

Plan de Régime Végétalien de 7 Jours pour la Ménopause PDF

Soutenez votre parcours de ménopause avec ce plan de repas végétalien nourrissant.

Le Plan de Régime Végétalien de 7 Jours pour la Ménopause propose 21 recettes nutritives conçues pour accompagner les femmes durant leur parcours de ménopause. Ce plan met l'accent sur les aliments d'origine végétale qui favorisent l'équilibre hormonal et le bien-être général. Savourez des repas réconfortants et satisfaisants adaptés à vos besoins uniques.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,402	81g	126g	77g
Jour 2	1,400	65g	189g	47g
Jour 3	1,402	61g	134g	77g
Jour 4	1,406	63g	189g	49g
Jour 5	1,400	77g	135g	69g
Jour 6	1,408	70g	192g	49g
Jour 7	1,403	66g	209g	40g
Moy.	1,403	69g	168g	58g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Bol de Quinoa au Curcuma pour le Petit Déjeuner

Salade de Lentilles et Épinards avec Vinaigrette au Citron

Sauté de Champignons et Épinards avec Tofu

Avoine chaude aux noix et graines de lin

Salade de Lentilles et Épinards avec Vinaigrette Citron-Curcuma

Soupe de Carottes et Lentilles

Brouillade Épicée de Poivrons et Pois Chiches

Salade Méditerranéenne de Pois Chiches aux Noix

Courge Spaghetti au Pesto de Noix

Bol de petit-déjeuner quinoa aux herbes et citron

Salade de Chou Frisé et Lentilles avec Vinaigrette Agrumée

Soupe de Pois Chiches et Épinards

[+ 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



1,403 kcal/jour

Moyenne journalière



69g Protéines

Moyenne journalière



Macros équilibrés

168g G / 58g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Bol de Quinoa au Curcuma pour le Petit Déjeuner
2. Salade de Lentilles et Épinards avec Vinaigrette au Citron
3. Sauté de Champignons et Épinards avec Tofu

02 Jour 2

4. Avoine chaude aux noix et graines de lin
5. Salade de Lentilles et Épinards avec Vinaigrette Citron-Curcuma
6. Soupe de Carottes et Lentilles

03 Jour 3

7. Brouillade Épicée de Poivrons et Pois Chiches
8. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches aux Noix
9. Courge Spaghetti au Pesto de Noix

04 Jour 4

10. Bol de petit-déjeuner quinoa aux herbes et citron
11. Salade de Chou Frisé et Lentilles avec Vinaigrette Agrumée
12. Soupe de Pois Chiches et Épinards

05 Jour 5

13. Hash de Patate Douce et Haricots Noirs
14. Sauté de Légumes au Curcuma et au Gingembre
15. Choux de Moutarde Rôtis avec Crumble d'Amandes

06 Jour 6

16. Avoine aux Myrtilles avec Noix et Graines de Lin
17. Poivrons Farcis au Quinoa et Amandes
18. Soupe Savoureuse aux Lentilles et Épinards

07 Jour 7

19. Salade de Quinoa au Citron et à l'Ail

20. Salade de lentilles et épinards avec vinaigrette au vinaigre de cidre

21. Dal de Masoor avec Épinards et Curcuma

Jour 1

3 repas · 1,402 calories

PETIT-DÉJEUNER	Bol de Quinoa au Curcuma pour le Petit Déjeuner	490 kcal
DÉJEUNER	Salade de Lentilles et Épinards avec Vinaigrette au Citron	450 kcal
DÎNER	Sauté de Champignons et Épinards avec Tofu	462 kcal

Protéines : 81g Glucides : 126g Lipides : 77g

1. Bol de Quinoa au Curcuma pour le Petit Déjeuner

Ce bol de quinoa riche en protéines présente du curcuma, des épinards et des noix pour un coup de pouce anti-inflammatoire. Il est parfait pour un petit déjeuner copieux qui vous donne de l'énergie pour la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	490 kcal
Protéines	17g
Glucides	39g
Lipides	31g



Ingrédients

quinoa cuit	126 g
poudre de curcuma	2.8 g
épinards frais	42 g

noix	19.6 g
huile d'olive	7 ml

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et faites revenir les épinards jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
2. Incorporez le quinoa cuit et le curcuma, en mélangeant bien.
3. Garnissez de noix et servez chaud.

2. Salade de Lentilles et Épinards avec Vinaigrette au Citron

Cette salade est riche en protéines grâce aux lentilles, fournissant des acides aminés essentiels pour maintenir la masse musculaire pendant la ménopause. Les épinards ajoutent des vitamines et minéraux cruciaux pour la santé des os, tandis que la vinaigrette au citron possède des propriétés anti-inflammatoires.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	450 kcal
Protéines	31g
Glucides	62g
Lipides	16g



Ingrédients

Lentilles, cuites	372 ml
Épinards	93 g
Tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez les lentilles cuites, les épinards et les tomates cerises.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez avant de servir.

3. Sauté de Champignons et Épinards avec Tofu

Ce sauté est une excellente source de protéines végétales grâce au tofu, essentiel pour maintenir la masse musculaire chez les femmes qui vieillissent. Chargé d'épinards et de champignons, il fournit des antioxydants et du fer pour l'énergie et la vitalité.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	462 kcal
Protéines	33g
Glucides	25g
Lipides	30g



Ingrédients

Tofu ferme, en dés	396 ml
Champignons, tranchés	396 ml
Épinards frais, hachés	396 ml
Sauce soja, faible en sodium	49.5 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Ail, émincé	1.7 clou

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez l'ail. Faites revenir pendant 1 minute.
2. Ajoutez les champignons et faites cuire jusqu'à ce qu'ils libèrent leur humidité, environ 3-4 minutes.
3. Incorporez le tofu en dés et les épinards, en cuisant jusqu'à ce que les épinards flétrissent. Ajoutez la sauce soja et mélangez avant de servir.

Jour 2

3 repas · 1,400 calories

PETIT-DÉJEUNER Avoine chaude aux noix et graines de lin **504 kcal**

DÉJEUNER Salade de Lentilles et Épinards avec Vinaigrette Citron-Curcuma **434 kcal**

DÎNER Soupe de Carottes et Lentilles **462 kcal**

Protéines : 65g Glucides : 189g Lipides : 47g

4. Avoine chaude aux noix et graines de lin

Un bol d'avoine chaud garni de noix crémeuses et de graines de lin constitue un excellent début de journée. Ce plat réconfortant nourrit votre corps et stabilise votre niveau d'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	7 min
Calories	504 kcal
Protéines	17g
Glucides	63g
Lipides	21g



Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Eau	336 ml
Noix hachées	21 g
Graines de lin moulues	14 g
Cannelle	

Préparation

1. Dans une casserole, portez l'eau à ébullition et ajoutez les flocons d'avoine.
2. Faites cuire pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Retirez du feu et incorporez la cannelle, les noix et les graines de lin avant de servir.

5. Salade de Lentilles et Épinards avec Vinaigrette Citron-Curcuma

Cette salade riche en protéines présente des lentilles, une excellente source de protéines végétales, associées aux épinards pour le calcium et le fer. La vinaigrette au citron et au curcuma ajoute de la saveur et des bienfaits anti-inflammatoires, idéale pour les femmes gérant le SOPK.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	434 kcal
Protéines	23g
Glucides	47g
Lipides	19g



Ingrédients

Lentilles cuites	186 ml
Épinards frais	744 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Poudre de curcuma	3.1 g
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez les lentilles cuites et les épinards frais.
2. Dans un autre bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le curcuma, le sel et le poivre.
3. Arrosez la salade de la vinaigrette, mélangez délicatement et servez.

OFFRE EXCLUSIVE

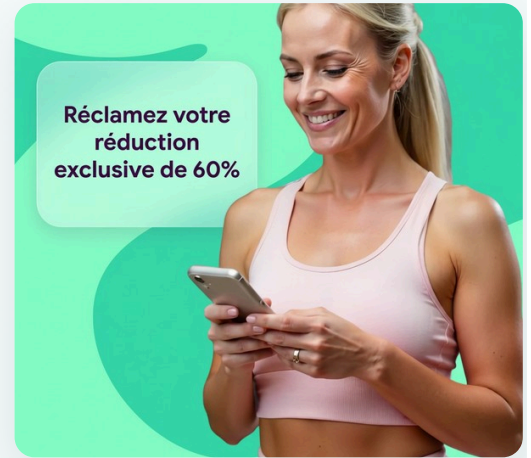
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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

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

[Commencer Maintenant](#)

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



6. Soupe de Carottes et Lentilles

Cette soupe réconfortante regorge de fibres et de protéines végétales, favorisant la digestion et le maintien musculaire. Les épices anti-inflammatoires rehaussent la saveur tout en soutenant la santé globale.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	25 min
Calories	462 kcal
Protéines	25g
Glucides	79g
Lipides	7g



Ingrédients

Carottes, hachées	247.5 g
Lentilles, rincées	148.5 g
Bouillon de légumes	1188 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre au goût	

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen, ajoutez 247.5 g de carottes hachées et faites revenir pendant 5 minutes.
2. Ajoutez 148.5 g de lentilles et 1188 ml de bouillon de légumes, portez à ébullition.
3. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles et les carottes soient tendres, assaisonnez avec du sel et du poivre.

Jour 3

3 repas · 1,402 calories

PETIT-DÉJEUNER Brouillade Épicée de Poivrons et Pois Chiches **378 kcal**

DÉJEUNER Salade Méditerranéenne de Pois Chiches aux Noix **496 kcal**

DÎNER Courge Spaghetti au Pesto de Noix **528 kcal**

Protéines : 61g Glucides : 134g Lipides : 77g

7. Brouillade Épicée de Poivrons et Pois Chiches

Une poêlée colorée de poivrons et de pois chiches qui fournit des fibres et des protéines pour des niveaux d'énergie stables, idéale pour les femmes traversant des changements hormonaux. Les épices ajoutent des propriétés anti-inflammatoires tout en gardant le plat savoureux.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	378 kcal
Protéines	21g
Glucides	49g
Lipides	14g



Ingrédients

Pois chiches, en conserve et égouttés	168 ml
Poivron, haché	168 ml
Oignon, coupé en dés	84 ml
Huile d'olive	21 ml
Cumin moulu	2.8 g
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 84 ml d'oignon coupé en dés et 168 ml de poivron haché, en cuisant jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
3. Incorporez 168 ml de pois chiches égouttés et 2.8 g de cumin moulu, en cuisant encore 3 à 5 minutes.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût, puis servez chaud.

8. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches aux Noix

Cette salade riche en protéines est idéale pour maintenir une bonne santé cardiaque. Les légumes frais apportent des fibres et des nutriments essentiels pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	496 kcal
Protéines	23g
Glucides	47g
Lipides	23g



Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés	658.8 g
Poivron coupé	186 ml
Concombre coupé	186 ml
Noix hachées	46.5 g
Huile d'olive	46.5 ml
Jus de citron	46.5 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez les pois chiches en conserve, le poivron coupé, le concombre coupé et les noix.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Arrosez la salade de la vinaigrette et mélangez délicatement.

9. Courge Spaghetti au Pesto de Noix

Ce plat de courge spaghetti est une alternative faible en glucides qui regorge de saveurs grâce au pesto de noix, riche en oméga-3 et en antioxydants. C'est un repas bon pour le cœur qui soutient la gestion du poids et réduit les triglycérides pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	528 kcal
Protéines	17g
Glucides	38g
Lipides	40g



Ingrédients

Courge spaghetti	1.7 medium
Noix hachées	99 g
Feuilles de basilic fraîches	99 ml
Huile d'olive	99 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Coupez la courge spaghetti en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines. Arrosez d'huile d'olive, assaisonnez de sel et faites rôtir pendant 30 minutes, côté coupé vers le bas.
3. Pendant que la courge rôtit, mélangez les noix hachées, le basilic et l'huile d'olive dans un robot culinaire jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Une fois la courge cuite, utilisez une fourchette pour gratter la chair en filaments semblables à des spaghetti et mélangez avec le pesto de noix.

Jour 4

3 repas · 1,406 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de petit-déjeuner quinoa aux herbes et citron **448 kcal**

DÉJEUNER Salade de Chou Frisé et Lentilles avec Vinaigrette Agrumée **496 kcal**

DÎNER Soupe de Pois Chiches et Épinards **462 kcal**

Protéines : 63g Glucides : 189g Lipides : 49g

10. Bol de petit-déjeuner quinoa aux herbes et citron

Ce bol de quinoa nourrissant est garni d'herbes fraîches et d'une vinaigrette au citron zesté. Une option saine et délicieuse pour bien commencer la journée.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	—
Calories	448 kcal
Protéines	15g
Glucides	84g
Lipides	4g



Ingrédients

quinoa cuit	259g
concombre	105g
menthe fraîche	21g
zeste de citron	7g
ail	2.8g

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit avec le concombre en dés et la menthe hachée.
2. Dans un autre bol, combinez le zeste de citron, l'ail émincé et un peu d'eau pour créer une vinaigrette.
3. Versez la vinaigrette sur le mélange de quinoa et mélangez pour combiner.
4. Servez le bol garni de menthe supplémentaire.

OFFRE EXCLUSIVE

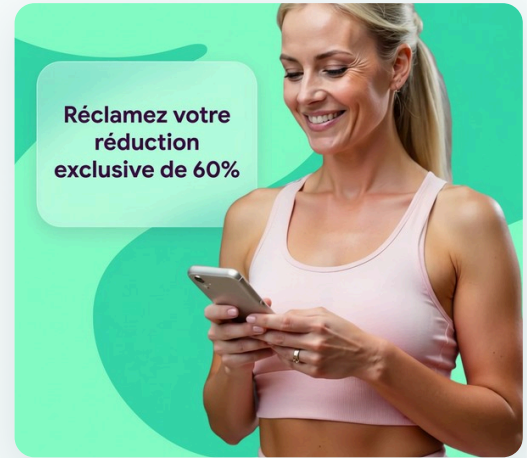
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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 Chou Frisé et Lentilles avec Vinaigrette Agrumée

Cette salade riche en nutriments est une excellente source de fer provenant des lentilles, essentiel pour l'énergie, et de vitamine K du chou frisé, qui soutient la santé des os. La vinaigrette aux agrumes ajoute une saveur rafraîchissante et améliore l'absorption du fer.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	496 kcal
Protéines	23g
Glucides	47g
Lipides	28g



Ingrédients

Lentilles, cuites	186 ml
Chou frisé, haché	744 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez 744 ml de chou frisé haché et 186 ml de lentilles cuites.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble 15 ml d'huile d'olive, 15 ml de jus de citron, du sel et du poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez pour combiner.

12. Soupe de Pois Chiches et Épinards

Cette soupe est une source de protéines et de fibres grâce aux pois chiches, soutenant la santé musculaire des femmes de plus de 40 ans. Les épinards apportent des vitamines et minéraux essentiels, favorisant la santé et la vitalité globales.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	20 min
Calories	462 kcal
Protéines	25g
Glucides	58g
Lipides	17g



Ingrédients

Pois chiches en conserve	198 ml
Épinards frais	396 ml
Bouillon de légumes	792 ml
Carotte	165 g
Huile d'olive	24.8 ml

Préparation

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

Jour 5

3 repas · 1,400 calories

PETIT-DÉJEUNER Hash de Patate Douce et Haricots Noirs **504 kcal**

DÉJEUNER Sauté de Légumes au Curcuma et au Gingembre **434 kcal**

DÎNER Choux de Moutarde Rôtis avec Crumble d'Amandes **462 kcal**

Protéines : 77g Glucides : 135g Lipides : 69g

13. Hash de Patate Douce et Haricots Noirs

Ce hash copieux met en avant les patates douces pour des glucides complexes et les haricots noirs pour des protéines et des fibres, aidant à maintenir des niveaux d'énergie durables. Associé à des épices et des légumes-feuilles, il soutient le métabolisme et offre des bienfaits anti-inflammatoires.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	504 kcal
Protéines	21g
Glucides	84g
Lipides	14g



Ingrédients

Patate douce	1.4 medium
Haricots noirs	168 ml
Huile d'olive	21 ml
Chou frisé	336 ml
Cumin	7 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Chauffez 21 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et ajoutez la patate douce en dés. Faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Incorporez 168 ml d'haricots noirs, 336 ml de chou frisé haché, 7 ml de cumin, du sel et du poivre. Faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les légumes soient flétris.

14. Sauté de Légumes au Curcuma et au Gingembre

Ce sauté coloré regorge de légumes et est enrichi en curcuma et gingembre, offrant de puissants antioxydants et des propriétés anti-inflammatoires. Ce plat soutient le métabolisme et l'énergie, essentiels pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	434 kcal
Protéines	39g
Glucides	31g
Lipides	19g



Ingrédients

Légumes mélangés (brocoli, poivrons, carottes)	558 g
Tofu, en dés	387.5 g
Sauce soja ou tamari	46.5 ml
Curcuma en poudre	7.8 g
Poivre noir moulu	1.6 g
Gingembre frais, râpé	7.8 g
Huile d'olive	23.3 ml

Préparation

1. Chauffez 23.3 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 387.5 g de tofu en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 5 minutes.
3. Ajoutez 558 g de légumes mélangés, 7.8 g de curcuma en poudre, 1.6 g de poivre noir moulu et 7.8 g de gingembre râpé.
4. Faites sauter pendant 8 à 10 minutes.
5. Versez 46.5 ml de sauce soja ou tamari, mélangez et faites cuire encore 2 minutes.

15. Choux de Moutarde Rôtis avec Crumble d'Amandes

Ce plat unique présente des choux de moutarde cuits au four, garnis d'un crumble d'amandes croquant pour un repas riche en calcium. Non seulement délicieux, mais également anti-inflammatoire, il aide à soulager les symptômes de la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	462 kcal
Protéines	17g
Glucides	20g
Lipides	36g

Ingrédients

Choux de moutarde, hachés	792 ml
Amandes, hachées	99 ml
Huile d'olive	49.5 ml
Ail, émincé	1.7 clove
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Sur une plaque de cuisson, disposez 792 ml de choux de moutarde hachés.
3. Dans un petit bol, mélangez 99 ml d'amandes hachées, 49.5 ml d'huile d'olive et 1.7 gousse d'ail émincée, puis saupoudrez sur les choux.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis faites cuire au four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les choux soient tendres et que les amandes soient dorées.

Jour 6

3 repas · 1,408 calories

PETIT-DÉJEUNER Avoine aux Myrtilles avec Noix et Graines de Lin **448 kcal**

DÉJEUNER Poivrons Farcis au Quinoa et Amandes **465 kcal**

DÎNER Soupe Savoureuse aux Lentilles et Épinards **495 kcal**

Protéines : 70g Glucides : 192g Lipides : 49g

OFFRE EXCLUSIVE

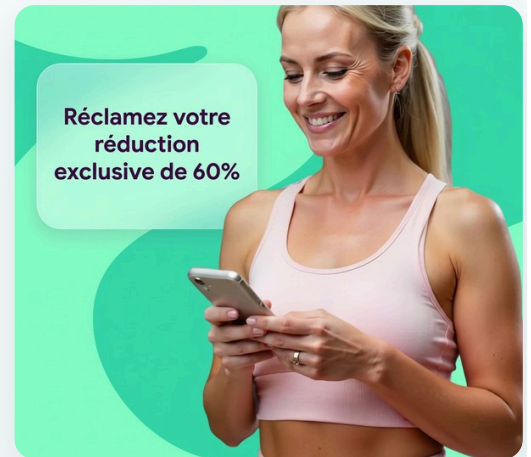
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Avoine aux Myrtilles avec Noix et Graines de Lin

Un petit-déjeuner copieux chargé de fibres, cette avoine aux myrtilles soutient la santé digestive et l'énergie durable. Les noix fournissent des graisses saines et des antioxydants, contribuant à la fonction cognitive pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	448 kcal
Protéines	14g
Glucides	56g
Lipides	21g



Ingrédients

Flocons d'avoine	63 g
Eau	336 ml
Myrtilles fraîches	168 ml
Noix hachées	21 g
Farine de graines de lin	14 g
Cannelle	2.8 g

Préparation

1. Dans une petite casserole, portez l'eau à ébullition.
2. Ajoutez les flocons d'avoine et réduisez le feu, en cuisant pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Incorporez les myrtilles, les noix, la farine de graines de lin et la cannelle.
4. Faites cuire encore 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
5. Servez chaud, garni de myrtilles et de noix supplémentaires si désiré.

17. Poivrons Farcis au Quinoa et Amandes

Ces poivrons farcis colorés sont riches en fibres et en protéines, favorisant la santé digestive et des niveaux d'énergie stables. Le quinoa fournit tous les neuf acides aminés essentiels, en faisant une source de protéines complète idéale pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	25 min
Calories	465 kcal
Protéines	23g
Glucides	62g
Lipides	16g



Ingrédients

Poivron	1.6 large
Quinoa cuit	186 ml
Amandes	62 g
Sauce tomate	93 ml
Épices (cumin, paprika)	7.8 g

Préparation

1. Préchauffez votre four à 190°C.
2. Coupez le haut d'1 poivron large et retirez les graines.
3. Dans un bol, mélangez 186 ml de quinoa cuit, 93 ml de sauce tomate et 62 g d'amandes hachées. Assaisonnez avec 7.8 g de cumin et de paprika.
4. Farciez le poivron avec le mélange et placez-le dans un plat allant au four. Faites cuire pendant 25 minutes.

18. Soupe Savoureuse aux Lentilles et Épinards

Cette soupe copieuse est riche en protéines et en fibres provenant des lentilles, ce qui aide à maintenir les niveaux d'énergie et à favoriser la satiété. Les épinards ajoutent du fer et des vitamines, soutenant la santé osseuse pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	25 min
Calories	495 kcal
Protéines	33g
Glucides	74g
Lipides	12g



Ingrédients

Lentilles brunes	396 ml
Épinards	1188 ml
Carotte	1.7g
Oignon	1.7g
Ail	3.3 clous
Bouillon de légumes	1584 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Cumin	8.3 g

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez l'oignon et l'ail ; faites revenir pendant 3 minutes.
2. Ajoutez la carotte et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires.
3. Incorporez les lentilles, le bouillon de légumes et le cumin ; portez à ébullition, puis couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes.
4. Ajoutez les épinards et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient flétris.

Jour 7

3 repas · 1,403 calories

PETIT-DÉJEUNER Salade de Quinoa au Citron et à l'Ail **490 kcal**

DÉJEUNER Salade de lentilles et épinards avec vinaigrette au vinaigre de cidre **434 kcal**

DÎNER Dal de Masoor avec Épinards et Curcuma **479 kcal**

Protéines : 66g Glucides : 209g Lipides : 40g

19. Salade de Quinoa au Citron et à l'Ail

Cette salade de quinoa rafraîchissante est agrémentée d'une vinaigrette au citron et à l'ail, ainsi que de légumes colorés, idéale pour le petit-déjeuner. Elle est riche en antioxydants et en nutriments bénéfiques.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	490 kcal
Protéines	14g
Glucides	81g
Lipides	11g

Ingrédients

quinoa	126 g
jus de citron	42 ml
ail	1.4 clove
herbes fraîches (coriandre, persil)	42 g
concombre, en dés	105 g

Préparation

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet et laissez-le refroidir.
2. Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, l'ail émincé et les herbes fraîches hachées.
3. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, le concombre en dés et la vinaigrette.
4. Mélangez délicatement et servez frais ou à température ambiante.

20. Salade de lentilles et épinards avec vinaigrette au vinaigre de cidre

Cette salade met en avant des lentilles riches en protéines et des épinards riches en fibres, favorisant la santé digestive. Le vinaigre de cidre aide à la digestion tout en offrant des saveurs rafraîchissantes et amicales pour l'intestin.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	12 min
Calories	434 kcal
Protéines	22g
Glucides	54g
Lipides	16g



Ingrédients

Lentilles cuites	186 ml
Épinards frais	744 ml
Vinaigre de cidre	23.3 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Tomates cerises	186 ml

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez 186 ml de lentilles cuites, 744 ml d'épinards frais et 186 ml de tomates cerises coupées en deux.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble 23.3 ml de vinaigre de cidre et 23.3 ml d'huile d'olive.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez pour combiner.

OFFRE EXCLUSIVE

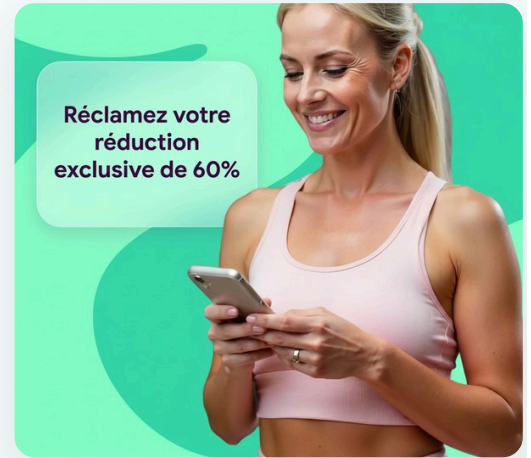
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Dal de Masoor avec Épinards et Curcuma

Ce dal de masoor réconfortant est riche en protéines et en fibres, contribuant à la santé digestive et à la gestion du poids pendant la ménopause. Les épinards ajoutent des nutriments essentiels tandis que le curcuma offre des propriétés anti-inflammatoires.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	30 min
Calories	479 kcal
Protéines	30g
Glucides	74g
Lipides	13g



Ingrédients

Lentilles rouges (masoor dal)	396 ml
Épinards frais, hachés	792 ml
Oignon, en dés	1.7g
Poudre de curcuma	8.3 g
Gingembre, haché	8.3 g
Huile d'olive	49.5 ml
Sel	à goût

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 49.5 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 1 oignon en dés et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 5 minutes.
3. Incorporez 8.3 g de gingembre et 8.3 g de poudre de curcuma ; faites cuire pendant 1 minute.
4. Ajoutez 396 ml de lentilles rouges rincées et 960 ml d'eau ; portez à ébullition.
5. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes, puis ajoutez 792 ml d'épinards hachés jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
6. Assaisonnez avec du sel à goût.



Commencez Votre Parcours Santé Dès Aujourd'hui

Rejoignez plus d'un million de femmes qui transforment leur santé grâce à des programmes de nutrition et de remise en forme personnalisés, conçus autour de votre corps, de vos objectifs et de votre mode de vie.



Plans alimentaires personnalisés & suivi des macros



Programmes fondés sur des données probantes



Accompagnement et soutien d'experts

VOIR PLUS DE PLANS

Découvrez d'autres guides nutritionnels et programmes alimentaires élaborés par nos experts sur reverse.health/fr/categorie/nutrition — plans de repas, recettes et conseils bien-être pour les femmes de plus de 40 ans.

[Commencer Maintenant](#)

Découvrez un univers dédié à la santé féminine

Ce contenu est fourni à titre informatif uniquement et ne remplace pas un avis médical professionnel. Consultez votre médecin avant de démarrer tout nouveau régime alimentaire ou programme d'exercice.

© 2026 Reverse Health. Tous droits réservés.