

# Plan de Régime Végétal de 7 Jours PDF

Découvrez le pouvoir de l'alimentation végétale avec ce plan de repas diversifié.

Le Plan de Régime Végétal de 7 Jours offre 21 recettes vibrantes qui démontrent la polyvalence de l'alimentation à base de plantes. Ce plan est idéal pour ceux qui cherchent à améliorer leur santé tout en savourant une variété de repas délicieux. Adoptez les bienfaits des aliments complets et de la nutrition végétale avec facilité !

## RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,400	99g	125g	59g
Jour 2	1,399	84g	168g	47g
Jour 3	1,399	78g	176g	48g
Jour 4	1,399	76g	171g	60g
Jour 5	1,399	76g	154g	57g
Jour 6	1,398	69g	218g	40g
Jour 7	1,398	91g	127g	70g
Moy.	1,399	82g	163g	54g

## RÉPARTITION DES CALORIES

Jour 1		1,400
Jour 2		1,399
Jour 3		1,399
Jour 4		1,399
Jour 5		1,399
Jour 6		1,398
Jour 7		1,398

*Nourrissez votre corps, transformez votre santé*

## AU SOMMAIRE

Brouillade de tofu et épinards

Sauté de Tofu Miso et Légumes

Salade épicée de pois chiches et épinards

Toast de Pois Chiches et Avocat

Poivrons farcis au quinoa et haricots noirs

Salade de Pois Chiches et Épinards au Citron

Salade épicée de haricots noirs et quinoa

Bol de Brouillé de Tofu Riche en Protéines

Poivrons Farcis Savoureux aux Lentilles et Quinoa

Ragoût de Lentilles et Épinards au Gingembre

Toast de Pois Chiches et Avocat avec Graines de Sésame

Soupe de Potiron et Haricots Noirs

+ 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



**1,399 kcal/jour**

Moyenne journalière



**82g Protéines**

Moyenne journalière



**Macros équilibrés**

163g G / 54g L Moy.

## Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Brouillade de tofu et épinards
2. Salade épicée de haricots noirs et quinoa
3. Sauté de Tofu Miso et Légumes

## 02 Jour 2

4. Bol de Brouillé de Tofu Riche en Protéines
5. Salade épicée de pois chiches et épinards
6. Poivrons Farcis Savoureux aux Lentilles et Quinoa

## 03 Jour 3

7. Toast de Pois Chiches et Avocat
8. Ragoût de Lentilles et Épinards au Gingembre
9. Poivrons farcis au quinoa et haricots noirs

## 04 Jour 4

10. Toast de Pois Chiches et Avocat avec Graines de Sésame
11. Salade de Pois Chiches et Épinards au Citron
12. Soupe de Potiron et Haricots Noirs

## 05 Jour 5

13. Sandwich Concombre et Houmous
14. Wrap Épicé aux Pois Chiches et Avocat
15. Sauté de Tempeh aux Légumes Mélangés

## 06 Jour 6

16. Hash de Patate Douce et Haricots Noirs
17. Salade de Lentilles Épicées et Quinoa
18. Lentilles épicées aux Tomates et Épinards

## 07 Jour 7

19. Toast Savoureux au Tempeh et Avocat

---

20. Bol Méditerranéen de Pois Chiches et de Légumes

---

21. Sauté de Légumes Verts et Tofu au Gingembre

---

# Jour 1

3 repas · 1,400 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Brouillade de tofu et épinards **392 kcal**

**DÉJEUNER** Salade épicée de haricots noirs et quinoa **496 kcal**

**DÎNER** Sauté de Tofu Miso et Légumes **512 kcal**

**Protéines : 99g   Glucides : 125g   Lipides : 59g**

## 1. Brouillade de tofu et épinards

Cette brouillade de tofu est riche en protéines végétales et en phytoestrogènes, soutenant l'équilibre hormonal pendant la ménopause. L'ajout d'épinards fournit des vitamines et des minéraux essentiels pour la santé des os.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	392 kcal
<b>Protéines</b>	35g
<b>Glucides</b>	14g
<b>Lipides</b>	25g



### Ingrédients

Tofu ferme, émietté	336 g
Épinards frais	42 g
Huile d'olive	21 ml
Poudre de curcuma	1.4 g

---

Levure nutritionnelle	21 g
Sel	au goût
Poivre noir	au goût

---

## Préparation

1. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Ajoutez le tofu émietté et le curcuma, en remuant pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
3. Incorporez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient fanés, puis ajoutez la levure nutritionnelle et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

## 2. Salade épicée de haricots noirs et quinoa

Cette salade colorée combine des haricots noirs riches en fibres et du quinoa, chargés de protéines et de nutriments qui soutiennent la santé immunitaire. Un excellent choix pour les femmes de plus de 40 ans pour maintenir leur énergie et leur vitalité.

### 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>	78g
<b>Lipides</b>	8g



### Ingrédients

Haricots noirs en conserve	186 ml
Quinoa cuit	186 ml
Tomates cerises	116.3 g
Coriandre fraîche	12.4 g
Jus de citron vert	23.3 ml

### Préparation

1. Dans un bol, combinez 186 ml d'haricots noirs rincés, 186 ml de quinoa cuit, et 75 g de tomates cerises coupées en deux.
2. Ajoutez 12,4 g de coriandre hachée et 23,3 ml de jus de citron vert, en mélangeant délicatement pour combiner.

### 3. Sauté de Tofu Miso et Légumes

Ce sauté de tofu est une excellente source de protéines végétales et de phytoestrogènes, favorisant l'équilibre hormonal pour les femmes de plus de 40 ans. Le miso contribue également à la santé intestinale, essentielle à cette étape de la vie.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	19 min
<b>Calories</b>	512 kcal
<b>Protéines</b>	41g
<b>Glucides</b>	33g
<b>Lipides</b>	26g



#### Ingrédients

Tofu ferme, en dés	186.5 g
Poivrons mélangés, tranchés	396 ml
Pâte de miso	49.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja	24.8 ml

#### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 186.5 g de tofu en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
3. Ajoutez 396 ml de poivrons mélangés et faites sauter pendant encore 3 minutes.
4. Mélangez 49.5 g de pâte de miso avec 24.8 ml de sauce soja et incorporez au mélange, en cuisant pendant 2 minutes supplémentaires.

# Jour 2

3 repas · 1,399 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de Brouillé de Tofu Riche en Protéines **406 kcal**

**DÉJEUNER** Salade épicée de pois chiches et épinards **465 kcal**

**DÎNER** Poivrons Farcis Savoureux aux Lentilles et Quinoa **528 kcal**

**Protéines : 84g   Glucides : 168g   Lipides : 47g**

#### 4. Bol de Brouillé de Tofu Riche en Protéines

Ce bol de petit-déjeuner coloré est riche en protéines végétales grâce au tofu, qui soutient le maintien musculaire, et regorge de légumes pour des vitamines et minéraux essentiels. L'ajout de curcuma favorise des bienfaits anti-inflammatoires et l'équilibre hormonal 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>	10 min
<b>Calories</b>	406 kcal
<b>Protéines</b>	35g
<b>Glucides</b>	14g
<b>Lipides</b>	25g



#### Ingrédients

Tofu ferme	280 g
Épinards	336 ml
Poivron	0.7g
Poudre de curcuma	2.8 g
Huile d'olive	21 ml
Sel et poivre	à goût

#### Préparation

1. Chauffez 21 ml d'huile d'olive à feu moyen dans une poêle antiadhésive.
2. Ajoutez le tofu émiétté, le poivron et la poudre de curcuma ; faites sauter pendant 5 minutes.
3. Ajoutez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils flétrissent, environ 2 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

## 5. Salade épicée de pois chiches et épinards

Cette salade est riche en protéines grâce aux pois chiches et aux épinards, ce qui en fait un excellent choix pour les femmes de plus de 40 ans souhaitant soutenir leur santé musculaire et maintenir leur énergie. La vinaigrette épicée ajoute de la saveur tout en prévenant l'inflammation, ce qui est crucial pendant la ménopause.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	465 kcal
<b>Protéines</b>	23g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

Pois chiches en conserve	372 g
Épinards frais	93 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Poudre de chili	3.1 g
Sel et poivre au goût	au goût

### Préparation

1. Dans un grand bol, combinez les pois chiches, les épinards hachés, l'huile d'olive, le jus de citron et la poudre de chili.
2. Mélangez et assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.
3. Servez immédiatement ou réfrigérez pendant 15 minutes pour que les saveurs se mélangent.

OFFRE EXCLUSIVE

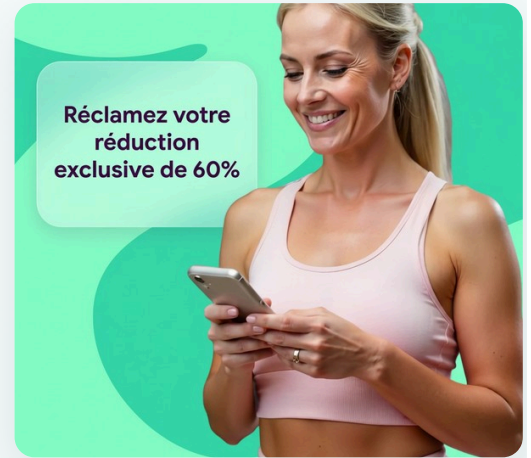
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Poivrons Farcis Savoureux aux Lentilles et Quinoa

Riche en lentilles et en quinoa, ce plat offre une source abondante de fibres pour soutenir la santé digestive et la régularité. L'ajout de poivrons fournit des antioxydants et de la vitamine C, bénéfiques pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	25 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	26g
<b>Glucides</b>	107g
<b>Lipides</b>	3g



### Ingrédients

Poivrons, coupés en deux et épépinés	3.3 large
Quinoa cuit	396 ml
Lentilles vertes cuites	396 ml
Tomates en dés (en conserve)	396 ml
Cumin	8.3 g
Persil haché	24.8 g
Sel	2.5 g
Poivre noir	2.5 g

## Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit, les lentilles, les tomates en dés, le cumin, le persil, le sel et le poivre.
3. Garnissez les moitiés de poivrons avec le mélange et placez-les dans un plat de cuisson.
4. Couvrez de papier aluminium et faites cuire pendant 25 minutes jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.

# Jour 3

3 repas · 1,399 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Toast de Pois Chiches et Avocat **406 kcal**

**DÉJEUNER** Ragoût de Lentilles et Épinards au Gingembre **465 kcal**

**DÎNER** Poivrons farcis au quinoa et haricots noirs **528 kcal**

**Protéines : 78g   Glucides : 176g   Lipides : 48g**

## 7. Toast de Pois Chiches et Avocat

Ce toast délicieux associe des pois chiches riches en protéines et des avocats bénéfiques pour le cœur, idéal pour réduire le cholestérol. Sa teneur en fibres favorise la digestion et aide à la gestion du poids, essentielle pour les femmes de plus de 40 ans.

### 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>	48g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Pain complet	56 g
Pois chiches en conserve, égouttés	168 g
Avocat	98 g
Jus de citron	7 ml
Flocons de piment	au goût
Sel	au goût

### Préparation

1. Faites griller 56 g de pain complet jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Dans un bol, écrasez 98 g d'avocat avec 168 g de pois chiches en conserve et ajoutez 7 ml de jus de citron.
3. Étalez le mélange sur le pain grillé, assaisonnez avec du sel et des flocons de piment selon votre goût, et savourez.

## 8. Ragoût de Lentilles et Épinards au Gingembre

Ce ragoût copieux associe lentilles, épinards et gingembre, fournissant des protéines végétales et du fer essentiels pour les femmes de plus de 40 ans. Le gingembre ajoute des propriétés antibactériennes et aide à la santé digestive, tandis que les épinards sont riches en vitamines.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	30 min
<b>Calories</b>	465 kcal
<b>Protéines</b>	31g
<b>Glucides</b>	54g
<b>Lipides</b>	16g



### Ingrédients

lentilles cuites	372 ml
épinards frais	372 ml
gingembre, râpé	7.8 g
bouillon de légumes	744 ml
huile d'olive	23.3 ml

### Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 1 cuillère à soupe (15ml) d'huile d'olive à feu moyen et ajoutez le gingembre râpé, en le cuisant pendant 1 minute.
2. Ajoutez les lentilles cuites et le bouillon de légumes, puis portez à ébullition pendant 15 minutes.
3. Incorporez les épinards et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires avant de servir.

## 9. Poivrons farcis au quinoa et haricots noirs

Ces poivrons colorés sont riches en protéines et en fibres, parfaits pour le contrôle de la glycémie. La combinaison de quinoa et d'haricots noirs assure une énergie durable sans pic de glucose.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	19 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	30g
<b>Glucides</b>	74g
<b>Lipides</b>	15g



### Ingrédients

Poivron	1.7 large
Quinoa cuit	198 ml
Haricots noirs en conserve	198 ml
Maïs	99 ml
Cumin	8.3 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

### Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans un bol, mélangez 198 ml de quinoa cuit, 198 ml d'haricots noirs, 99 ml de maïs et 8.3 ml de cumin. Mélangez bien et assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Farcez le mélange dans le poivron coupé en deux. Placez-les dans un plat de cuisson et arrosez de 24.8 ml d'huile d'olive.
4. Faites cuire au four pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le poivron soit tendre.

# Jour 4

3 repas · 1,399 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Toast de Pois Chiches et Avocat avec Graines de Sésame **406 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Pois Chiches et Épinards au Citron **465 kcal**

**DÎNER** Soupe de Potiron et Haricots Noirs **528 kcal**

**Protéines : 76g   Glucides : 171g   Lipides : 60g**

## 10. Toast de Pois Chiches et Avocat avec Graines de Sésame

Ce toast délicieux est riche en protéines grâce aux pois chiches et en graisses saines grâce à l'avocat, parfait pour équilibrer la glycémie et fournir une énergie durable. Une option savoureuse et nourrissante.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	406 kcal
<b>Protéines</b>	17g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	20g



### Ingrédients

Pain complet	1.4 slice
Pois chiches en conserve	168 ml
Avocat mûr	0.7g
Graines de sésame	21 g
Jus de citron	7 ml

### Préparation

1. Grillez 1 tranche de pain complet jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
2. Dans un bol, écrasez 0.7 d'avocat avec 7 ml de jus de citron et incorporez 168 ml de pois chiches égouttés.
3. Étalez le mélange pois chiches-avocat sur le toast et saupoudrez de 21 g de graines de sésame avant de servir.

OFFRE EXCLUSIVE

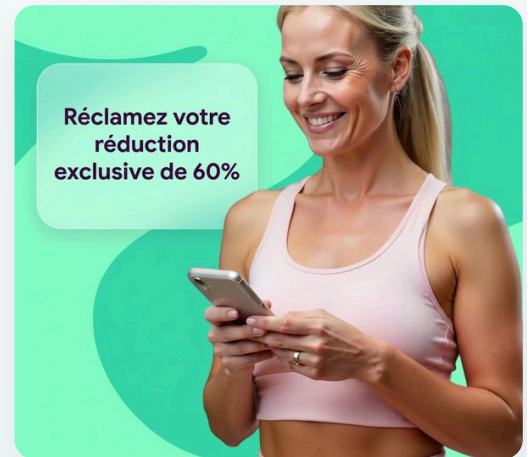
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

Bénéficiez de plans alimentaires personnalisés, d'un suivi des macros et d'un accompagnement expert — le tout adapté à votre corps et à vos objectifs.

Rejoignez plus d'un million de femmes qui transforment déjà leur santé avec Reverse Health.

[Commencer Maintenant](#)

*\*Plus de 1 100 000 femmes transforment leur santé*



## 11. Salade de Pois Chiches et Épinards au Citron

Cette salade riche en protéines combine des pois chiches et des épinards, tous deux excellents pour la santé cardiaque et le maintien de la pression artérielle. La vinaigrette au citron ajoute de la vitamine C, favorisant le 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>	465 kcal
<b>Protéines</b>	23g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	23g



### Ingrédients

Pois chiches en conserve (égouttés et rincés)	116.3 g
Feuilles d'épinard fraîches	93 g
Tomates cerises (coupées en deux)	116.3 g
Concombre (coupé en dés)	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

### Préparation

1. Dans un grand bol, combinez 116.3 g de pois chiches égouttés, 93 g de feuilles d'épinard fraîches, 116.3 g de tomates cerises coupées en deux et 116.3 g de concombre coupé en dés.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble 23.3 ml d'huile d'olive et 23.3 ml de jus de citron.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez pour combiner.

## 12. Soupe de Potiron et Haricots Noirs

Cette soupe crémeuse et réconfortante est riche en protéines grâce aux haricots noirs et en fibres, ce qui aide à maintenir la santé digestive et à gérer le poids. Le potiron offre une multitude d'antioxydants et est une excellente source de vitamine A pour la santé de la peau.

### 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>	36g
<b>Glucides</b>	74g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Purée de potiron en conserve	396 g
Haricots noirs en conserve, rincés	148.5 g
Bouillon de légumes	396 ml
Oignon, en dés	123.8 g
Huile d'olive	24.8 ml
Cumin, moulu	3.3 g
Sel et poivre, au goût	1.7 g

## Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'oignon en dés jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajoutez la purée de potiron, les haricots noirs, le bouillon de légumes, le cumin, le sel et le poivre. Remuez pour combiner.
3. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 15 minutes. Mixez si vous le souhaitez pour une texture plus lisse.

# Jour 5

3 repas · 1,399 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Sandwich Concombre et Houmous **406 kcal**

**DÉJEUNER** Wrap Épicé aux Pois Chiches et Avocat **465 kcal**

**DÎNER** Sauté de Tempeh aux Légumes Mélangés **528 kcal**

**Protéines : 76g   Glucides : 154g   Lipides : 57g**

### 13. Sandwich Concombre et Houmous

Ce sandwich léger met en avant des concombres et du houmous de pois chiches, excellents pour maintenir des niveaux de cholestérol sains et une bonne hydratation. Les fibres des pois chiches favorisent la santé digestive, essentielle 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>	5 min
<b>Calories</b>	406 kcal
<b>Protéines</b>	14g
<b>Glucides</b>	48g
<b>Lipides</b>	15g



#### Ingrédients

Pain complet	112 g
Houmous	84 g
Concombre, tranché finement	105 g
Aneth frais, haché	7 g
Sel et poivre	au goût

#### Préparation

1. Étalez 84 g de houmous sur 112 g de pain complet.
2. Ajoutez 105 g de concombre tranché finement et 7 g d’aneth frais haché.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût, refermez le sandwich et savourez.

## 14. Wrap Épicé aux Pois Chiches et Avocat

Ce wrap riche en fibres associe les protéines des pois chiches aux graisses saines de l'avocat, soutenant la santé cardiaque et des niveaux d'énergie stables. Les épices ajoutent des propriétés anti-inflammatoires, le rendant parfait 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>	5 min
<b>Calories</b>	465 kcal
<b>Protéines</b>	19g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

Wrap de blé entier	1.6 large
Pois chiches en conserve	186 ml
Avocat	0.8 medium
Sauce Sriracha	7.8 ml
Laitue	372 ml

### Préparation

1. Dans un bol, écrasez 0.8 d'avocat moyen et mélangez avec 186 ml de pois chiches égouttés et 7.8 ml de sauce Sriracha.
2. Étalez le mélange sur un wrap de blé entier.
3. Ajoutez 372 ml de laitue râpée, roulez et coupez en deux.

## 15. Sauté de Tempeh aux Légumes Mélangés

Ce sauté coloré met en avant le tempeh et une variété de légumes, offrant une riche source de protéines et de nutriments essentiels tout en étant faible en calories. La combinaison de produits à base de soja et de légumes aide à équilibrer les hormones, ce qui en fait un excellent choix de dîner 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>	10 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	43g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	23g



### Ingrédients

Tempeh	198 ml
Brocoli	396 ml
Carotte	1.7 moyen
Poivron	0.8g
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja	24.8 ml

### Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen ; ajoutez le tempeh en dés et faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez le brocoli, la carotte et le poivron ; faites sauter pendant encore 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Arrosez de 24.8 ml de sauce soja avant de servir.

# Jour 6

3 repas · 1,398 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Hash de Patate Douce et Haricots Noirs **420 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Lentilles Épicées et Quinoa **450 kcal**

**DÎNER** Lentilles épicées aux Tomates et Épinards **528 kcal**

**Protéines : 69g   Glucides : 218g   Lipides : 40g**

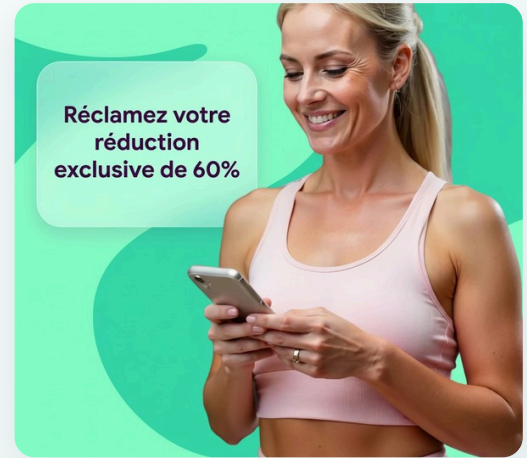
OFFRE EXCLUSIVE

## 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. Hash de Patate Douce et Haricots Noirs

Ce plat copieux et coloré est riche en fibres grâce aux patates douces et aux haricots noirs. Parfait pour un petit-déjeuner rassasiant qui aide à maintenir une pression artérielle saine.

### 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>	14g
<b>Glucides</b>	70g
<b>Lipides</b>	11g



### Ingrédients

patate douce	210 g
haricots noirs en conserve	168 g
huile d'olive	7 ml
coriandre fraîche	42 g
ail	1.4 gousse
poivre noir	au goût

### Préparation

1. Épluchez et coupez la patate douce en petits cubes.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et ajoutez la patate douce.
3. Faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ 10 minutes, en ajoutant l'ail haché pour plus de saveur.
4. Incorporez les haricots noirs et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires.
5. Ajoutez la coriandre hachée et servez chaud.

## 17. Salade de Lentilles Épicées et Quinoa

Cette salade rafraîchissante est riche en protéines complètes grâce aux lentilles et au quinoa, soutenant ainsi la masse musculaire et l'énergie. Épicée avec du cumin et de la coriandre, elle offre également des bienfaits anti-inflammatoires et favorise la digestion.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	450 kcal
<b>Protéines</b>	25g
<b>Glucides</b>	65g
<b>Lipides</b>	12g



### Ingrédients

Lentilles cuites	186 ml
Quinoa cuit	186 ml
Concombre	0.8g
Tomates cerises	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Poudre de cumin	3.1 g
Poudre de coriandre	3.1 g
Sel et poivre	À goût

## Préparation

1. Dans un bol, mélangez 186 ml de lentilles cuites et 186 ml de quinoa cuit.
2. Ajoutez le concombre en dés et les tomates cerises coupées en deux.
3. Arrosez d'huile d'olive, ajoutez le cumin et la coriandre, puis assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Mélangez bien avant de servir.

## 18. Lentilles épicées aux Tomates et Épinards

Ce plat de lentilles copieux est riche en protéines, en fibres et en fer, favorisant la satiété et l'équilibre hormonal. Les épinards ajoutent des vitamines essentielles qui soutiennent la santé globale, en faisant un dîner parfait 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>	25 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	30g
<b>Glucides</b>	83g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Lentilles vertes ou brunes	198 ml
Tomates en dés en conserve	198 ml
Épinards frais	792 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Cumin	3.3 g
Sel et poivre	à goût

### Préparation

1. Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen ; ajoutez les lentilles et les tomates en dés.
2. Portez à ébullition ; faites cuire pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
3. Incorporez les épinards jusqu'à ce qu'ils flétrissent ; assaisonnez avec du sel, du poivre et du cumin.

# Jour 7

3 repas · 1,398 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Toast Savoureux au Tempeh et Avocat **420 kcal**

**DÉJEUNER** Bol Méditerranéen de Pois Chiches et de Légumes **450 kcal**

**DÎNER** Sauté de Légumes Verts et Tofu au Gingembre **528 kcal**

**Protéines : 91g   Glucides : 127g   Lipides : 70g**

## 19. Toast Savoureux au Tempeh et Avocat

Ce toast à l'avocat tendance, garni de tempeh riche en protéines, est une façon nourrissante et nutritive de commencer votre journée, favorisant une énergie durable et la satiété. Les graisses saines de l'avocat et les protéines du tempeh agissent ensemble pour aider à l'équilibre hormonal et à la santé cardiaque.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	28g
<b>Glucides</b>	38g
<b>Lipides</b>	24g



### Ingrédients

Pain complet	1.4 tranche
Tempeh	84 g
Avocat	0.7g
Jus de citron	7 ml
Huile d'olive	7 ml

### Préparation

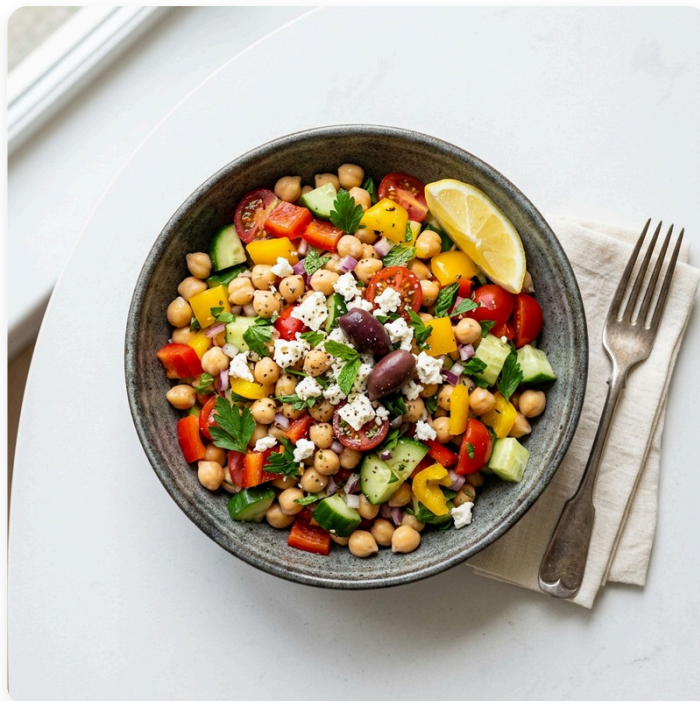
1. Dans une poêle, chauffez les tranches de tempeh à feu moyen pendant 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
2. Dans un bol, écrasez 1/2 avocat et mélangez avec 7 ml de jus de citron.
3. Étalez l'avocat écrasé sur le pain grillé et garnissez de tranches de tempeh. Arrosez d'huile d'olive si désiré.

## 20. Bol Méditerranéen de Pois Chiches et de Légumes

Ce bol vibrant est rempli de pois chiches riches en fibres et de légumes colorés, favorisant la santé digestive et fournissant des vitamines essentielles. La combinaison de saveurs soutient la santé cardiaque et vous garde rassasié.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	450 kcal
<b>Protéines</b>	23g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	16g



### Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	372 ml
Poivron, coupé en dés	0.8g
Concombre, coupé en dés	0.8g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Persil frais, haché	46.5 ml

### Préparation

1. Dans un bol, mélangez les pois chiches, le poivron coupé en dés et le concombre.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis ajoutez le persil haché.
3. Servez immédiatement ou laissez refroidir pour que les saveurs se mélangent.

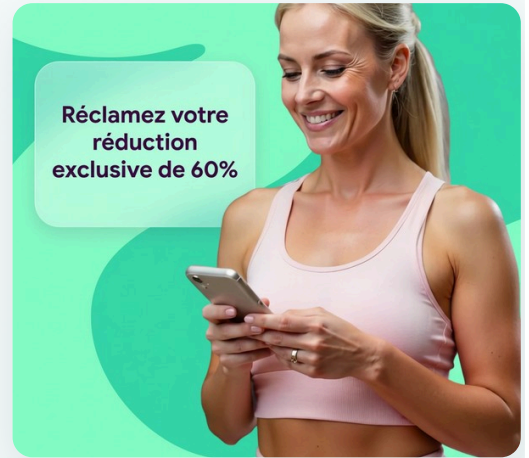
OFFRE EXCLUSIVE

## 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. Sauté de Légumes Verts et Tofu au Gingembre

Ce sauté coloré combine des légumes verts feuillus et du tofu, offrant un repas riche en protéines qui soutient la santé cardiaque et aide à gérer la pression artérielle. Le gingembre frais apporte des propriétés anti-inflammatoires bénéfiques pour le bien-être général.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	40g
<b>Glucides</b>	33g
<b>Lipides</b>	30g



### Ingrédients

Tofu ferme (coupé en dés)	186.5 g
Mélange de légumes verts feuillus (épinards, chou frisé)	99 g
Gingembre frais (râpé)	8.3 g
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja (faible en sodium)	24.8 ml
Ail (émincé)	1.7 clove

### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et ajoutez 186.5 g de tofu coupé en dés, en cuisant jusqu'à ce qu'il soit doré (environ 5 minutes).
2. Ajoutez 99 g de légumes verts feuillus mélangés, 8.3 g de gingembre râpé et 1.7 clove d'ail émincé, en faisant sauter pendant 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient flétris.
3. Arrosez de 24.8 ml de sauce soja faible en sodium avant de servir.

## 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.