116.3 g
Jus de citron (pour la sauce)	23.3 ml
Ail (émincé)	1.6 clove
Huile d'olive (pour la sauce)	23.3 ml

Préparation

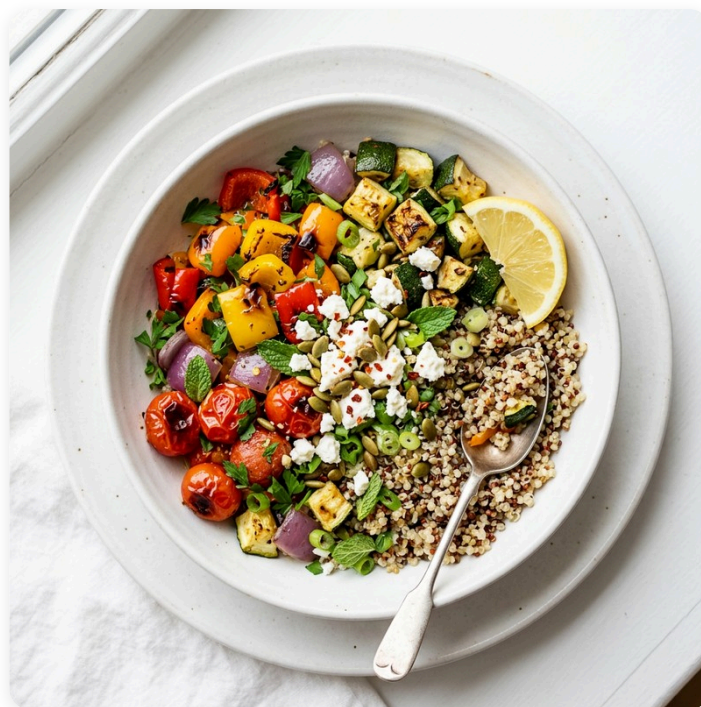
1. Dans un bol, combinez 175.2 g de saumon en conserve égoutté et 93 g de mélange de légumes verts.
2. Dans un mixeur, mélangez 116.3 g d'avocat, 23.3 ml de jus de citron, 1.6 clove d'ail émincé et 23.3 ml d'huile d'olive jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez la sauce à l'avocat sur la salade et mélangez bien pour combiner.

12. Bol de Légumes Rôtis et Quinoa avec Vinaigrette au Citron

Ce bol copieux offre un repas équilibré avec des protéines, des fibres et des vitamines essentielles provenant d'une variété de légumes rôtis. Le quinoa est une protéine complète, soutenant le maintien musculaire et fournissant de l'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	660 kcal
Protéines	25g
Glucides	99g
Lipides	20g



Ingrédients

Quinoa, rincé	198 ml
Poivron, en dés	132 g
Courgette, en dés	132 g
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	49.5 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez le poivron en dés et la courgette avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre ; étalez sur une plaque de cuisson et faites rôtir pendant 25 minutes.
3. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet.
4. Une fois les légumes et le quinoa cuits, combinez-les dans un bol et arrosez de jus de citron avant de servir.

Jour 5

3 repas · 1,882 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Énergétique Coco Matcha **602 kcal**

DÉJEUNER Bol épicé de pois chiches et quinoa **620 kcal**

DÎNER Saumon Grillé aux Agrumes et Herbes **660 kcal**

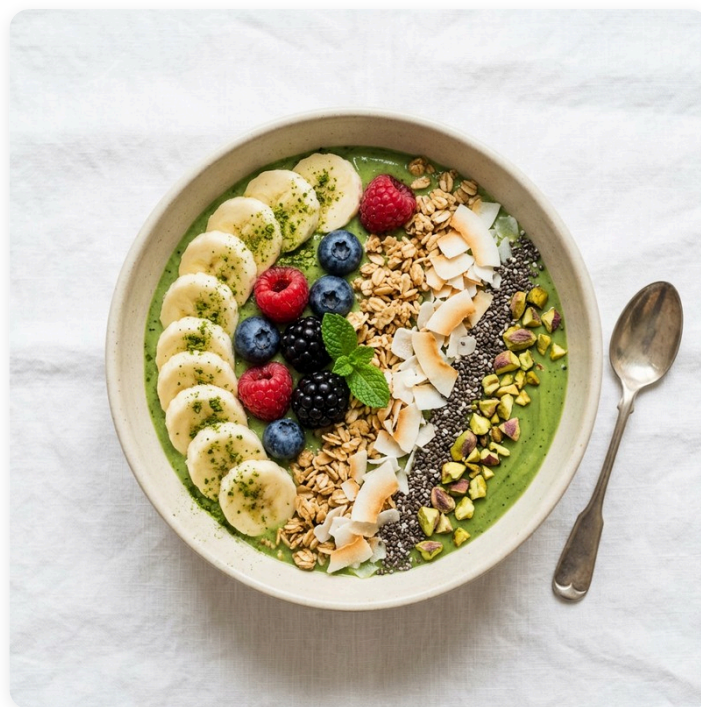
Protéines : 117g Glucides : 161g Lipides : 90g

13. Bol Énergétique Coco Matcha

Ce bol de smoothie vibrant associe la noix de coco et le matcha pour une saveur unique, avec du yaourt grec offrant une haute teneur en protéines. Le matcha est riche en antioxydants, tandis que la noix de coco apporte des graisses saines pour soutenir les hormones, idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	602 kcal
Protéines	36g
Glucides	59g
Lipides	25g



Ingrédients

yaourt grec	336 ml
eau de coco	168 ml
poudre de matcha	7 g
banane congelée	70 g
flocons de noix de coco	21 g
kiwi tranché	1.4g
noix de macadamia hachées	21 g
fraises tranchées	84 ml

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de yaourt grec, 168 ml d'eau de coco, 7 g de poudre de matcha et 70 g de banane congelée. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez le smoothie dans un bol et garnissez-le avec 21 g de flocons de noix de coco, 1 kiwi tranché, 21 g de noix de macadamia hachées et 84 ml de fraises tranchées.
3. Servez immédiatement et savourez !

14. Bol épicié de pois chiches et quinoa

Ce bol copieux présente des pois chiches épicés et du quinoa, créant un repas riche en protéines qui soutient le maintien musculaire et une digestion saine. Riche en fibres et en saveurs, c'est un choix parfait pour un déjeuner vibrant.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	620 kcal
Protéines	31g
Glucides	85g
Lipides	19g



Ingrédients

Quinoa cuit	286.8 g
Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	372 g
Huile d'olive	23.3 ml
Paprika	7.8 g
Cumin	7.8 g
Épinards frais, hachés	46.5 g

Préparation

1. Dans une poêle à feu moyen, ajoutez 23.3 ml d'huile d'olive, 372 g de pois chiches en conserve, 7.8 g de paprika et 7.8 g de cumin.
2. Faites cuire pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et parfumé.
3. Dans un bol, disposez 286.8 g de quinoa cuit, les pois chiches épicés, et ajoutez 46.5 g d'épinards hachés par-dessus.
4. Servez chaud.

15. Saumon Grillé aux Agrumes et Herbes

Ce saumon grillé savoureux est riche en acides gras oméga-3, favorisant la santé cardiaque et l'équilibre hormonal, essentiels pendant la ménopause. Servi avec des légumes vapeur, c'est un repas nutritif et équilibré pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	660 kcal
Protéines	50g
Glucides	17g
Lipides	46g



Ingrédients

Filet de saumon	189.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml
Herbes mélangées (aneth, persil)	24.8 g
Légumes vapeur (brocoli, carottes)	247.5 g
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le grill ou une poêle à griller à feu moyen.
2. Dans un bol, mélangez 24.8 ml d'huile d'olive, 24.8 ml de jus de citron et 24.8 g d'herbes mélangées. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Badigeonnez le filet de saumon avec la marinade et placez-le sur le grill.
4. Grillez pendant environ 5 à 7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
5. Servez avec 247.5 g de légumes vapeur.

Jour 6

3 repas · 1,910 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Petit-Déjeuner au Quinoa et à la Noix de Coco **630 kcal**

DÉJEUNER Wrap aux œufs et légumes rôtis **620 kcal**

DÎNER Hash de Petit-Déjeuner aux Oeufs et Dinde **660 kcal**

Protéines : 110g Glucides : 168g Lipides : 88g

OFFRE EXCLUSIVE

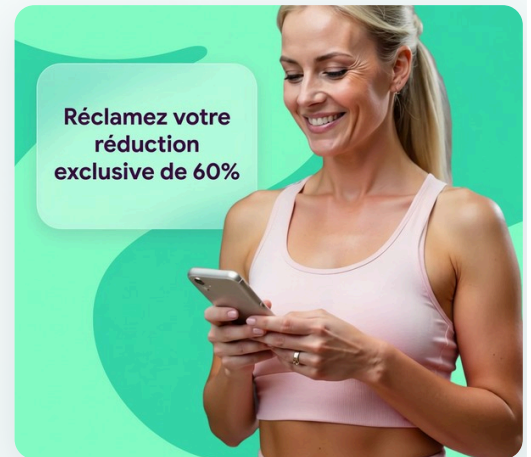
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Bol de Petit-Déjeuner au Quinoa et à la Noix de Coco

Avec le quinoa comme source de protéines complètes et de fibres, ce bol est mélangé à de la noix de coco pour des graisses saines, favorisant l'énergie et soutenant la santé hormonale. Un petit-déjeuner nourrissant et délicieux.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	630 kcal
Protéines	21g
Glucides	81g
Lipides	27g



Ingrédients

Quinoa	168 ml
Lait de coco	336 ml
Noix de coco râpée	42 g
Banane tranchée	1.4 medium
Graines de chia	21 g

Préparation

1. Dans une casserole, combinez 168 ml de quinoa rincé avec 336 ml de lait de coco. Portez à ébullition.
2. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes jusqu'à ce que le quinoa soit léger et aéré.
3. Servez dans un bol garni de 42 g de noix de coco râpée, 1 banane tranchée et 21 g de graines de chia.

17. Wrap aux œufs et légumes rôtis

Ce wrap coloré est une excellente façon d'incorporer une variété de légumes et des protéines provenant des œufs dans votre déjeuner. Il est riche en vitamines et minéraux, soutenant la santé globale et les niveaux d'énergie pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	620 kcal
Protéines	39g
Glucides	54g
Lipides	28g



Ingrédients

Œufs	3.1 large
Légumes mélangés (courgette, poivron, oignon), en dés	372 ml
Wrap de grains entiers	1.6 large
Huile d'olive	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez 372 ml de légumes en dés avec 23.3 ml d'huile d'olive, du sel et du poivre, puis faites rôtir pendant 15 minutes.
3. Dans une poêle, brouillez 2 œufs; assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Une fois les légumes rôtis, combinez-les avec les œufs brouillés et placez le tout dans un wrap de grains entiers.
5. Roulez le wrap et servez.

18. Hash de Petit-Déjeuner aux Oeufs et Dinde

Ce hash copieux au petit-déjeuner associe dinde et œufs pour un repas riche en protéines qui dynamise votre journée. L'ajout de pommes de terre offre des glucides complexes pour maintenir vos niveaux d'énergie tout en fournissant des vitamines et minéraux essentiels.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	660 kcal
Protéines	50g
Glucides	33g
Lipides	33g



Ingrédients

Oeufs	3.3g
Dinde hachée	198 ml
Pommes de terre, en dés	198 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 198 ml de pommes de terre en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 10 minutes.
3. Ajoutez 198 ml de dinde hachée et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
4. Repoussez sur un côté, brouillez 3.3 œufs de l'autre côté, assaisonnez avec du sel et du poivre, puis mélangez avant de servir.

Jour 7

3 repas · 1,600 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Énergétique Banane et Beurre de Cacahuète **630 kcal**

DÉJEUNER Salade d'huîtres et agrumes riches en zinc **310 kcal**

DÎNER Poivrons Farcis au Riz de Chou-Fleur et Viande **660 kcal**

Protéines : 127g Glucides : 101g Lipides : 87g

19. Bol Énergétique Banane et Beurre de Cacahuète

Ce bol de smoothie délicieux met en avant le beurre de cacahuète pour des protéines et des graisses saines, associé à la banane et aux flocons d'avoine pour une énergie durable. L'ajout de pépites de cacao satisfait votre envie de sucré tout en apportant des antioxydants, idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	630 kcal
Protéines	43g
Glucides	70g
Lipides	25g



Ingrédients

yaourt grec	336 ml
banane congelée	140 g
beurre de cacahuète	42 g
flocons d'avoine	28 g
lait d'amande	168 ml
pépites de cacao	14 g
banane tranchée	70 g
cacahuètes hachées	14 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de yaourt grec, 140 g de banane congelée, 42 g de beurre de cacahuète, 28 g de flocons d'avoine 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, 14 g de pépites de cacao et 14 g de cacahuètes hachées.
3. Servez immédiatement et savourez !

20. Salade d'huîtres et agrumes riches en zinc

Cette salade rafraîchissante associe des huîtres riches en zinc et des agrumes riches en vitamine C, favorisant la santé immunitaire et l'équilibre hormonal. Idéale pour les femmes de plus de 40 ans souhaitant booster leur vitalité.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	310 kcal
Protéines	31g
Glucides	16g
Lipides	19g

Ingrédients

Huîtres fraîches	9.3g
Mélange de salades	93 g
Segments d'orange	0.8g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Dans un bol, mélangez 93 g de mélange de salades et les segments de 1/2 orange.
2. Ajoutez 6 huîtres fraîches, arrosez de 23.3 ml d'huile d'olive et de 23.3 ml de jus de citron, puis mélangez délicatement.

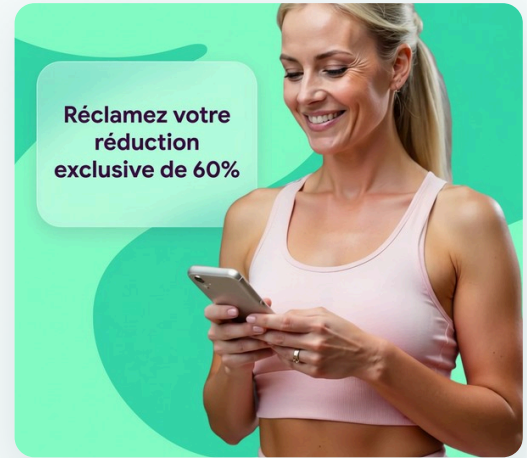
OFFRE EXCLUSIVE

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*



21. Poivrons Farcis au Riz de Chou-Fleur et Viande

Ces poivrons sont garnis d'un mélange savoureux de viande hachée et de riz de chou-fleur, offrant un repas rassasiant et pauvre en glucides. Riche en protéines et en fibres, ce plat aide les femmes de plus de 40 ans à se sentir rassasiées plus longtemps tout en fournissant des nutriments essentiels pour la santé globale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	25 min
Calories	660 kcal
Protéines	53g
Glucides	15g
Lipides	43g



Ingrédients

Poivron	1.7 large
Dinde ou bœuf haché	280.5 g
Chou-fleur	165 g
Huile d'olive	24.8 ml
Herbes séchées (mélange italien)	8.3 g
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive et faites cuire 280.5 g de dinde ou de bœuf haché jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 minutes.
3. Incorporez 165 g de chou-fleur râpé et mélangez avec les herbes séchées, le sel et le poivre.
4. Remplissez le poivron coupé en deux avec le mélange de viande et placez-le dans un plat de cuisson. Faites cuire pendant 25 minutes.



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.