

Plan de régime riche en fibres de 7 jours pour les femmes PDF

Améliorez votre digestion et votre bien-être avec un plan de repas riche en fibres.

Le Plan de régime riche en fibres de 7 jours offre 21 recettes riches en fibres pour promouvoir la santé digestive des femmes. Ce plan se concentre sur l'incorporation d'aliments riches en fibres, le rendant parfait pour celles qui souhaitent améliorer leur bien-être général tout en savourant des repas satisfaisants.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,398	50g	151g	65g
Jour 2	1,396	71g	206g	44g
Jour 3	1,395	69g	199g	43g
Jour 4	1,406	73g	183g	55g
Jour 5	1,411	114g	202g	27g
Jour 6	1,411	77g	157g	61g
Jour 7	1,460	106g	193g	45g
Moy.	1,411	80g	184g	49g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Bol Chia aux Pommes Épicées et Flocons d'Avoine

Nouilles de Courgette au Pesto de Graines de Lin

Salade méditerranéenne de lentilles et épinards

Smoothie Vert aux Graines de Lin et Baies

Soupe Épicée aux Haricots Blancs et au Chou Frisé avec Collagène

Soupe Crémeuse de Courge Butternut au Coco et Chia

Soupe crémeuse de chou-fleur et de haricots blancs

Bol Énergétique au Maca et aux Baies

Soupe de Lentilles et Épinards

Bol de Quinoa et Légumes Rôtis avec Graines de Lin

Flocons d'Avoine Noisette avec Myrtilles et Graines de Lin

Soupe crémeuse de chou-fleur et lentilles

[+ 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



1,411 kcal/jour

Moyenne journalière



80g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

184g G / 49g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Bol Chia aux Pommes Épicées et Flocons d'Avoine

2. Soupe crémeuse de chou-fleur et de haricots blancs

3. Nouilles de Courgette au Pesto de Graines de Lin

02 Jour 2

4. Bol Énergétique au Maca et aux Baies

5. Salade méditerranéenne de lentilles et épinards

6. Soupe de Lentilles et Épinards

03 Jour 3

7. Smoothie Vert aux Graines de Lin et Baies

8. Bol de Quinoa et Légumes Rôtis avec Graines de Lin

9. Soupe Épicée aux Haricots Blancs et au Chou Frisé avec Collagène

04 Jour 4

10. Flocons d'Avoine Noisette avec Myrtilles et Graines de Lin

11. Soupe Crémeuse de Courge Butternut au Coco et Chia

12. Soupe crémeuse de chou-fleur et lentilles

05 Jour 5

13. Parfait de Yaourt Probiotique Crémeux aux Baies et Graines de Chia

14. Soupe copieuse au chou frisé et aux haricots blancs

15. Ragoût de Lentilles et Légumes Riche en Protéines

06 Jour 6

16. Parfait de Yaourt Chia aux Framboises Probiotiques

17. Soupe Froide d'Avocat et de Graines de Lin

18. Soupe Épicée aux Lentilles et Carottes au Gingembre

07 Jour 7

19. Bol de Smoothie Riche en Fibres et Protéines

20. Salade énergétique de lentilles et légumes

21. Soupe minestrone aux haricots blancs

Jour 1

3 repas · 1,398 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Chia aux Pommes Épicées et Flocons d'Avoine **420 kcal**

DÉJEUNER Soupe crémeuse de chou-fleur et de haricots blancs **450 kcal**

DÎNER Nouilles de Courgette au Pesto de Graines de Lin **528 kcal**

Protéines : 50g Glucides : 151g Lipides : 65g

1. Bol Chia aux Pommes Épicées et Flocons d'Avoine

Ce bol chaud et réconfortant associe flocons d'avoine et graines de chia, offrant un petit-déjeuner riche en fibres pour soutenir la digestion. Les pommes ajoutent une douceur naturelle et des antioxydants bénéfiques pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	420 kcal
Protéines	14g
Glucides	77g
Lipides	7g

Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Graines de chia	42 g
Eau ou lait au choix	336 ml
Pomme en dés	168 ml
Cannelle	3.5 g

Préparation

1. Dans une casserole, combinez les flocons d'avoine, les graines de chia et l'eau (ou le lait) et portez à ébullition.
2. Ajoutez la pomme en dés et la cannelle ; réduisez le feu et laissez mijoter pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient crémeux.
3. Servez chaud, arrosé de sirop d'érable si désiré.

2. Soupe crémeuse de chou-fleur et de haricots blancs

Cette soupe crémeuse est préparée avec du chou-fleur et des haricots blancs, fournissant une source nutritive de protéines et de fibres, essentielles pour le maintien musculaire et la santé digestive. Les légumes faibles en calories aident à promouvoir une sensation de satiété, facilitant la gestion du poids.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	450 kcal
Protéines	23g
Glucides	54g
Lipides	12g



Ingrédients

fleurs de chou-fleur 744 ml

Préparation

1. Dans une casserole, combinez 480 ml de fleurs de chou-fleur, 240 ml de bouillon de légumes et du sel.
2. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 10 minutes jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.
3. Ajoutez 120 g de haricots blancs en conserve (rincés et égouttés) et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajustez l'assaisonnement et servez chaud.

3. Nouilles de Courgette au Pesto de Graines de Lin

Ce plat léger met en avant des nouilles de courgette, une alternative faible en glucides riche en vitamines et minéraux. Le pesto de graines de lin apporte des oméga-3 pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé globale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	528 kcal
Protéines	13g
Glucides	20g
Lipides	46g



Ingrédients

Courgette, spiralée	1.7 medium
Feuilles de basilic	49.5 g
Farine de graines de lin	49.5 g
Huile d'olive	99 ml
Ail, émincé	1.7 clove
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un robot culinaire, combinez le basilic, la farine de graines de lin, l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse pour créer le pesto.
2. Dans une poêle, faites sauter les courgettes spiralées à feu moyen pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Mélangez les nouilles de courgette avec le pesto de graines de lin et servez chaud.

Jour 2

3 repas · 1,396 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol Énergétique au Maca et aux Baies **420 kcal**

DÉJEUNER Salade méditerranéenne de lentilles et épinards **481 kcal**

DÎNER Soupe de Lentilles et Épinards **495 kcal**

Protéines : 71g Glucides : 206g Lipides : 44g

4. Bol Énergétique au Maca et aux Baies

Riche en antioxydants grâce aux baies et aux bienfaits anti-stress du maca, ce bol de smoothie favorise la santé des glandes surrénales et l'équilibre énergétique, idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	420 kcal
Protéines	8g
Glucides	70g
Lipides	11g



Ingrédients

Baies mélangées congelées	336 ml
Banane	1.4 moyen
Poudre de maca	21 g
Lait d'amande non sucré	168 ml
Garnitures (par exemple, banane tranchée, graines de chia, flocons de noix de coco)	84 ml

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de baies mélangées congelées, 1 banane, 21 g de poudre de maca et 168 ml de lait d'amande non sucré.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse, en ajustant la consistance avec un peu plus de lait si nécessaire.
3. Versez dans un bol et ajoutez vos garnitures préférées.

5. Salade méditerranéenne de lentilles et épinards

Cette salade est un mélange fantastique de lentilles et d'épinards, riche en protéines et en fer, essentiels pour l'énergie et le maintien musculaire à mesure que les femmes vieillissent. La combinaison d'herbes et de légumes fournit également des antioxydants, soutenant la santé et le bien-être général.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	481 kcal
Protéines	22g
Glucides	70g
Lipides	16g



Ingrédients

Lentilles cuites	186 ml
Épinards frais, hachés	744 ml
Tomates cerises, coupées en deux	186 ml
Concombre, coupé en dés	0.8g
Huile d'olive	23.3 ml
Vinaigre de vin rouge	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez les lentilles cuites, les épinards hachés, les tomates cerises coupées en deux et le concombre en dés.
2. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre de vin rouge, assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.
3. Mélangez bien et servez.

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 Lentilles et Épinards

Cette soupe copieuse met en avant les lentilles, riches en protéines et en fibres, essentielles pour le maintien musculaire et la santé digestive des femmes de plus de 40 ans. Les épinards ajoutent du fer et des antioxydants, soutenant la vitalité globale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	495 kcal
Protéines	41g
Glucides	66g
Lipides	17g



Ingrédients

Lentilles	198 ml
Épinards frais	396 ml
Bouillon de légumes	792 ml
Carotte	165 g
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen et faites revenir 165 g de carotte hachée pendant 3-4 minutes.
2. Ajoutez 792 ml de bouillon de légumes et 198 ml de lentilles cuites, puis portez à ébullition.
3. Incorporez 396 ml d'épinards frais, laissez mijoter pendant 10 minutes, puis mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

Jour 3

3 repas · 1,395 calories

PETIT-DÉJEUNER Smoothie Vert aux Graines de Lin et Baies **420 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa et Légumes Rôtis avec Graines de Lin **496 kcal**

DÎNER Soupe Épicée aux Haricots Blancs et au Chou Frisé avec Collagène **479 kcal**

Protéines : 69g Glucides : 199g Lipides : 43g

7. Smoothie Vert aux Graines de Lin et Baies

Ce smoothie rafraîchissant associe des légumes-feuilles, des graines de lin et des baies, offrant des oméga-3 essentiels et des antioxydants pour la santé du cerveau. Un excellent moyen de commencer la journée avec un coup de pouce pour les fonctions cognitives.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	420 kcal
Protéines	14g
Glucides	63g
Lipides	14g



Ingrédients

Épinards ou chou frisé	42 g
Baies mélangées	105 g
Farine de graines de lin	42 g
Lait d'amande	336 ml
Banane	140 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 42 g d'épinards ou de chou frisé, 105 g de baies mélangées, 42 g de farine de graines de lin, 336 ml de lait d'amande et 140 g de banane.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et dégustez immédiatement.

8. Bol de Quinoa et Légumes Rôtis avec Graines de Lin

Ce bol de quinoa, riche en protéines et en fibres, favorise l'équilibre hormonal et fournit une énergie durable tout au long de la journée. Les légumes rôtis et les graines de lin apportent des vitamines essentielles et des acides gras oméga-3, bénéfiques pour la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	496 kcal
Protéines	19g
Glucides	70g
Lipides	16g



Ingrédients

Quinoa	139.5 g
Poivron, haché	186 ml
Courgette, hachée	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Graines de lin moulues	23.3 g
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Mélangez le poivron et la courgette avec l'huile d'olive, le sel et le poivre ; étalez sur une plaque de cuisson.
3. Rôtissez pendant 15-20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet.
5. Ajoutez les légumes rôtis sur le quinoa, saupoudrez de graines de lin et servez.

9. Soupe Épicée aux Haricots Blancs et au Chou Frisé avec Collagène

Cette soupe copieuse met en avant les haricots blancs pour leur apport en protéines et le chou frisé pour ses vitamines A et C, combinée avec du collagène pour le soutien des articulations. Elle est savoureuse et nourrissante, idéale pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	479 kcal
Protéines	36g
Glucides	66g
Lipides	13g



Ingrédients

Huile d'olive	49.5 ml
Oignon, coupé en dés	1.7 moyen
Gousses d'ail, hachées	4.9 gousses
Chou frisé, haché	792 ml
Haricots blancs en conserve, égouttés	701.3 g
Bouillon de légumes	1584 ml
Flocons de piment rouge	8.3 g
Poudres de collagène	1.7 scoop

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail, faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
3. Ajoutez le chou frisé et faites cuire jusqu'à ce qu'il flétrisse, environ 3 minutes.
4. Incorporez les haricots blancs, le bouillon de légumes et les flocons de piment rouge.
5. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes.
6. Incorporez les poudres de collagène avant de servir.

Jour 4

3 repas · 1,406 calories

PETIT-DÉJEUNER Flocons d'Avoine Noisette avec Myrtilles et Graines de Lin **448 kcal**

DÉJEUNER Soupe Crémeuse de Courge Butternut au Coco et Chia **496 kcal**

DÎNER Soupe crémeuse de chou-fleur et lentilles **462 kcal**

Protéines : 73g Glucides : 183g Lipides : 55g

10. Flocons d'Avoine Noisette avec Myrtilles et Graines de Lin

Ce porridge copieux est riche en fibres et en antioxydants grâce aux myrtilles, favorisant la santé cardiaque et améliorant la digestion. Les graines de lin ajoutent des phytoestrogènes qui peuvent aider à équilibrer les hormones pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	448 kcal
Protéines	14g
Glucides	70g
Lipides	14g

Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Lait d'amande (ou lait de votre choix)	336 ml
Myrtilles, fraîches ou congelées	105 g
Farine de graines de lin	21 g
Amandes, hachées	21 g
Miel	7 g
Cannelle	2.8 g

Préparation

1. Dans une casserole, combinez 56 g de flocons d'avoine et 336 ml de lait d'amande.
2. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes.
3. Incorporez 105 g de myrtilles, 21 g de farine de graines de lin, 21 g d'amandes hachées, 7 g de miel et 2.8 g de cannelle.
4. 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. Soupe Crémeuse de Courge Butternut au Coco et Chia

Cette soupe crémeuse est riche en vitamine A et en antioxydants provenant de la courge butternut, favorisant la santé de la peau et la fonction immunitaire. Les graines de chia apportent un coup de pouce en oméga-3 et en protéines, essentiels à la production hormonale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	17 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	496 kcal
Protéines	34g
Glucides	47g
Lipides	28g



Ingrédients

Courge butternut, pelée et coupée en dés	620 g
Lait de coco	372 ml
Graines de chia	69.8 g
Oignon, coupé en dés	1.6 oignon
Ail, haché	3.1 clous
Bouillon de légumes faible en sodium	1488 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Muscade, au goût	1.6 g
Poivre noir, au goût	3.1 g

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez 1.6 oignon et 3.1 clous d'ail haché, en cuisinant jusqu'à ce que cela soit parfumé.
2. Ajoutez 620 g de courge butternut coupée en dés et 1488 ml de bouillon de légumes faible en sodium. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que la courge soit tendre.
3. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis incorporez 372 ml de lait de coco et 69.8 g de graines de chia. Chauffez doucement et assaisonnez avec de la muscade et du poivre noir avant de servir.

12. Soupe crémeuse de chou-fleur et lentilles

Cette soupe copieuse associe du chou-fleur crémeux et des lentilles riches en protéines pour un repas nourrissant. Parfaite pour les femmes de plus de 40 ans, elle est riche en fibres pour soutenir la santé digestive et maintenir les niveaux d'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	462 kcal
Protéines	25g
Glucides	66g
Lipides	13g



Ingrédients

Fleurs de chou-fleur	495 g
Lentilles en conserve, rincées	396 g
Bouillon de légumes	792 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Ail, haché	3.3 clous
Sel et poivre	à goût

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez l'ail haché et faites revenir pendant 1 à 2 minutes.
3. Ajoutez les fleurs de chou-fleur, les lentilles et le bouillon de légumes.
4. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 25 minutes.
5. À l'aide d'un mixeur plongeant, mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
6. Assaisonnez avec du sel et du poivre à votre goût avant de servir.

Jour 5

3 repas · 1,411 calories

PETIT-DÉJEUNER Parfait de Yaourt Probiotique Crémeux aux Baies et Graines de Chia **420 kcal**

DÉJEUNER Soupe copieuse au chou frisé et aux haricots blancs **496 kcal**

DÎNER Ragoût de Lentilles et Légumes Riche en Protéines **495 kcal**

Protéines : 114g Glucides : 202g Lipides : 27g

13. Parfait de Yaourt Probiotique Crémeux aux Baies et Graines de Chia

Ce parfait au yaourt est riche en probiotiques, soutenant la santé intestinale et améliorant la digestion. Les fibres des graines de chia et des baies aident à réduire les ballonnements tout en fournissant une énergie durable.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	9 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	420 kcal
Protéines	35g
Glucides	49g
Lipides	7g



Ingrédients

yaourt grec nature	336 ml
baies mélangées (fraises, myrtilles, framboises)	168 ml
graines de chia	42 g
miel ou sirop d'érable (optionnel)	7 ml

Préparation

1. Dans un verre de service, disposez 336 ml de yaourt grec nature.
2. Ajoutez 168 ml de baies mélangées par-dessus.
3. Saupoudrez 42 g de graines de chia sur le dessus et arrosez de miel ou de sirop d'érable si désiré.

14. Soupe copieuse au chou frisé et aux haricots blancs

Une soupe riche en nutriments remplie d'haricots blancs riches en protéines et de chou frisé copieux, offrant des fibres et des antioxydants pour soulager les symptômes de la ménopause. Elle est réconfortante et nourrissante, parfaite pour maintenir l'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	18 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	496 kcal
Protéines	36g
Glucides	70g
Lipides	12g



Ingrédients

Huile d'olive	23.3 ml
Ail, haché	3.1 cloves
Oignon, haché	0.8g
Carottes, en dés	186 ml
Céleri, en dés	186 ml
Chou frisé, haché	744 ml
Haricots blancs (en conserve, égouttés)	372 ml
Bouillon de légumes	1488 ml
Thym	7.8 g
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
2. Faites revenir l'ail, l'oignon, les carottes et le céleri pendant environ 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
3. Ajoutez le chou frisé haché et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit flétri, environ 2 minutes.
4. Incorporez les haricots blancs, le bouillon de légumes, le thym, le sel et le poivre.
5. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 20 minutes.

15. Ragoût de Lentilles et Légumes Riche en Protéines

Ce ragoût copieux est riche en protéines grâce aux lentilles et chargé de légumes surgelés, fournissant des nutriments essentiels pour les femmes de 40 ans et plus. Riche en fibres et en fer, il aide à soutenir la digestion et les niveaux d'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	25 min
Calories	495 kcal
Protéines	43g
Glucides	83g
Lipides	8g



Ingrédients

Lentilles vertes	792 ml
Légumes variés surgelés	1584 ml
Tomates en dés (en conserve)	701.3 g
Poudre d'ail	8.3 g
Poudre d'oignon	8.3 g
Huile d'olive	49.5 ml
Bouillon de légumes	1584 ml

Préparation

1. Chauffez 30 ml d'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajoutez 480 ml de lentilles vertes rincées, 960 ml de légumes variés surgelés, 1 boîte de tomates en dés et 960 ml de bouillon de légumes.
3. Assaisonnez avec 5 g de poudre d'ail et 5 g de poudre d'oignon. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 25 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Jour 6

3 repas · 1,411 calories

PETIT-DÉJEUNER Parfait de Yaourt Chia aux Framboises Probiotiques **420 kcal**

DÉJEUNER Soupe Froide d'Avocat et de Graines de Lin **496 kcal**

DÎNER Soupe Épicée aux Lentilles et Carottes au Gingembre **495 kcal**

Protéines : 77g Glucides : 157g Lipides : 61g

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 Chia aux Framboises Probiotiques

Ce parfait associe yaourt et framboises fraîches, tous deux riches en probiotiques et en fibres prébiotiques, favorisant ainsi la santé intestinale. Les graines de chia ajoutent des oméga-3 et des fibres supplémentaires, contribuant à réduire les ballonnements et à améliorer la digestion.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	9 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	420 kcal
Protéines	35g
Glucides	49g
Lipides	14g



Ingrédients

Yaourt grec	336 ml
Framboises fraîches	168 ml
Graines de chia	42 g
Miel ou sirop d'érable	7 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez 336 ml de yaourt grec avec 7 ml de miel ou de sirop d'érable si désiré.
2. Disposez la moitié du yaourt dans un verre, suivi de 168 ml de framboises fraîches.
3. Ajoutez les graines de chia réhydratées et le reste du yaourt. Ajoutez encore des framboises sur le dessus.

17. Soupe Froide d'Avocat et de Graines de Lin

Cette soupe rafraîchissante est riche en graisses saines et en phytoestrogènes provenant des graines de lin, favorisant l'équilibre hormonal pour les femmes de 40 ans et plus. Les propriétés rafraîchissantes de l'avocat et du concombre aident à atténuer les bouffées de chaleur.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	496 kcal
Protéines	12g
Glucides	34g
Lipides	37g

Ingrédients

Avocats mûrs, coupés en deux et dénoyautés	3.1g
Concombre, pelé et haché	372 ml
Farine de graines de lin	46.5 g
Bouillon de légumes	744 ml
Jus de citron vert	46.5 ml
Feuilles de menthe fraîches	93 ml
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez les avocats, le concombre, la farine de graines de lin, le bouillon de légumes, le jus de citron vert et les feuilles de menthe.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
3. Goûtez et assaisonnez avec du sel et du poivre si désiré. Réfrigérez pendant 30 minutes avant de servir.

18. Soupe Épicée aux Lentilles et Carottes au Gingembre

Cette soupe réconfortante associe des lentilles riches en protéines à des carottes riches en vitamine C, offrant un soutien immunitaire. L'ajout de gingembre apporte des propriétés anti-inflammatoires, bénéfiques pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	495 kcal
Protéines	30g
Glucides	74g
Lipides	10g



Ingrédients

Lentilles, rincées	198 ml
Carottes, en dés	1.7 medium
Bouillon de légumes	1188 ml
Gingembre frais, haché	24.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Cumin	8.3 g

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen. Faites revenir 15 g de gingembre haché pendant 1 minute.
2. Ajoutez 1 carotte en dés et faites cuire pendant encore 3 minutes.
3. Incorporez 120 ml de lentilles rincées, 720 ml de bouillon de légumes et 5 g de cumin. Portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Servez chaud.

Jour 7

3 repas · 1,460 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Smoothie Riche en Fibres et Protéines **420 kcal**

DÉJEUNER Salade énergétique de lentilles et légumes **512 kcal**

DÎNER Soupe minestrone aux haricots blancs **528 kcal**

Protéines : 106g Glucides : 193g Lipides : 45g

19. Bol de Smoothie Riche en Fibres et Protéines

Ce bol de smoothie vibrant est rempli de fibres et de protéines, parfait pour un petit-déjeuner rafraîchissant. Il vous apporte une énergie durable pour bien commencer la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	—
Calories	420 kcal
Protéines	35g
Glucides	49g
Lipides	14g



Ingrédients

Épinards	42 g
Banane	168 g
Poudre de protéines	42 g
Lait d'amande	168 ml
Graines de chia	21 g
Garnitures (noix, fruits)	42 g

Préparation

1. Mixez les épinards, la banane, la poudre de protéines et le lait d'amande jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez dans un bol et garnissez de graines de chia et de vos garnitures préférées.

20. Salade énergétique de lentilles et légumes

Cette salade copieuse combine des lentilles avec des légumes frais, offrant une haute teneur en protéines et en fibres pour soutenir la santé digestive et l'énergie des femmes de plus de 40 ans. Riche en vitamines et minéraux, elle favorise également la santé osseuse et l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	512 kcal
Protéines	31g
Glucides	70g
Lipides	19g



Ingrédients

Lentilles vertes cuites	372 g
Concombre haché	116.3 g
Poivron haché	116.3 g
Tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez les lentilles cuites, le concombre, le poivron et les tomates cerises.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis mélangez le tout.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût et servez frais.

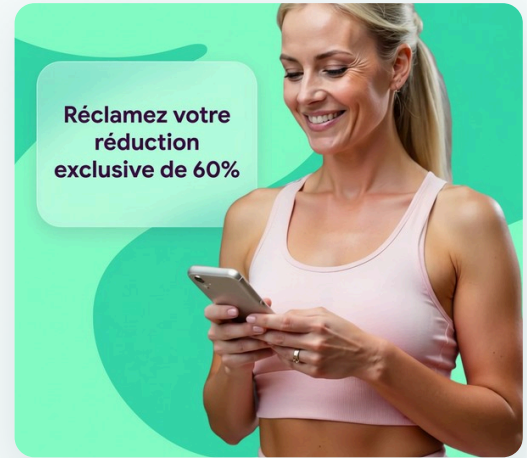
OFFRE EXCLUSIVE

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 minestrone aux haricots blancs

Cette minestrone copieuse est chargée de légumes et d'haricots blancs, offrant un bon équilibre de protéines et de fibres. L'utilisation de bouillon d'os renforce la soupe avec du collagène, favorisant des articulations saines.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	17 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	528 kcal
Protéines	40g
Glucides	74g
Lipides	12g



Ingrédients

Haricots blancs en conserve, égouttés	3.3 x 425 g
Bouillon d'os	1584 ml
Courgette, en dés	247.5 g
Carottes, en dés	247.5 g
Céleri, haché	247.5 g
Oignon, haché	247.5 g
Assaisonnement italien	8.3 g
Sel	8.3 g
Poivre noir	3.3 g

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 5 minutes.
3. Ajoutez les carottes et le céleri, faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires.
4. Incorporez la courgette et les haricots blancs.
5. Versez le bouillon d'os, ajoutez l'assaisonnement italien, le sel et le poivre.
6. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes.

RH Reverse Health

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.