

# Plan de Régime Œuf Dur de 7 Jours pour Femmes de Plus de 40 Ans PDF

Une stratégie de perte de poids simple mais efficace.

Le Plan de Régime Œuf Dur de 7 Jours est spécifiquement conçu pour les femmes de plus de 40 ans cherchant une méthode de perte de poids simple. Avec 21 recettes riches en protéines, ce plan soutient la perte de poids et le maintien musculaire, parfait pour celles qui souhaitent simplifier leurs repas tout en obtenant des résultats.

## RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,541	111g	106g	77g
Jour 2	1,556	108g	73g	92g
Jour 3	1,575	127g	122g	76g
Jour 4	1,603	114g	82g	87g
Jour 5	1,619	124g	73g	99g
Jour 6	1,679	119g	118g	93g
Jour 7	1,695	106g	148g	79g
Moy.	1,610	116g	103g	86g

## RÉPARTITION DES CALORIES



*Nourrissez votre corps, transformez votre santé*

## AU SOMMAIRE

Frittata de Patate Douce et Épinards

Œufs au Four avec Tomates

Salade d'Œufs et Quinoa avec Vinaigrette au Citron

Wrap Petit-Déjeuner aux Œufs et Épinards avec Salsa

Oeufs Nutritifs avec Brocoli Vapeur et Boost Oméga-3

Tacos épicés aux œufs et haricots noirs

Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Avocat et Oeufs

Bol de Petit-Déjeuner aux Œufs et au Chou Frisé

Oeufs brouillés aux champignons et au beurre avec thym

Salade d'œufs et de lentilles avec vinaigrette à la moutarde

Œufs au Plat avec Bettes Sautées

Sauté Épicé aux Œufs et Crevettes

+ 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



**116g Protéines**

Moyenne journalière



**1,610 kcal/jour**

Moyenne journalière



**Macros équilibrés**

103g G / 86g L Moy.

## Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

## 01 Jour 1

1. Frittata de Patate Douce et Épinards
2. Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Avocat et Oeufs
3. Œufs au Four avec Tomates

## 02 Jour 2

4. Bol de Petit-Déjeuner aux Œufs et au Chou Frisé
5. Salade d'Œufs et Quinoa avec Vinaigrette au Citron
6. Oeufs brouillés aux champignons et au beurre avec thym

## 03 Jour 3

7. Wrap Petit-Déjeuner aux Œufs et Épinards avec Salsa
8. Salade d'œufs et de lentilles avec vinaigrette à la moutarde
9. Oeufs Nutritifs avec Brocoli Vapeur et Boost Oméga-3

## 04 Jour 4

10. Œufs au Plat avec Bettes Sautées
11. Tacos épicés aux œufs et haricots noirs
12. Sauté Épicé aux Œufs et Crevettes

## 05 Jour 5

13. Frittata aux Sardines et Épinards
14. Salade d'œufs et de lentilles
15. Frittata aux œufs et légumes au four

## 06 Jour 6

16. Omelette aux Poivrons et Brocoli
17. Pita d'œufs durs et de légumes rôtis
18. Poêlée de Haricots Verts et Oeufs aux Amandes

## 07 Jour 7

---

19. Frittata aux Épinards et Poivrons Rouges

---

20. Bol de quinoa aux œufs et épinards

---

21. Patates Douces Farcies aux Œufs Durs et Épinards

---

# Jour 1

3 repas · 1,541 calories

<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Frittata de Patate Douce et Épinards	<b>420 kcal</b>
<b>DÉJEUNER</b>	Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Avocat et Oeufs	<b>543 kcal</b>
<b>DÎNER</b>	Œufs au Four avec Tomates	<b>578 kcal</b>

**Protéines : 111g   Glucides : 106g   Lipides : 77g**

## 1. Frittata de Patate Douce et Épinards

Cette frittata nourrissante associe des patates douces riches en magnésium et des épinards, favorisant la relaxation musculaire et une meilleure qualité de sommeil. Les œufs apportent une source de protéines de haute qualité pour soutenir la santé musculaire des femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	28g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Patate douce	1.4 petit
Épinards frais	336 ml
Œufs	4.2g

Huile d'olive	21 ml
Sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Dans une poêle allant au four, chauffez 21 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les patates douces en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 10 minutes.
3. Ajoutez les épinards hachés et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 3 minutes. Versez les œufs battus et assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Transférez la poêle au four et faites cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient pris.

## 2. Bol Savoureux de Quinoa et Épinards avec Avocat et Oeufs

Ce bol riche en nutriments est parfait pour les femmes de plus de 40 ans, combinant quinoa riche en protéines et œufs, épinards riches en fibres et graisses saines provenant de l'avocat. C'est un excellent repas pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque.

### 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>	43g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

Quinoa, cuit	372 ml
Épinards frais	744 ml
Oeufs	3.1g
Avocat, en dés	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre noir	au goût

## Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les épinards et faites revenir jusqu'à ce qu'ils flétrissent, environ 2-3 minutes.
2. Dans une casserole séparée, portez l'eau à ébullition et ajoutez délicatement les œufs. Faites cuire pendant 6-7 minutes pour des œufs mollets ou 9-10 minutes pour des œufs durs. Retirez et refroidissez dans de l'eau glacée avant de les écaler.
3. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit, les épinards sautés et l'avocat en dés. Arrosez de jus de citron et assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Coupez ou hachez les œufs durs et placez-les sur le mélange de quinoa et d'épinards. Servez immédiatement.

### 3. Œufs au Four avec Tomates

Des œufs cuits au four avec des tomates créent un plat savoureux et riche en protéines qui soutient la santé cardiaque et le maintien musculaire. Les tomates sont riches en lycopène, un antioxydant qui peut aider à réduire l'inflammation associée à la ménopause.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	40g
<b>Glucides</b>	17g
<b>Lipides</b>	41g



#### Ingrédients

Œufs	4.9 large
Tomates, hachées	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

#### Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans un plat de cuisson, mélangez 396 ml de tomates hachées avec du sel et du poivre.
3. Faites de petits puits dans le mélange de tomates et cassez 3 œufs dans les puits.
4. Arrosez de 24.8 ml d'huile d'olive et faites cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits à votre goût.

# Jour 2

3 repas · 1,556 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de Petit-Déjeuner aux Œufs et au Chou Frisé **420 kcal**

**DÉJEUNER** Salade d'Œufs et Quinoa avec Vinaigrette au Citron **558 kcal**

**DÎNER** Oeufs brouillés aux champignons et au beurre avec thym **578 kcal**

**Protéines : 108g   Glucides : 73g   Lipides : 92g**

## 4. Bol de Petit-Déjeuner aux Œufs et au Chou Frisé

Ce bol de petit-déjeuner riche en nutriments est parfait pour commencer la journée avec énergie. Les œufs et le chou frisé apportent des bienfaits essentiels pour la santé des femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	28g
<b>Glucides</b>	14g
<b>Lipides</b>	28g



### Ingrédients

Œufs	2.8 large
Chou frisé, haché	336 ml
Avocat, tranché	0.7 fruit
Huile d'olive	7 ml
Jus de citron	21 ml
Sel et poivre	au goût

### Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 7 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez 336 ml de chou frisé haché et faites sauter pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'il soit flétri.
2. Cassez 2 œufs dans la poêle et faites cuire selon votre préférence ( brouillés ou au plat ).
3. Servez les œufs dans une assiette, garnis de 0.7 fruit d'avocat tranché et d'un filet de 21 ml de jus de citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

## 5. Salade d'Œufs et Quinoa avec Vinaigrette au Citron

Une salade rafraîchissante alliant quinoa et œufs, ce plat est riche en protéines et en fibres, parfait pour maintenir les niveaux d'énergie. La vinaigrette au citron ajoute une saveur zestée tout en fournissant des antioxydants qui aident à combattre l'inflammation.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	558 kcal
<b>Protéines</b>	34g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	28g

### Ingrédients

Œufs durs, hachés	3.1 large
Quinoa cuit	186 ml
Persil haché	93 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

### Préparation

1. Dans un bol, combinez 3 œufs durs hachés, 186 ml de quinoa cuit et 93 ml de persil haché.
2. Dans un petit bol séparé, fouettez ensemble 23.3 ml d'huile d'olive, 23.3 ml de jus de citron, du sel et du poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien.

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. Oeufs brouillés aux champignons et au beurre avec thym

Ce plat d'œufs brouillés délicieux et riche en nutriments combine des ingrédients sains pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse. Riche en protéines et en graisses saines, ce repas est conçu pour nourrir votre corps tout en fournissant des vitamines et minéraux essentiels.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	46g
<b>Glucides</b>	12g
<b>Lipides</b>	36g



### Ingrédients

œufs	3.3g
champignons tranchés	396 ml
beurre	24.8 g
thym frais	3.3 g
poivre noir	au goût

## Préparation

1. Dans une poêle à feu moyen, faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il soit mousseux.
2. Ajoutez les champignons tranchés dans la poêle et faites revenir pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.
3. Dans un bol, battez les œufs, le thym frais et le poivre noir jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Versez le mélange d'œufs dans la poêle avec les champignons et faites cuire, en remuant doucement, jusqu'à ce que les œufs soient juste pris mais encore crémeux, environ 3-4 minutes.
5. Retirez du feu et servez immédiatement, garni de thym supplémentaire si désiré.

# Jour 3

3 repas · 1,575 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Wrap Petit-Déjeuner aux Œufs et Épinards avec Salsa **420 kcal**

**DÉJEUNER** Salade d'œufs et de lentilles avec vinaigrette à la moutarde **574 kcal**

**DÎNER** Oeufs Nutritifs avec Brocoli Vapeur et Boost Oméga-3 **581 kcal**

**Protéines : 127g   Glucides : 122g   Lipides : 76g**

## 7. Wrap Petit-Déjeuner aux Œufs et Épinards avec Salsa

Ce wrap de petit-déjeuner riche en protéines contient des œufs riches en oméga-3 et des épinards denses en nutriments pour un équilibre hormonal et la santé osseuse. La salsa fraîche ajoute du lycopène et des épices pour stimuler le métabolisme.

### 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>	34g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	20g



### Ingrédients

Œufs	140 g
Épinards, frais	42 g
Tortilla de blé entier	70 g
Salsa fraîche	84 ml
Huile d'olive	7 ml

### Préparation

1. Dans une poêle antiadhésive, chauffez 7 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez 42 g d'épinards frais et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
2. Battez 140 g d'œufs et versez-les sur les épinards, en cuisant jusqu'à ce qu'ils soient brouillés et bien cuits.
3. Placez le mélange d'œufs sur une tortilla de blé entier et garnissez avec 84 ml de salsa fraîche avant de rouler.

## 8. Salade d'œufs et de lentilles avec vinaigrette à la moutarde

Les lentilles et les œufs durs constituent une salade copieuse, riche en protéines et en fibres, contribuant à maintenir des niveaux d'énergie tout au long de la journée. La vinaigrette à la moutarde ajoute de la saveur tout en offrant des bienfaits supplémentaires pour l'équilibre hormonal.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	574 kcal
<b>Protéines</b>	43g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	23g

### Ingrédients

Oeufs durs	3.1 large
Lentilles cuites	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Moutarde de Dijon	7.8 ml
Oignons verts hachés	93 ml
Sel et poivre	au goût

### Préparation

1. Dans un bol, combinez 186 ml de lentilles cuites avec 23.3 ml d'huile d'olive et 7.8 ml de moutarde de Dijon.
2. Ajoutez 93 ml d'oignons verts hachés et assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Coupez 2 œufs durs et placez-les sur la salade de lentilles.

## 9. Oeufs Nutritifs avec Brocoli Vapeur et Boost Oméga-3

Ce plat savoureux offre des œufs durs riches en protéines associés à un brocoli vapeur vibrant, apportant des nutriments essentiels pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. L'ajout de graisses saines et d'épices anti-inflammatoires favorise la santé cardiaque tout en offrant un repas satisfaisant.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	581 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	33g
<b>Lipides</b>	33g

### Ingrédients

oeufs	3.3g
fleurs de brocoli	396 ml
beurre	3.3 g
poudre d'ail	1.7 g
poudre de curcuma	1.7 g
graines de lin (moulues)	16.5 g
huile d'olive	8.3 ml



## Préparation

1. Portez une casserole d'eau à ébullition et ajoutez délicatement les œufs. Faites-les bouillir pendant 9 à 12 minutes selon votre cuisson désirée, puis transférez-les dans un bain de glace pour les refroidir.
2. Pendant que les œufs bouillent, faites cuire à la vapeur les fleurs de brocoli au-dessus de l'eau bouillante pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore vert vif.
3. Dans une petite casserole, faites fondre le beurre à feu doux et ajoutez la poudre d'ail, le curcuma et l'huile d'olive, en remuant pour bien mélanger.
4. Une fois les œufs refroidis, écalez-les et coupez-les en deux. Servez-les avec le brocoli vapeur, arrosés du beurre épicé et garnis de graines de lin moulues.

# Jour 4

3 repas · 1,603 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Œufs au Plat avec Bettes Sautées **420 kcal**

**DÉJEUNER** Tacos épicés aux œufs et haricots noirs **589 kcal**

**DÎNER** Sauté Épicé aux Œufs et Crevettes **594 kcal**

**Protéines : 114g   Glucides : 82g   Lipides : 87g**

## 10. Œufs au Plat avec Bettes Sautées

Les œufs fournissent de la vitamine D, cruciale pour l'absorption du calcium, tandis que les bettes sont chargées de magnésium et de vitamine K, essentiels pour la solidité des os. Une option de petit-déjeuner parfaite !

### 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>	31g
<b>Glucides</b>	3g
<b>Lipides</b>	31g



### Ingrédients

Œufs	2.8 large
Bette à carde, hachée	336 ml
Huile d'olive	21 ml
Ail, émincé	1.4 clove
Sel et poivre	au goût

### Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 21 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez 1.4 clove d'ail émincé et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
2. Ajoutez 336 ml de bettes hachées et cuisez jusqu'à ce qu'elles soient flétries, environ 3-4 minutes.
3. Dans une autre poêle, cuisez 2.8 large œufs au plat. Servez les œufs sur les bettes sautées et assaisonnez avec du sel et du poivre.

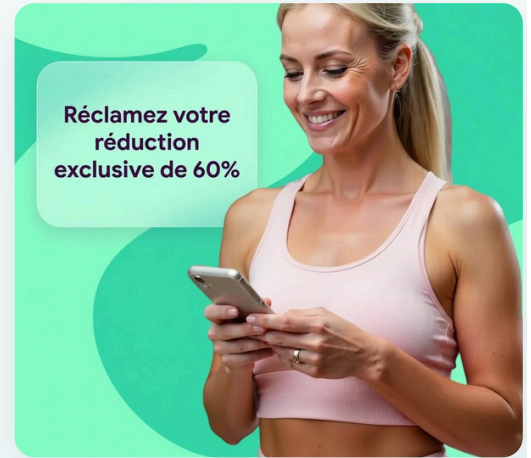
OFFRE EXCLUSIVE

## 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. Tacos épicés aux œufs et haricots noirs

Ces tacos savoureux combinent des œufs riches en protéines et des haricots noirs, offrant une délicieuse façon de maintenir l'énergie et la satiété. Les épices et les garnitures rehaussent la saveur tout en fournissant des antioxydants qui soutiennent la santé globale pendant la ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	589 kcal
<b>Protéines</b>	37g
<b>Glucides</b>	54g
<b>Lipides</b>	23g



### Ingrédients

Œufs	3.1 large
Haricots noirs en conserve, égouttés	186 ml
Tortillas de maïs	3.1 small
Coriandre, hachée	46.5 ml
Sauce piquante	au goût
Sel	au goût
Poivre	au goût

### Préparation

1. Dans une poêle, brouillez 2 œufs, en ajoutant du sel et du poivre au goût.
2. Chauffez 2 tortillas de maïs dans une poêle séparée ou au micro-ondes.
3. Garnissez chaque tortilla avec des œufs brouillés et 186 ml d'haricots noirs.
4. Ajoutez de la coriandre hachée et de la sauce piquante selon vos envies.

## 12. Sauté Épicé aux Œufs et Crevettes

Ce sauté rapide combine des œufs et des crevettes, offrant une haute teneur en protéines et des graisses saines parfaites pour maintenir les niveaux d'énergie. L'ajout de légumes fournit des vitamines essentielles tandis que les épices peuvent aider à réduire l'inflammation.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	594 kcal
<b>Protéines</b>	46g
<b>Glucides</b>	25g
<b>Lipides</b>	33g



### Ingrédients

Œufs	3.3 large
Crevettes, décortiquées et déveinées	198 ml
Légumes mélangés (poivron, brocoli, pois mange-tout), en dés	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja	24.8 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

## Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 198 ml de crevettes et faites sauter pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.
3. Ajoutez 396 ml de légumes mélangés en dés et faites cuire pendant 3 minutes supplémentaires.
4. Poussez sur un côté, brouillez 2 œufs de l'autre côté de la poêle, puis mélangez le tout.
5. Arrosez de 24.8 ml de sauce soja et assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.

# Jour 5

3 repas · 1,619 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Frittata aux Sardines et Épinards **420 kcal**

**DÉJEUNER** Salade d'œufs et de lentilles **605 kcal**

**DÎNER** Frittata aux œufs et légumes au four **594 kcal**

**Protéines : 124g   Glucides : 73g   Lipides : 99g**

### 13. Frittata aux Sardines et Épinards

Riche en calcium grâce aux sardines et en vitamine K grâce aux épinards, cette frittata soutient la densité osseuse et la santé globale. Les œufs apportent des protéines saines, tandis que les oméga-3 des sardines aident à réduire l'inflammation.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	3g
<b>Lipides</b>	28g



#### Ingrédients

Œufs	4.2 large
Sardines en conserve dans l'huile d'olive, égouttées	168 g
Épinards frais, hachés	84 g
Huile d'olive	21 ml
Sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Dans un bol, battez 4 œufs avec du sel et du poivre.
3. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle allant au four à feu moyen, ajoutez 84 g d'épinards hachés et faites sauter jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 minutes.
4. Ajoutez 168 g de sardines égouttées dans la poêle, puis versez le mélange d'œufs en remuant doucement pour combiner.
5. Faites cuire sur la cuisinière pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à prendre, puis transférez la poêle au four et faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit complètement prise.

## 14. Salade d'œufs et de lentilles

Cette salade riche en nutriments combine des protéines provenant des œufs et des lentilles, offrant un repas équilibré avec des fibres pour soutenir la santé digestive. Un mélange coloré de légumes garantit un apport varié en vitamines et minéraux pour un bien-être général.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	605 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	31g

### Ingrédients

Œufs durs, hachés	3.1 large
Lentilles cuites	186 ml
Tomates cerises, coupées en deux	186 ml
Concombre, en dés	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Vinaigre balsamique	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

### Préparation

1. Dans un bol, combinez 3 œufs durs hachés, 186 ml de lentilles cuites, 186 ml de tomates cerises coupées en deux et 186 ml de concombre en dés.
2. Arrosez de 23.3 ml d'huile d'olive et de 23.3 ml de vinaigre balsamique.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût et mélangez bien.

## 15. Frittata aux œufs et légumes au four

Cette frittata est un plat polyvalent qui peut être personnalisé avec vos légumes préférés, offrant un repas riche en protéines et en vitamines. La cuisson de la frittata conserve ses nutriments et constitue une option de préparation de repas facile pour les femmes occupées.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	594 kcal
<b>Protéines</b>	46g
<b>Glucides</b>	20g
<b>Lipides</b>	40g



### Ingrédients

Œufs	6.6 large
Poivron, en dés	0.8 medium
Courgette, en dés	0.8 medium
Oignon, en dés	0.4 medium
Huile d'olive	24.8 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

## Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen et faites revenir 0.4 poivron en dés, 0.4 courgette en dés et 0.2 oignon en dés jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
3. Dans un bol, battez 4 œufs, du sel et du poivre.
4. Ajoutez les légumes sautés aux œufs, mélangez pour combiner, puis versez le mélange dans un plat de cuisson graissé.
5. Faites cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient pris et légèrement dorés sur le dessus.

# Jour 6

3 repas · 1,679 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Omelette aux Poivrons et Brocoli **448 kcal**

**DÉJEUNER** Pita d'œufs durs et de légumes rôtis **620 kcal**

**DÎNER** Poêlée de Haricots Verts et Oeufs aux Amandes **611 kcal**

**Protéines : 119g   Glucides : 118g   Lipides : 93g**

OFFRE EXCLUSIVE

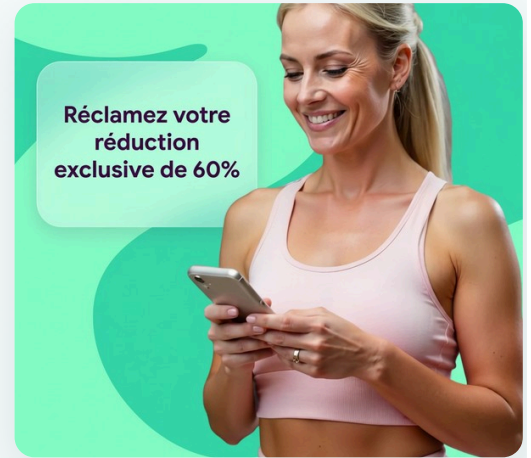
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Omelette aux Poivrons et Brocoli

Cette omelette associe des poivrons colorés et du brocoli riche en nutriments pour augmenter votre apport en vitamines, crucial pour l'énergie et le soutien immunitaire. Les œufs fournissent des protéines essentielles, soutenant la masse musculaire pendant la ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	448 kcal
<b>Protéines</b>	34g
<b>Glucides</b>	14g
<b>Lipides</b>	31g



### Ingrédients

Œufs	4.2 large
Poivron, coupé en dés	84 ml
Fleurs de brocoli	84 ml
Huile d'olive	21 ml
Sel et poivre	au goût

### Préparation

1. Dans un bol, battez ensemble 4.2 œufs, en ajoutant du sel et du poivre au goût.
2. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
3. Ajoutez 84 ml de poivron coupé en dés et 84 ml de fleurs de brocoli, en cuisant pendant 2 à 3 minutes.
4. Versez les œufs sur les légumes, en cuisant jusqu'à ce qu'ils soient pris, environ 2 à 3 minutes. Servez chaud.

## 17. Pita d'œufs durs et de légumes rôtis

Cette pita nutritive associe des œufs durs à des légumes rôtis, offrant une variété colorée de vitamines et de minéraux qui soutiennent la santé globale. Les fibres des légumes favorisent le bien-être digestif, essentiel 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>	20 min
<b>Calories</b>	620 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	78g
<b>Lipides</b>	22g

### Ingrédients

Oeufs durs	3.1 large
Légumes mélangés (courgettes, poivrons, oignons)	372 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Pita de blé entier	1.6 medium
Fromage feta émietté (facultatif)	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

### Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez 372 ml de légumes mélangés avec 23.3 ml d'huile d'olive, du sel et du poivre, puis rôtissez pendant 15 à 20 minutes.
3. Coupez 2 œufs durs en tranches et mettez-les de côté.
4. Garnissez 1 pita de blé entier avec les légumes rôtis et les œufs durs, en ajoutant du fromage feta si désiré.

## 18. Poêlée de Haricots Verts et Oeufs aux Amandes

Cette poêlée de haricots verts et d'œufs est un repas riche en nutriments, parfait pour les femmes de plus de 40 ans, favorisant l'équilibre hormonal et soutenant la santé osseuse et cardiaque. Riche en protéines, graisses saines et fibres, elle offre une manière délicieuse de nourrir votre corps et de maintenir votre niveau d'énergie.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	611 kcal
<b>Protéines</b>	46g
<b>Glucides</b>	26g
<b>Lipides</b>	40g



### Ingrédients

grands œufs	3.3 large
haricots verts, équeutés	396 ml
huile d'olive	8.3 ml
amandes tranchées	24.8 g
sel	au goût
poivre noir	au goût

## Préparation

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les haricots verts et faites sauter pendant environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.
2. Pendant que les haricots verts cuisent, cassez les œufs dans un bol et battez-les légèrement. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Poussez les haricots verts sautés sur un côté de la poêle. Versez les œufs battus dans le côté vide de la poêle et faites cuire jusqu'à ce que les œufs soient cuits, environ 3-4 minutes, en remuant doucement.
4. Une fois cuits, mélangez doucement les œufs avec les haricots verts, puis saupoudrez d'amandes tranchées avant de servir.

# Jour 7

3 repas · 1,695 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Frittata aux Épinards et Poivrons Rouges **448 kcal**

**DÉJEUNER** Bol de quinoa aux œufs et épinards **620 kcal**

**DÎNER** Patates Douces Farcies aux Œufs Durs et Épinards **627 kcal**

**Protéines : 106g   Glucides : 148g   Lipides : 79g**

## 19. Frittata aux Épinards et Poivrons Rouges

Cette délicieuse frittata est chargée d'épinards riches en vitamine K et de poivrons, essentiels pour la santé osseuse et la réduction des symptômes de la ménopause. Les œufs fournissent des protéines de haute qualité, indispensables pour le maintien musculaire avec l'âge.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	448 kcal
<b>Protéines</b>	31g
<b>Glucides</b>	11g
<b>Lipides</b>	34g



### Ingrédients

Œufs	210 g
Épinards frais, hachés	42 g
Poivron rouge, coupé en dés	105 g
Huile d'olive	21 ml
Sel et poivre au goût	

## Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans une poêle allant au four, chauffez 21 ml d'huile d'olive à feu moyen, puis faites revenir 105 g de poivron rouge en dés pendant 2-3 minutes.
3. Ajoutez 42 g d'épinards hachés et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 minutes.
4. Dans un bol, battez ensemble 3 œufs avec du sel et du poivre, versez sur les légumes et faites cuire jusqu'à ce que les bords soient pris, environ 2-3 minutes.
5. Transférez la poêle au four et faites cuire jusqu'à ce que le centre soit pris, environ 8-10 minutes.

## 20. Bol de quinoa aux œufs et épinards

Ce bol nourrissant combine des œufs riches en protéines et du quinoa avec des épinards pour un repas copieux et riche en nutriments. Les fibres du quinoa et des épinards aident à vous rassasier et soutiennent la santé digestive.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	620 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	54g
<b>Lipides</b>	28g



### Ingrédients

Œufs	3.1 large
Quinoa cuit	186 ml
Épinards frais, hachés	372 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

### Préparation

1. Dans une poêle, brouillez 2 œufs à feu moyen, en les assaisonnant avec du sel et du poivre.
2. Dans un bol, combinez 186 ml de quinoa cuit et 372 ml d'épinards hachés.
3. Ajoutez les œufs brouillés sur le quinoa et les épinards, puis arrosez de 23.3 ml d'huile d'olive.

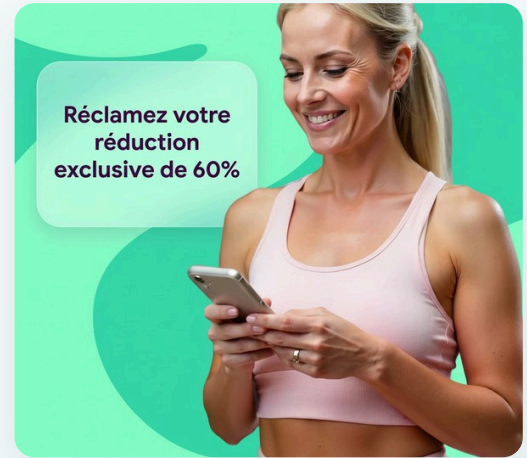
OFFRE EXCLUSIVE

## 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. Patates Douces Farcies aux Œufs Durs et Épinards

Ces patates douces sont farcies d'un mélange nutritif d'œufs durs et d'épinards, offrant une délicieuse source de glucides complexes, de protéines et de fer. Ce repas soutient les niveaux d'énergie et fournit des nutriments essentiels importants 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>	30 min
<b>Calories</b>	627 kcal
<b>Protéines</b>	36g
<b>Glucides</b>	83g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Patate douce	1.7 medium
Œufs durs	3.3 large
Épinards frais, hachés	396 ml
Huile d'olive	8.3 ml
Sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Piquez 1 patate douce avec une fourchette et faites cuire pendant 30-40 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Dans une poêle, chauffez 8.3 ml d'huile d'olive et ajoutez 396 ml d'épinards hachés, en faisant sauter jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
4. Coupez 2 œufs durs et mélangez-les avec les épinards. Une fois la patate douce cuite, ouvrez-la et farcissez-la avec le mélange d'œufs et d'épinards.



## 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.