

# Plan de Régime Salade de 7 Jours PDF

Rafraîchissez vos repas avec ce régime léger et sain axé sur les salades.

Notre Plan de Régime Salade de 7 Jours propose 21 recettes de salades rafraîchissantes parfaites pour ceux qui cherchent à manger plus léger et plus sain. Ce plan est idéal pour quiconque visant à perdre du poids tout en savourant des repas savoureux et satisfaisants. Découvrez les possibilités infinies des salades qui nourrissent et ravissent !

## RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,399	96g	77g	88g
Jour 2	1,399	86g	114g	69g
Jour 3	1,397	61g	203g	44g
Jour 4	1,395	70g	120g	79g
Jour 5	1,409	76g	155g	59g
Jour 6	1,483	74g	181g	54g
Jour 7	1,505	80g	163g	65g
Moy.	1,427	78g	145g	65g

## RÉPARTITION DES CALORIES



*Nourrissez votre corps, transformez votre santé*

## AU SOMMAIRE

Salade de Petit-Déjeuner aux Œufs et Épinards

Nouilles de courgette au pesto et tomates cerises

Wraps de laitue aux légumes du jardin et tempeh

Bol de Flocons d'Avoine Salés au Concombre

Soupe de Pois Chiches au Curry et Épinards

Salade Méditerranéenne de Pois Chiches et Concombre avec Feta

Salade de Tomates Rôties et Roquette avec Thon

Omelette Savoureuse aux Épinards et Avocat

Nouilles de courgette au reishi et pesto

Patates Douces Farcies à la Feta et aux Épinards

Hash de patates douces et épinards

Nouilles de Courgette avec Sauce Tomate et Sardines

+ 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



**1,427 kcal/jour**

Moyenne journalière



**78g Protéines**

Moyenne journalière



**Macros équilibrés**

145g G / 65g L Moy.

## Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Salade de Petit-Déjeuner aux Œufs et Épinards

---

2. Salade de Tomates Rôties et Roquette avec Thon

---

3. Nouilles de courgette au pesto et tomates cerises

---

## 02 Jour 2

4. Omelette Savoureuse aux Épinards et Avocat

---

5. Wraps de laitue aux légumes du jardin et tempeh

---

6. Nouilles de courgette au reishi et pesto

---

## 03 Jour 3

7. Bol de Flocons d'Avoine Salés au Concombre

---

8. Patates Douces Farcies à la Feta et aux Épinards

---

9. Soupe de Pois Chiches au Curry et Épinards

---

## 04 Jour 4

10. Hash de patates douces et épinards

---

11. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches et Concombre avec Feta

---

12. Nouilles de Courgette avec Sauce Tomate et Sardines

---

## 05 Jour 5

13. Tartine de Fromage Blanc aux Herbes et Tomates

---

14. Salade d'épinards et de lentilles avec vinaigrette balsamique

---

15. Ragoût d'Aubergine et Tomate à la Sicilienne

---

## 06 Jour 6

16. Toast à l'Avocat et Maca avec Tomates Cerises

---

17. Soupe Crémeuse aux Épinards et Haricots Blancs

---

18. Soupe Épicée aux Lentilles et Curcuma avec Légumes Verts

---

## 07 Jour 7

19. Toast Savoureux de Betterave et Feta

---

20. Salade Superfood au Poulet Grillé avec Pois Chiches et Feta

---

21. Champignons Portobello Farcis de Patate Douce et Épinards

---

# Jour 1

3 repas · 1,399 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Salade de Petit-Déjeuner aux Œufs et Épinards **490 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Tomates Rôties et Roquette avec Thon **496 kcal**

**DÎNER** Nouilles de courgette au pesto et tomates cerises **413 kcal**

**Protéines : 96g   Glucides : 77g   Lipides : 88g**

## 1. Salade de Petit-Déjeuner aux Œufs et Épinards

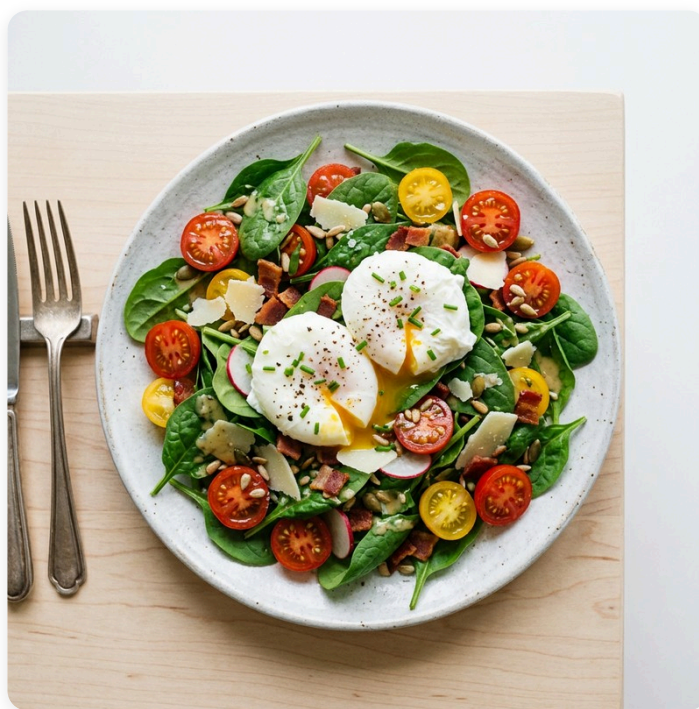
Une option de petit-déjeuner légère avec des œufs pochés sur un lit d'épinards et de légumes, cette salade est riche en protéines et en fer, essentiels pour les niveaux d'énergie. L'ajout de graisses saines provenant de l'avocat aide à équilibrer les hormones.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	9 min
<b>Calories</b>	490 kcal
<b>Protéines</b>	36g
<b>Glucides</b>	28g
<b>Lipides</b>	31g

### Ingrédients

Œufs pochés	2.8g
Épinards frais	672 ml



Tomates cerises, coupées en deux	168 ml
Concombre, coupé en dés	168 ml
Avocat, tranché	140 g
Huile d'olive	21 ml
Jus de citron	21 ml
Sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Dans un bol, disposez les épinards frais, les tomates cerises, le concombre et l'avocat tranché.
2. Ajoutez les œufs pochés.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
4. Arrosez la vinaigrette sur la salade et servez immédiatement.

## 2. Salade de Tomates Rôties et Roquette avec Thon

Cette salade riche en protéines met en avant le thon et les tomates rôties, fournissant des acides gras oméga-3 pour la santé cardiaque et l'équilibre hormonal. La roquette ajoute une saveur poivrée et des vitamines essentielles, faisant de ce plat un repas complet pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	496 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	16g
<b>Lipides</b>	31g



### Ingrédients

Tomates cerises	372 ml
Roquette, fraîche	744 ml
Thon en conserve, égoutté	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Vinaigre balsamique	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Disposez les tomates cerises coupées en deux sur une plaque de cuisson, arrosez d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre ; faites rôtir pendant 15 minutes.
3. Dans un bol, mélangez les tomates rôties avec la roquette et le thon, arrosez de vinaigre balsamique et servez.

### 3. Nouilles de courgette au pesto et tomates cerises

Ce plat faible en glucides utilise des nouilles de courgette pour une touche fraîche, combinées avec un pesto riche en protéines et des tomates cerises sucrées. Idéal pour les femmes de plus de 40 ans, il est léger mais satisfaisant, aidant à la gestion du poids.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	413 kcal
<b>Protéines</b>	13g
<b>Glucides</b>	33g
<b>Lipides</b>	26g



#### Ingrédients

Courgette, spiralée	1.7g
Tomates cerises, coupées en deux	123.8 g
Sauce pesto	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Fromage parmesan, râpé	49.5 g

#### Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez les courgettes spiralées et faites cuire pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres.
3. Ajoutez les tomates cerises et la sauce pesto, en cuisant pendant encore 2 à 3 minutes.
4. Servez garni de fromage parmesan râpé.

# Jour 2

3 repas · 1,399 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Omelette Savoureuse aux Épinards et Avocat **490 kcal**

**DÉJEUNER** Wraps de laitue aux légumes du jardin et tempeh **496 kcal**

**DÎNER** Nouilles de courgette au reishi et pesto **413 kcal**

**Protéines : 86g   Glucides : 114g   Lipides : 69g**

## 4. Omelette Savoureuse aux Épinards et Avocat

Cette omelette nutritive est riche en protéines et en graisses saines, ce qui la rend idéale pour les femmes de plus de 40 ans. Chargée d'épinards pour le calcium et les phytoestrogènes, et garnie d'avocat pour des oméga-3 bénéfiques pour le cœur, elle soutient l'équilibre hormonal et le métabolisme.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	490 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	17g

### Ingrédients

oeufs, gros	4.2g
épinards frais	42 g
tomates cerises	105 g
avocat	98 g
huile d'olive	21 ml
fromage feta (facultatif)	56 g
poivre noir	à goût
sel de mer	à goût



## Préparation

1. Dans un bol moyen, fouettez ensemble les œufs, le sel de mer et le poivre noir jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
3. Ajoutez les épinards frais et les tomates cerises dans la poêle, et faites sauter pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que les épinards soient flétris.
4. Versez les œufs battus dans la poêle et faites cuire pendant 3-5 minutes, en remuant délicatement jusqu'à ce que les œufs soient brouillés et cuits.
5. Retirez du feu et garnissez d'avocat en dés et de fromage feta si désiré.

## 5. Wraps de laitue aux légumes du jardin et tempeh

Ces wraps de laitue rafraîchissants sont légers mais nourrissants, combinant du tempeh riche en protéines avec une variété de légumes croquants. Ils constituent un excellent moyen d'incorporer des phytonutriments pour l'équilibre hormonal et de soutenir la santé cardiaque.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	496 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

Tempeh, émietté	372 ml
Carottes, râpées	186 ml
Chou rouge, râpé	186 ml
Concombre, en dés	186 ml
Feuilles de laitue (pour envelopper)	6.2 large
Sauce soja ou tamari	23.3 ml
Huile de sésame	7.8 ml

## Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile de sésame à feu moyen et ajoutez le tempeh émietté.
2. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
3. Incorporez les carottes, le chou rouge, le concombre et la sauce soja.
4. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes supplémentaires pour réchauffer.
5. Déposez le mélange de tempeh sur les feuilles de laitue et enrroulez-les.
6. Servez immédiatement.

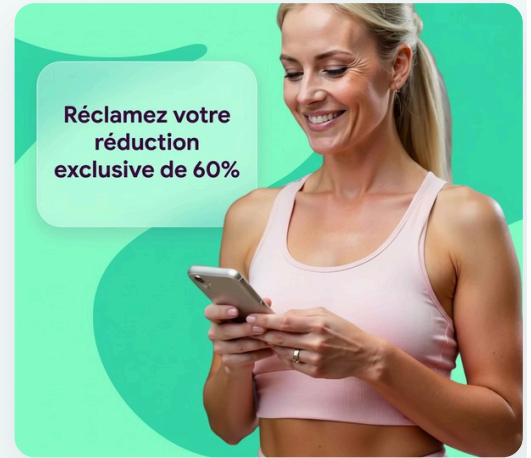
OFFRE EXCLUSIVE

## 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. Nouilles de courgette au reishi et pesto

Ce plat faible en glucides et riche en nutriments met en avant des nouilles de courgette rehaussées de poudre de champignon reishi pour soulager le stress. C'est une option de dîner parfaite pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	3 min
<b>Calories</b>	413 kcal
<b>Protéines</b>	8g
<b>Glucides</b>	25g
<b>Lipides</b>	33g



### Ingrédients

courgette, spiralée	1.7 medium
pesto préparé	99 ml
poudre de champignon reishi	8.3 g
tomates cerises, coupées en deux	198 ml
huile d'olive	24.8 ml

### Préparation

1. Chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, puis ajoutez 1 courgette spiralée.
2. Faites cuire pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'elle soit légèrement ramollie, puis incorporez 60 ml de pesto préparé et 1 c. à café de poudre de champignon reishi.
3. Ajoutez 120 ml de tomates cerises coupées en deux et faites cuire encore 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.

# Jour 3

3 repas · 1,397 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de Flocons d'Avoine Salés au Concombre **406 kcal**

**DÉJEUNER** Patates Douces Farcies à la Feta et aux Épinards **496 kcal**

**DÎNER** Soupe de Pois Chiches au Curry et Épinards **495 kcal**

**Protéines : 61g   Glucides : 203g   Lipides : 44g**

## 7. Bol de Flocons d'Avoine Salés au Concombre

Ce bol de flocons d'avoine salés unique associe flocons d'avoine, concombre et yaourt pour un début de journée nutritif. Les fibres des flocons d'avoine soutiennent la santé cardiaque et la digestion, tandis que le yaourt apporte des probiotiques pour la santé intestinale.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	406 kcal
<b>Protéines</b>	17g
<b>Glucides</b>	59g
<b>Lipides</b>	13g

### Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Eau	336 ml
Concombre, en dés	84 ml
Yaourt grec	84 ml
Huile d'olive	7 ml
Sel et poivre au goût	au goût

### Préparation

1. Dans une casserole, portez 336 ml d'eau à ébullition et incorporez 56 g de flocons d'avoine.
2. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que les flocons soient cuits.
3. Retirez du feu et ajoutez le concombre en dés, 84 ml de yaourt grec et 7 ml d'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.

## 8. Patates Douces Farcies à la Feta et aux Épinards

Les patates douces sont riches en vitamine A et en fibres, tandis que les épinards apportent du calcium et de la vitamine K, ce qui en fait un plat délicieux pour soutenir la santé des os. C'est une manière savoureuse d'intégrer des nutriments essentiels dans votre alimentation.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	496 kcal
<b>Protéines</b>	19g
<b>Glucides</b>	78g
<b>Lipides</b>	14g



### Ingrédients

Patate douce	1.6 medium
Épinards frais	372 ml
Feta émiettée	93 ml
Huile d'olive	7.8 ml
Ail, émincé	1.6 clove

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Piquez la patate douce avec une fourchette et faites-la cuire pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Pendant que la patate douce cuit, chauffez 7.8 ml d'huile d'olive dans une poêle.
4. Ajoutez 372 ml d'épinards et 1.6 gousse d'ail émincée et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
5. Une fois la patate douce cuite, ouvrez-la et remplissez-la du mélange d'épinards, puis garnissez de 93 ml de feta émiettée.

## 9. Soupe de Pois Chiches au Curry et Épinards

Cette soupe réconfortante est riche en protéines et en fibres grâce aux pois chiches, offrant une énergie durable pour la clarté mentale. Les épinards et les épices fournissent des antioxydants qui soutiennent la fonction cognitive.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	495 kcal
<b>Protéines</b>	25g
<b>Glucides</b>	66g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés	396 g
Épinards frais	99 g
Oignon, haché	82.5 g
Ail, émincé	3.3 clove
Poudre de curry	8.3 g
Bouillon de légumes	1188 ml
Huile d'olive	24.8 ml

## Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Ajoutez 82.5 g d'oignon haché et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 5 minutes.
2. Incorporez 3.3 gousses d'ail émincées et 8.3 g de poudre de curry, en cuisant encore une minute.
3. Ajoutez 396 g de pois chiches en conserve, 99 g d'épinards frais et 1188 ml de bouillon de légumes. Laissez mijoter pendant 15 minutes.

# Jour 4

3 repas · 1,395 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Hash de patates douces et épinards **420 kcal**

**DÉJEUNER** Salade Méditerranéenne de Pois Chiches et Concombre avec Feta **496 kcal**

**DÎNER** Nouilles de Courgette avec Sauce Tomate et Sardines **479 kcal**

**Protéines : 70g   Glucides : 120g   Lipides : 79g**

## 10. Hash de patates douces et épinards

Ce hash coloré associe patates douces et épinards, offrant des vitamines et minéraux essentiels pour la santé osseuse et l'équilibre hormonal. Les patates douces riches en fibres soutiennent la digestion et fournissent une énergie constante tout au long de la matinée.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	6g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	21g



### Ingrédients

Patate douce, coupée en dés	1.4 medium
Épinards frais, hachés	336 ml
Huile d'olive	21 ml
Ail, émincé	1.4 clove
Sel	1.4 g
Poivre	1.4 g

### Préparation

1. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 1 patate douce coupée en dés et faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre, en remuant de temps en temps.
3. Ajoutez 336 ml d'épinards hachés, 1 gousse d'ail émincée, 1.4 g de sel et 1.4 g de poivre, et faites sauter jusqu'à ce que les épinards soient flétris, environ 2-3 minutes.

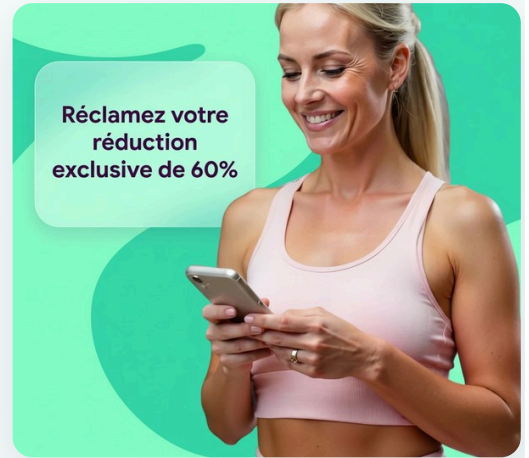
OFFRE EXCLUSIVE

## 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*



## 11. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches et Concombre avec Feta

Les pois chiches apportent des fibres pour la santé digestive, tandis que les concombres hydratent et que la feta ajoute des bienfaits probiotiques, rendant cette salade amicale pour l'intestin et nourrissante.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	496 kcal
<b>Protéines</b>	23g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	25g



### Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés	372 ml
Concombre en dés	0.8g
Fromage feta émietté	93 g
Huile d'olive	46.5 ml
Persil frais, haché	46.5 g

### Préparation

1. Dans un grand bol, combinez 372 ml de pois chiches égouttés et la moitié d'un concombre en dés.
2. Ajoutez 93 g de fromage feta émietté et 46.5 ml d'huile d'olive.
3. Incorporez 46.5 g de persil frais haché et mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.

## 12. Nouilles de Courgette avec Sauce Tomate et Sardines

Ce plat léger et riche en nutriments utilise des nouilles de courgette comme alternative faible en glucides, garnies d'une sauce savoureuse à base de tomates et de sardines. Riche en oméga-3 et en vitamines, il favorise la santé cardiaque et soutient l'équilibre hormonal.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	479 kcal
<b>Protéines</b>	41g
<b>Glucides</b>	17g
<b>Lipides</b>	33g



### Ingrédients

Courgette	1.7 large
Sardines en conserve	140.3 g
Tomates en dés en conserve	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Ail	3.3 cloves
Sel et poivre	au goût

### Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive et faites revenir 2 gousses d'ail hachées jusqu'à ce qu'elles soient parfumées.
2. Ajoutez 396 ml de tomates en dés en conserve et 140.3 g de sardines égouttées, en cuisant jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
3. Servez la sauce sur 1 grande courgette spiralée.

# Jour 5

3 repas · 1,409 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Tartine de Fromage Blanc aux Herbes et Tomates **420 kcal**

**DÉJEUNER** Salade d'épinards et de lentilles avec vinaigrette balsamique **527 kcal**

**DÎNER** Ragoût d'Aubergine et Tomate à la Sicilienne **462 kcal**

**Protéines : 76g   Glucides : 155g   Lipides : 59g**

### 13. Tartine de Fromage Blanc aux Herbes et Tomates

Cette tartine ouverte est riche en protéines grâce au fromage blanc et aux tomates fraîches. Elle constitue un petit-déjeuner rapide et énergisant qui favorise la clarté mentale et la santé musculaire.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	35g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	14g



#### Ingrédients

Pain complet	1.4 tranche
Fromage blanc	168 ml
Tomates cerises	168 ml
Herbes fraîches	21 g
Huile d'olive	7 ml

#### Préparation

1. Faites griller 1 tranche de pain complet jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
2. Étalez 168 ml de fromage blanc sur la tartine.
3. Ajoutez 168 ml de tomates cerises coupées en deux, saupoudrez de 21 g d'herbes fraîches hachées, et arrosez de 7 ml d'huile d'olive.

## 14. Salade d'épinards et de lentilles avec vinaigrette balsamique

Cette salade vibrante est riche en lentilles protéinées et en épinards nutritifs, essentiels pour maintenir des niveaux d'énergie et la santé osseuse. La vinaigrette balsamique ajoute une touche savoureuse et anti-inflammatoire.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	527 kcal
<b>Protéines</b>	31g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	25g

### Ingrédients

Épinards frais, hachés	744 ml
Lentilles cuites	186 ml
Tomates cerises, coupées en deux	186 ml
Concombre, coupé en dés	186 ml
Vinaigre balsamique	46.5 ml
Huile d'olive	23.3 ml

### Préparation

1. Dans un grand bol, combinez 744 ml d'épinards hachés, 186 ml de lentilles cuites, 186 ml de tomates cerises coupées en deux et 186 ml de concombre coupé en dés.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble 46.5 ml de vinaigre balsamique et 23.3 ml d'huile d'olive.
3. Versez la vinaigrette sur la salade, mélangez délicatement pour combiner, et servez immédiatement.

## 15. Ragoût d'Aubergine et Tomate à la Sicilienne

Ce ragoût copieux d'aubergine et de tomate est riche en fibres et en antioxydants, soutenant la santé cardiaque et la gestion du poids pour les femmes de plus de 40 ans. L'aubergine contient également des composés qui peuvent aider à stabiliser l'humeur, bénéfique pendant la ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	25 min
<b>Calories</b>	462 kcal
<b>Protéines</b>	10g
<b>Glucides</b>	66g
<b>Lipides</b>	20g

### Ingrédients

aubergine, 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 et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 5 minutes.
3. Incorporez 240 ml d'aubergine coupée en dés, 480 ml de tomates en dés en conserve, et assaisonnez avec des herbes italiennes. Laissez mijoter pendant 20 minutes.

# Jour 6

3 repas · 1,483 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Toast à l'Avocat et Maca avec Tomates Cerises **420 kcal**

**DÉJEUNER** Soupe Crémeuse aux Épinards et Haricots Blancs **535 kcal**

**DÎNER** Soupe Épicée aux Lentilles et Curcuma avec Légumes Verts **528 kcal**

**Protéines : 74g   Glucides : 181g   Lipides : 54g**

OFFRE EXCLUSIVE

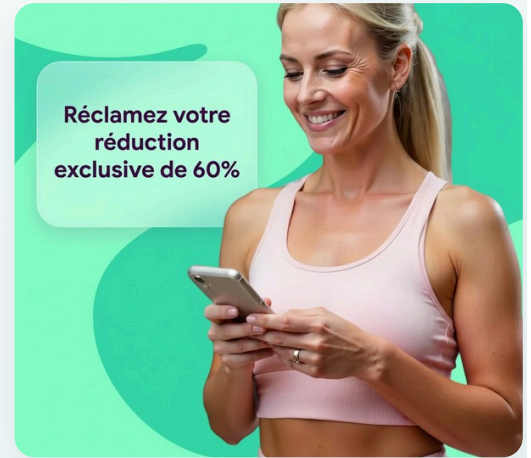
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Toast à l'Avocat et Maca avec Tomates Cerises

Une délicieuse variante du toast à l'avocat, cette recette intègre de la maca pour ses propriétés énergisantes. Idéale pour les femmes cherchant à retrouver vitalité après 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	8g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	25g

### Ingrédients

pain complet	1.4 slice
avocat mûr	0.7g
poudre de maca	7 g
tomates cerises, coupées en deux	84 ml
sel et poivre au goût	au goût

### Préparation

1. Grillez 1 tranche de pain complet jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
2. Dans un bol, écrasez 0.7 d'avocat mûr avec 7 g de poudre de maca, en ajoutant du sel et du poivre au goût.
3. Étalez le mélange d'avocat sur le toast et garnissez de 84 ml de tomates cerises coupées en deux.

## 17. Soupe Crèmeuse aux Épinards et Haricots Blancs

Cette soupe crémeuse est riche en protéines et en fibres grâce aux haricots blancs, et en fer grâce aux épinards, tout en offrant une nutrition améliorée grâce au bouillon d'os. L'ail et les épices favorisent la digestion et soulagent l'inflammation.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	535 kcal
<b>Protéines</b>	36g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	16g



### Ingrédients

Haricots blancs en conserve, égouttés	620 g
Épinards, hachés	93 g
Bouillon d'os	1116 ml
Ail, haché	3.1 cloves
Poudre de curcuma	7.8 g
Crème de noix de coco	186 ml
Poivre noir	3.1 g

### Préparation

1. Dans une casserole, combinez les haricots blancs, les épinards, le bouillon d'os, l'ail et le curcuma ; portez à ébullition.
2. Laissez mijoter pendant 15 minutes, puis ajoutez la crème de noix de coco et le poivre, et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse si désiré.

## 18. Soupe Épicée aux Lentilles et Curcuma avec Légumes Verts

Cette soupe copieuse combine des lentilles, riches en protéines et en fibres, avec du curcuma et des légumes à feuilles. Elle est parfaite pour réduire l'inflammation et soutenir la santé digestive.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	30g
<b>Glucides</b>	83g
<b>Lipides</b>	13g



### Ingrédients

Lentilles rouges	148.5 g
Carotte, en dés	1.7 medium
Céleri, en dés	1.7 stalk
Épinards frais ou chou frisé	49.5 g
Poudre de curcuma	8.3 g
Bouillon de légumes	1584 ml
Huile d'olive	24.8 ml

## Préparation

1. Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez la carotte et le céleri, en cuisinant jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 minutes).
2. Ajoutez les lentilles, le bouillon de légumes et le curcuma. Portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Incorporez les épinards ou le chou frisé et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris (environ 3 minutes).
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût avant de servir.

# Jour 7

3 repas · 1,505 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Toast Savoureux de Betterave et Feta **434 kcal**

**DÉJEUNER** Salade Superfood au Poulet Grillé avec Pois Chiches et Feta **543 kcal**

**DÎNER** Champignons Portobello Farcis de Patate Douce et Épinards **528 kcal**

**Protéines : 80g   Glucides : 163g   Lipides : 65g**

## 19. Toast Savoureux de Betterave et Feta

Ce toast délicieux est riche en betteraves, connues pour abaisser la pression artérielle, et en fromage feta pour le calcium et la saveur. Le pain complet fournit des fibres, contribuant à maintenir des niveaux de cholestérol sains.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	434 kcal
<b>Protéines</b>	17g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	20g



### Ingrédients

Pain complet	1.4 slice
Betteraves cuites (tranchées)	105 g
Fromage feta (émietté)	56 g
Roquette fraîche	42 g
Huile d'olive	7 ml
Vinaigre balsamique	7 ml

### Préparation

1. Grillez 1 tranche de pain complet jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
2. Garnissez avec 105 g de betteraves cuites tranchées et saupoudrez de 56 g de fromage feta émietté.
3. Ajoutez 42 g de roquette fraîche, arrosez de 7 ml d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, puis servez.

## 20. Salade Superfood au Poulet Grillé avec Pois Chiches et Feta

Cette salade superfood au poulet grillé est riche en protéines et en nutriments essentiels pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. Composée de légumes mélangés, de pois chiches et d'un filet d'huile d'olive, ce plat est à la fois satisfaisant et bon pour le cœur, riche en phytoestrogènes.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	22g



### Ingrédients

Poitrine de poulet grillée	232.5 g
Légumes mélangés (épinards, chou frisé, roquette)	232.5 g
Pois chiches en conserve, égouttés	77.5 g
Fromage feta, émietté	43.4 g
Vinaigrette à l'huile d'olive	23.3 ml
Tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
Concombre, en dés	116.3 g
Avocat, tranché	77.5 g

## Préparation

1. Chauffez une poêle à griller à feu moyen-vif et grillez la poitrine de poulet pendant environ 6-7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite (75°C). Laissez reposer avant de trancher.
2. Dans un grand bol, combinez les légumes mélangés, les pois chiches, les tomates cerises, le concombre et l'avocat.
3. Ajoutez le poulet grillé tranché et le fromage feta émietté sur le dessus de la salade.
4. Arrosez de vinaigrette à l'huile d'olive et mélangez délicatement pour combiner tous les ingrédients. Servez immédiatement.

OFFRE EXCLUSIVE

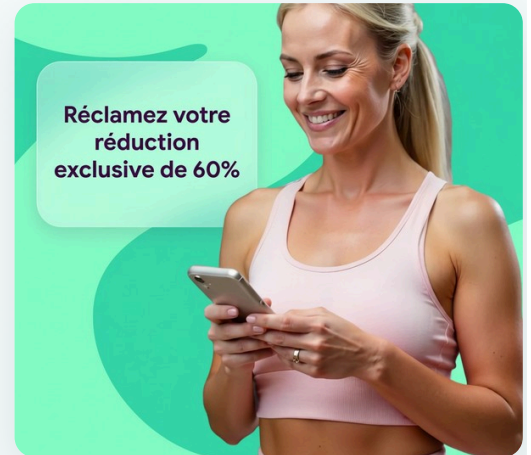
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Champignons Portobello Farcis de Patate Douce et Épinards

Ces champignons farcis offrent une option nourrissante et riche en nutriments, chargée de vitamines A et C, essentielles pour maintenir la santé de la peau et la fonction immunitaire. L'association de patates douces et d'épinards fournit des fibres et des antioxydants pour soutenir le bien-être général.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	13g
<b>Glucides</b>	66g
<b>Lipides</b>	23g

### Ingrédients

Champignons Portobello, tiges enlevées	330 g
Patate douce, cuite et écrasée	198 g
Épinards, hachés	49.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre au goût	

### Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans un bol, mélangez 120 g de patate douce cuite et écrasée avec 30 g d'épinards hachés, ainsi que du sel et du poivre.
3. Remplissez chaque chapeau de Portobello avec le mélange, arrosez de 15 ml d'huile d'olive, et cuisez au four pendant 20 minutes jusqu'à ce que ce soit bien chaud.



## 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](https://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.