

Plan de Régime Sain pour les Femmes PDF

Habitudes alimentaires durables pour une santé optimale.

Ce plan de régime polyvalent présente 10 recettes saines visant à promouvoir la santé et le bien-être des femmes. Profitez de repas qui sont non seulement nutritifs mais aussi faciles à préparer, soutenant un mode de vie plus sain.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL PAR RECETTE

RECETTE	CAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Parfait Protéiné aux Baies et Amandes	630	42g	63g	21g
Caldo Verde aux Haricots Blancs et Sa...	651	47g	53g	31g
Salade Méditerranéenne Colorée de Far...	698	34g	93g	19g
Bol Arc-en-Ciel de Quinoa et Pois Chi...	620	33g	90g	22g
Bol de quinoa aux légumes rôtis et po...	620	36g	85g	19g
Saumon au four avec Asperges et Quinoa	825	59g	58g	36g
Sauté de Crevettes Épicées et Riz Brun	743	50g	83g	25g
Salade de saumon grillé infusé au gin...	792	50g	20g	53g
Patates douces farcies au saumon et a...	693	50g	83g	20g
Salade de pêches grillées et poulet a...	636	48g	45g	37g
Moyenne	691	45g	67g	28g

CALORIES PAR RECETTE



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Parfait Protéiné aux Baies et Amandes

Salade Méditerranéenne Colorée de Farro et Légumes

Bol de quinoa aux légumes rôtis et pois chiches

Sauté de Crevettes Épicées et Riz Brun

Patates douces farcies au saumon et aux épinards

Caldo Verde aux Haricots Blancs et Saucisse

Bol Arc-en-Ciel de Quinoa et Pois Chiches

Saumon au four avec Asperges et Quinoa

Salade de saumon grillé infusé au gingembre et au citron

Salade de pêches grillées et poulet aux amandes

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



45g Protéines

Moyenne par recette



691 kcal Moy.

Par recette



Macros équilibrés

67g G / 28g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

1. Parfait Protéiné aux Baies et Amandes
2. Caldo Verde aux Haricots Blancs et Saucisse
3. Salade Méditerranéenne Colorée de Farro et Légumes

4. Bol Arc-en-Ciel de Quinoa et Pois Chiches

5. Bol de quinoa aux légumes rôtis et pois chiches

6. Saumon au four avec Asperges et Quinoa

7. Sauté de Crevettes Épicées et Riz Brun

8. Salade de saumon grillé infusé au gingembre et au citron

9. Patates douces farcies au saumon et aux épinards

10. Salade de pêches grillées et poulet aux amandes

1. Parfait Protéiné aux Baies et Amandes

Petit-déjeuner · Ce délicieux parfait aux baies et amandes est riche en protéines et en graisses saines, ce qui en fait un excellent choix pour les femmes de plus de 40 ans. Il est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé des os, tout en étant riche en antioxydants et en fibres.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	630 kcal
Protéines	42g
Glucides	63g
Lipides	21g



Ingrédients

yaourt grec	336 ml
poudre de protéine (lait ou végétale)	42 g
baies mélangées (myrtilles, fraises, framboises)	210 g
flocons d'avoine	42 g
beurre d'amande	22.4 g
pomme moyenne	252 g
dinde tranchée	78.4 g
amandes	39.2 g

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le yaourt grec avec la poudre de protéine jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Superposez le mélange de yaourt dans un verre ou un bol avec des baies mélangées et des flocons d'avoine.
3. Ajoutez du beurre d'amande pour plus de saveur et de graisses saines.
4. Servez avec une pomme moyenne à côté pour un croquant rafraîchissant.
5. Pour une collation de milieu de matinée, dégustez de la dinde tranchée et des amandes.

2. Caldo Verde aux Haricots Blancs et Saucisse

Déjeuner · Une soupe riche et copieuse remplie de chou frisé, d'haricots blancs riches en fibres et de saucisse maigre. Cette soupe est riche en phytoestrogènes pour soutenir l'équilibre hormonal et en fibres pour aider à la digestion, ce qui la rend parfaite pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	17 min
Temps de cuisson	13 min
Calories	651 kcal
Protéines	47g
Glucides	53g
Lipides	31g



Ingrédients

huile d'olive	46.5 ml
oignon, en dés	1.6 moyen
gousses d'ail, hachées	3.1g
chou frisé, haché	1116 ml
bouillon de légumes	1488 ml
haricots blancs, égouttés et rincés	651 g
saucisse chorizo, tranchée	232.5 g
sel	
poivre noir	

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez 30 ml d'huile d'olive à feu moyen et faites sauter 1 oignon moyen en dés jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 3-4 minutes.
2. Ajoutez 3 gousses d'ail hachées et faites cuire pendant une minute supplémentaire, en remuant fréquemment.
3. Versez 960 ml de bouillon de légumes et portez à ébullition. Ajoutez 3 tasses de chou frisé haché et 1 boîte d'haricots blancs.
4. Après avoir mijoté pendant 10 minutes, ajoutez la saucisse chorizo tranchée et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir au goût.

3. Salade Méditerranéenne Colorée de Farro et Légumes

Déjeuner · Cette salade copieuse combine du farro et une variété de légumes, offrant un mélange délicieux de saveurs et de textures. La haute teneur en fibres et en protéines soutient la santé digestive et aide à maintenir des niveaux d'énergie tout au long de la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	698 kcal
Protéines	34g
Glucides	93g
Lipides	19g



Ingrédients

Farro, cuit	186 ml
Poivron rouge, en dés	116.3 g
Concombre, en dés	116.3 g
Olives Kalamata, tranchées	46.5 g
Fromage feta, émietté	46.5 g

Préparation

1. Dans un bol, combinez 186 ml de farro cuit, 75 g de poivron rouge en dés, 75 g de concombre en dés et 30 g d'olives Kalamata tranchées.
2. Saupoudrez de 30 g de fromage feta émietté.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron avant de bien mélanger.

4. Bol Arc-en-Ciel de Quinoa et Pois Chiches

Déjeuner · Rempli de légumes colorés et de grains entiers, ce bol offre une riche source de protéines végétales et de fibres, essentielles pour la digestion et l'équilibre hormonal. Les pois chiches et le quinoa fournissent des phytoestrogènes qui aident à gérer les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	620 kcal
Protéines	33g
Glucides	90g
Lipides	22g



Ingrédients

Quinoa cuit	186 ml
Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	186 ml
Tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
Concombre, en dés	116.3 g
Poivron, en dés (toute couleur)	116.3 g

Préparation

1. Dans un bol, combinez 186 ml de quinoa cuit et 186 ml de pois chiches en conserve.
2. Ajoutez 75 g de tomates cerises coupées en deux, 75 g de concombre en dés, et 75 g de poivron en dés dans le bol.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis mélangez délicatement pour combiner.

5. Bol de quinoa aux légumes rôtis et pois chiches

Déjeuner · Riche en légumes colorés rôtis et en pois chiches riches en protéines, ce bol soutient l'équilibre hormonal et fournit des nutriments essentiels pour la santé des os. Les fibres du quinoa et des légumes aident à maintenir un métabolisme sain.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	13 min
Calories	620 kcal
Protéines	36g
Glucides	85g
Lipides	19g



Ingrédients

Quinoa cuit	372 ml
Pois chiches (en conserve, égouttés)	186 ml
Poivron rouge, coupé en dés	0.8g
Courgette, hachée	0.8g
Fleurs de brocoli	372 ml
Huile d'olive	46.5 ml
Cumin	7.8 g
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Sur une plaque de cuisson, mélangez les légumes hachés (poivron rouge, courgette, brocoli) avec de l'huile d'olive, du cumin, du sel et du poivre. Étalez en une seule couche.
3. Rôtissez au four pendant 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement caramélisés.
4. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit et les pois chiches, garnissez de légumes rôtis et servez.

OFFRE EXCLUSIVE

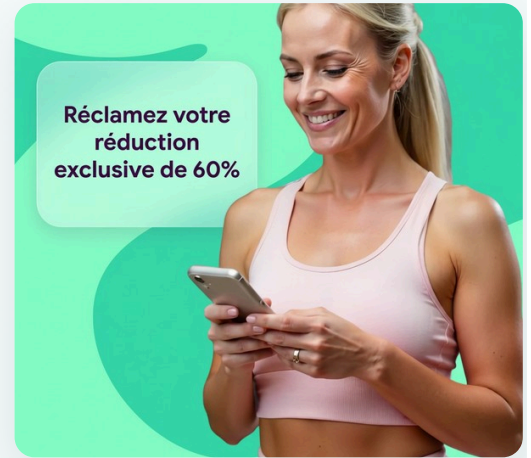
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Saumon au four avec Asperges et Quinoa

Dîner · Ce plat savoureux combine le saumon au four, riche en acides gras oméga-3 bénéfiques pour le cœur, avec des asperges et du quinoa pour un apport supplémentaire en fibres et en protéines. Ensemble, ils forment un repas équilibré qui soutient l'équilibre hormonal et la santé des os.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	825 kcal
Protéines	59g
Glucides	58g
Lipides	36g



Ingrédients

Filet de saumon	280.5 g
Asperges, parées	396 ml
Quinoa, cuit	198 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Placez 170 g de filet de saumon et 240 ml d'asperges parées sur une plaque de cuisson.
3. Arrosez avec 15 ml d'huile d'olive et 15 ml de jus de citron, en assaisonnant avec du sel et du poivre.
4. Faites cuire pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et se défasse facilement.
5. Servez le saumon et les asperges sur 120 ml de quinoa cuit.

7. Sauté de Crevettes Épicées et Riz Brun

Dîner · Ce sauté rapide met en avant des crevettes pour des protéines maigres, tandis que le riz brun fournit des glucides complexes qui vous gardent énergisé. L'ajout de légumes colorés offre des fibres et des antioxydants, soutenant le bien-être général.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	743 kcal
Protéines	50g
Glucides	83g
Lipides	25g



Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	280.5 g
Riz brun, cuit	396 ml
Poivron, tranché	environ 75g
Fleurs de brocoli	396 ml
Sauce soja	24.8 ml
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

1. Chauffez 15 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 170g de crevettes et faites cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent roses, environ 3-4 minutes.
3. Ajoutez 1/2 poivron tranché et 240 ml de fleurs de brocoli, en remuant pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Incorporez 240 ml de riz brun cuit et 15 ml de sauce soja, mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, puis servez.

8. Salade de saumon grillé infusé au gingembre et au citron

Dîner · Cette salade rafraîchissante met en avant le saumon riche en oméga-3, essentiel à la production hormonale et à la santé cardiaque, associé à des légumes verts riches en nutriments. Le gingembre et le citron rehaussent la saveur tout en aidant à la digestion et en réduisant l'inflammation.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	792 kcal
Protéines	50g
Glucides	20g
Lipides	53g



Ingrédients

Filet de saumon	189.8 g
Mélange de légumes à feuilles	99 g
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml
Gingembre frais, râpé	8.3 g
Sel et poivre	à goût

Préparation

1. Préchauffez le grill ou la poêle à feu moyen, assaisonnez 189.8 g de filet de saumon avec du sel et du poivre, et faites griller pendant environ 6-7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit.
2. Dans un bol, combinez 99 g de mélange de légumes à feuilles, arrosez de 24.8 ml d'huile d'olive et de 24.8 ml de jus de citron, ajoutez 8.3 g de gingembre râpé et assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Ajoutez le saumon grillé sur la salade, émiettez-le avec une fourchette et servez.

9. Patates douces farcies au saumon et aux épinards

Dîner · Ces patates douces farcies sont riches en bêta-carotène et en vitamine A, essentielles pour la santé de la peau. Le saumon apporte des protéines et des oméga-3 pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	693 kcal
Protéines	50g
Glucides	83g
Lipides	20g



Ingrédients

Patate douce	247.5 g
Saumon cuit, émietté	140.3 g
Épinards frais, hachés	49.5 g
Yaourt grec	49.5 g
Huile d'olive	8.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

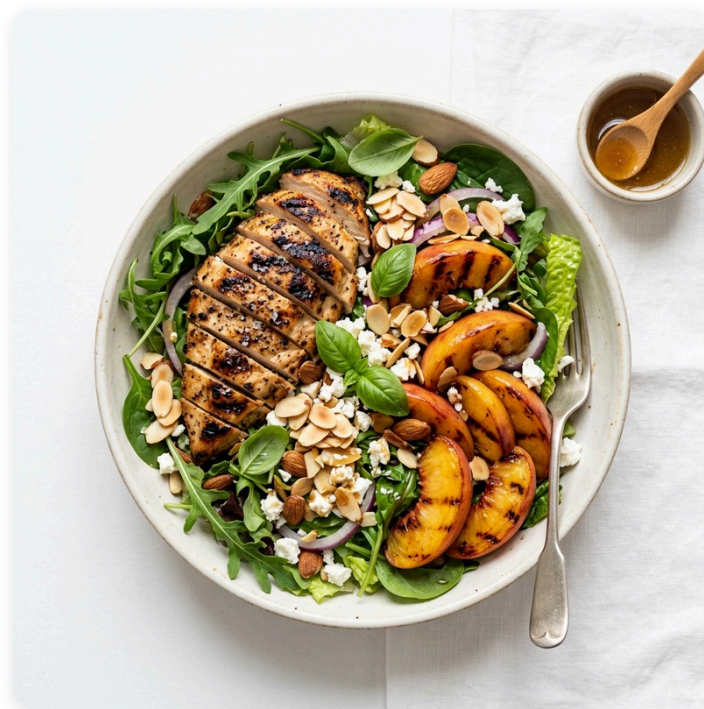
1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Piquez des trous dans la patate douce, puis faites cuire pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Dans un bol, mélangez le saumon émietté, les épinards hachés, le yaourt grec, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Une fois la patate douce cuite, ouvrez-la et farcissez-la avec le mélange de saumon.

10. Salade de pêches grillées et poulet aux amandes

Déjeuner · Cette salade nutritive met en avant des pêches grillées riches en antioxydants, associées à du poulet riche en protéines pour soutenir la rétention musculaire. Garnie d'amandes pour des graisses saines, elle favorise l'équilibre hormonal et maintient l'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	636 kcal
Protéines	48g
Glucides	45g
Lipides	37g



Ingrédients

Poitrine de poulet grillée, tranchée	217 g
Pêches fraîches, dénoyautées et tranchées	116.3 g
Mélange de salades	744 ml
Amandes, effilées	46.5 g
Vinaigrette balsamique	46.5 ml

Préparation

1. Grillez la poitrine de poulet pendant environ 5-6 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.
2. Pendant ce temps, grillez les tranches de pêche pendant environ 1-2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Dans un bol, mélangez les salades, le poulet tranché, les pêches grillées et les amandes effilées. Arrosez de vinaigrette balsamique.

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.