

Plan de Régime Végétarien Indien pour la Ménopause PDF

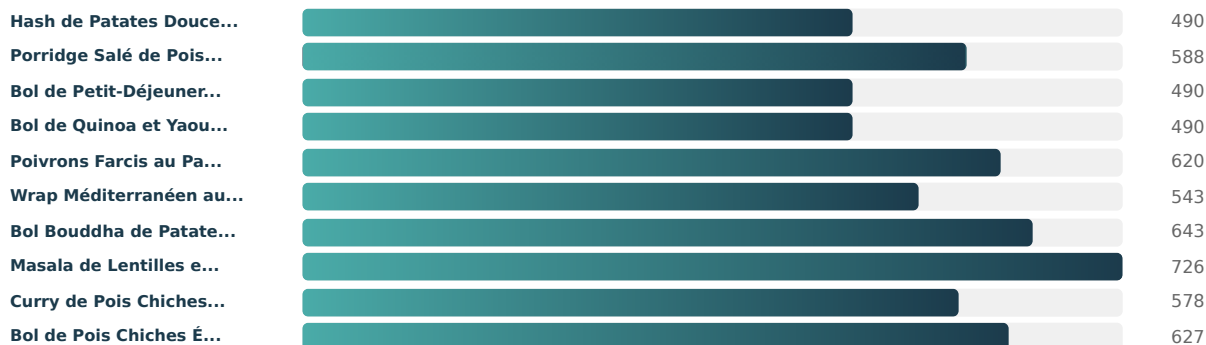
Nutrition culturelle pour les femmes ménopausées.

Destiné aux femmes ménopausées, ce plan de régime inclut 10 recettes végétariennes indiennes traditionnelles qui soutiennent l'équilibre hormonal et le bien-être. Découvrez le réconfort des saveurs familières tout en priorisant votre santé durant cette étape de vie.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL PAR RECETTE

| RECETTE | CAL | PROTÉINES | GLUCIDES | LIPIDES |
|--|-----|-----------|----------|---------|
| Hash de Patates Douces et Pois Chiche... | 490 | 21g | 70g | 14g |
| Porridge Salé de Pois Chiches avec Ép... | 588 | 34g | 77g | 17g |
| Bol de Petit-Déjeuner Quinoa et Épina... | 490 | 39g | 42g | 17g |
| Bol de Quinoa et Yaourt Grec Riche en... | 490 | 39g | 42g | 17g |
| Poivrons Farcis au Paneer et aux Lent... | 620 | 39g | 54g | 23g |
| Wrap Méditerranéen aux Pois Chiches e... | 543 | 23g | 78g | 16g |
| Bol Bouddha de Patate Douce et Pois C... | 643 | 28g | 98g | 16g |
| Masala de Lentilles et Épinards avec ... | 726 | 41g | 99g | 20g |
| Curry de Pois Chiches et Épinards aux... | 578 | 33g | 66g | 20g |
| Bol de Pois Chiches Épicés et Patate ... | 627 | 31g | 99g | 17g |
| Moyenne | 580 | 33g | 73g | 18g |

CALORIES PAR RECETTE



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Hash de Patates Douces et Pois Chiches Savoureux

Porridge Salé de Pois Chiches avec Épinards et Œuf Poché

Bol de Petit-Déjeuner Quinoa et Épinards Riche en Protéines

Bol de Quinoa et Yaourt Grec Riche en Protéines

Poivrons Farcis au Paneer et aux Lentilles

Wrap Méditerranéen aux Pois Chiches et Épinards

Bol Bouddha de Patate Douce et Pois Chiches

Masala de Lentilles et Épinards avec Riz Brun

Curry de Pois Chiches et Épinards aux Épices de Curcuma

Bol de Pois Chiches Épicés et Patate Douce

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](https://reverse.health)



10 Recettes

Sélection soignée



580 kcal Moy.

Par recette



33g Protéines

Moyenne par recette



Macros équilibrés

73g G / 18g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

1. Hash de Patates Douces et Pois Chiches Savoureux

2. Porridge Salé de Pois Chiches avec Épinards et Œuf Poché

3. Bol de Petit-Déjeuner Quinoa et Épinards Riche en Protéines

4. Bol de Quinoa et Yaourt Grec Riche en Protéines

5. Poivrons Farcis au Paneer et aux Lentilles

6. Wrap Méditerranéen aux Pois Chiches et Épinards

7. Bol Bouddha de Patate Douce et Pois Chiches

8. Masala de Lentilles et Épinards avec Riz Brun

9. Curry de Pois Chiches et Épinards aux Épices de Curcuma

10. Bol de Pois Chiches Épicés et Patate Douce

1. Hash de Patates Douces et Pois Chiches Savoureux

Petit-déjeuner · Ce hash coloré est riche en magnésium grâce aux patates douces et aux pois chiches, ce qui en fait un excellent choix pour la santé des os. C'est une manière délicieuse de savourer un repas nutritif.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 12 min |
| Temps de cuisson | 10 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 21g |
| Glucides | 70g |
| Lipides | 14g |



Ingrédients

| | |
|------------------------------------|---------|
| Patate douce, en dés | 336 ml |
| Pois chiches en conserve, égouttés | 168 ml |
| Huile d'olive | 21 ml |
| Épinards, hachés | 336 ml |
| Poudre de cumin | 7 g |
| Sel et poivre | au goût |

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 21 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez 336 ml de patate douce en dés et cuisez pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Incorporez 168 ml de pois chiches égouttés, 336 ml d'épinards hachés et 7 g de poudre de cumin ; cuisez jusqu'à ce que les épinards soient flétris et que tout soit bien chaud.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

2. Porridge Salé de Pois Chiches avec Épinards et Œuf Poché

Petit-déjeuner · Ce porridge salé offre une option de petit-déjeuner riche en protéines, remplie de fibres provenant des flocons d'avoine et des pois chiches, favorisant des niveaux d'énergie stables. Les épinards ajoutent des vitamines et minéraux essentiels, vitaux pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 5 min |
| Temps de cuisson | 10 min |
| Calories | 588 kcal |
| Protéines | 34g |
| Glucides | 77g |
| Lipides | 17g |

Ingrédients

| | |
|-----------------------------------|--------|
| flocons d'avoine | 56 g |
| pois chiches, en conserve, rincés | 168 ml |
| épinards, frais | 336 ml |
| œuf | 1.4g |
| bouillon de légumes | 336 ml |
| sel et poivre | à goût |



Préparation

1. Dans une casserole, portez 336 ml de bouillon de légumes à ébullition.
2. Ajoutez 56 g de flocons d'avoine et faites cuire pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
3. Incorporez 168 ml de pois chiches rincés et 336 ml d'épinards hachés ; assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites cuire encore 3 minutes.
4. Entre-temps, pochez 1 œuf dans de l'eau bouillante. Surmontez le mélange de porridge avec l'œuf poché et servez.

3. Bol de Petit-Déjeuner Quinoa et Épinards Riche en Protéines

Petit-déjeuner · Ce bol de petit-déjeuner riche en nutriments est conçu pour les femmes de plus de 40 ans, favorisant l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Chargé en protéines, fibres et oméga-3, il soutient le métabolisme et la santé des os tout en vous gardant satisfaite tout au long de la matinée.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 39g |
| Glucides | 42g |
| Lipides | 17g |



Ingrédients

| | |
|-----------------------|--------|
| Quinoa cuit | 336 ml |
| Épinards frais | 42 g |
| Pois chiches (cuits) | 168 g |
| Fromage feta, émietté | 56 g |
| Huile d'olive | 21 ml |
| Graines de chia | 21 g |
| Jus de citron | 21 ml |
| Poivre noir | à goût |

Préparation

1. Dans un bol moyen, combinez le quinoa cuit, les épinards frais et les pois chiches.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis saupoudrez de fromage feta et de graines de chia.
3. Assaisonnez avec du poivre noir à votre goût et mélangez bien.
4. Servez immédiatement, en savourant ce mélange nutritif de saveurs.

4. Bol de Quinoa et Yaourt Grec Riche en Protéines

Petit-déjeuner · Ce bol nutritif associe la quinoa riche en protéines à du yaourt grec crémeux, offrant un équilibre parfait de macronutriments essentiel pour la santé hormonale et osseuse des femmes de plus de 40 ans. L'ajout de lentilles et de pois chiches garantit un apport en fibres pour la santé digestive, tandis que les graisses saines des noix soutiennent la santé cardiaque.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 15 min |
| Calories | 490 kcal |
| Protéines | 39g |
| Glucides | 42g |
| Lipides | 17g |



Ingrédients

| | |
|--|--------|
| quinoa, cuit | 168 ml |
| yaourt grec, nature | 336 ml |
| lentilles cuites | 84 ml |
| pois chiches cuits | 84 ml |
| graines de chia | 21 g |
| noix, hachées | 42 g |
| baies fraîches (par exemple, myrtilles ou fraises) | 168 ml |
| miel ou sirop d'érable (facultatif) | 7 ml |

Préparation

1. Faites cuire la quinoa selon les instructions de l'emballage et laissez refroidir légèrement.
2. Dans un bol, mélangez la quinoa cuite, le yaourt grec, les lentilles cuites et les pois chiches cuits.
3. Saupoudrez de graines de chia et de noix hachées sur le dessus pour ajouter de la texture et des graisses saines.
4. Ajoutez les baies fraîches dans le bol et arrosez de miel ou de sirop d'érable si désiré.
5. Mélangez délicatement et savourez !

5. Poivrons Farcis au Paneer et aux Lentilles

Déjeuner · Ces poivrons farcis sont remplis d'un mélange riche en protéines de paneer et de lentilles, fournissant des nutriments essentiels pour maintenir la masse musculaire. Ils sont également riches en fibres, ce qui aide à la digestion et à la gestion du poids pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 15 min |
| Temps de cuisson | 25 min |
| Calories | 620 kcal |
| Protéines | 39g |
| Glucides | 54g |
| Lipides | 23g |



Ingrédients

| | |
|--------------------------|---------|
| Poivrons, coupés en deux | 3.1g |
| Lentilles cuites | 372 ml |
| Paneer, émietté | 186 g |
| Poudre de cumin | 7.8 g |
| Poudre de curcuma | 3.9 g |
| Coriandre hachée | 46.5 ml |
| Huile d'olive | 23.3 ml |

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans un bol, mélangez 240 ml de lentilles cuites, 120 g de paneer émietté, 5 g de poudre de cumin, et 2.5 g de poudre de curcuma.
3. Farcez le mélange dans les poivrons coupés en deux.
4. Placez les poivrons farcis dans un plat de cuisson, arrosez de 15 ml d'huile d'olive, et faites cuire pendant 25 minutes.
5. Garnissez de 30 ml de coriandre hachée 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*



6. Wrap Méditerranéen aux Pois Chiches et Épinards

Déjeuner · Ce wrap associe des pois chiches riches en fibres à des épinards riches en nutriments, en faisant un repas parfait pour l'énergie et la santé. Les saveurs méditerranéennes rehaussent le plaisir tout en soutenant la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 5 min |
| Calories | 543 kcal |
| Protéines | 23g |
| Glucides | 78g |
| Lipides | 16g |



Ingrédients

| | |
|--|---------|
| Wrap de blé entier | 77.5 g |
| Pois chiches en conserve, égouttés et rincés | 186 ml |
| Épinards frais | 372 ml |
| Huile d'olive | 23.3 ml |
| Jus de citron | 23.3 ml |
| Cumin | 3.1 g |
| Sel et poivre | au goût |

Préparation

1. Dans un bol, combinez les pois chiches, les épinards, l'huile d'olive, le jus de citron, le cumin, le sel et le poivre.
2. Mélangez bien jusqu'à ce que le tout soit combiné.
3. Déposez le mélange au centre du wrap et roulez-le fermement.
4. Coupez en deux et servez immédiatement.

7. Bol Bouddha de Patate Douce et Pois Chiches

Déjeuner · Ce bol nourrissant combine des patates douces rôties et des pois chiches, offrant un mélange satisfaisant de protéines et de glucides complexes pour soutenir une énergie durable. Les fibres et les nutriments des légumes favorisent la santé digestive et l'équilibre hormonal.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 25 min |
| Calories | 643 kcal |
| Protéines | 28g |
| Glucides | 98g |
| Lipides | 16g |



Ingrédients

| | |
|----------------------------------|---------|
| Patate douce, en dés | 372 g |
| Pois chiches en conserve, rincés | 186 g |
| Épinards, frais | 46.5 g |
| Huile d'olive | 23.3 ml |
| Cumin | 7.8 g |
| Sel et poivre au goût | |

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez 240 g de patate douce en dés et 120 g de pois chiches avec 15 ml d'huile d'olive, du cumin, du sel et du poivre, puis étalez sur une plaque de cuisson.
3. Rôtissez pendant 20-25 minutes jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.
4. Servez sur 30 g d'épinards frais.

8. Masala de Lentilles et Épinards avec Riz Brun

Dîner · Ce masala de lentilles et d'épinards copieux est riche en protéines et en fer, soutenant les niveaux d'énergie et la santé musculaire pendant la ménopause. Les épices utilisées aident à équilibrer les hormones et à promouvoir le bien-être général.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 30 min |
| Calories | 726 kcal |
| Protéines | 41g |
| Glucides | 99g |
| Lipides | 20g |



Ingrédients

| | |
|------------------------|---------|
| Lentilles cuites | 396 ml |
| Épinards frais, hachés | 792 ml |
| Riz brun, cuit | 396 ml |
| Oignon, en dés | 0.8g |
| Gousses d'ail, hachées | 3.3g |
| Poudre de curcuma | 8.3 g |
| Poudre de cumin | 8.3 g |
| Huile d'olive | 24.8 ml |
| Sel | à goût |

Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 0.8 d'oignon en dés et 3.3 gousses d'ail hachées ; faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Incorporez 8.3 g de poudre de curcuma et 8.3 g de poudre de cumin.
4. Ajoutez 396 ml de lentilles cuites et 792 ml d'épinards hachés ; faites cuire pendant 10 minutes.
5. Servez sur 396 ml de riz brun cuit.

9. Curry de Pois Chiches et Épinards aux Épices de Curcuma

Dîner · Ce curry vibrant met en avant des pois chiches et des épinards, riches en protéines et en fer pour soutenir les niveaux d'énergie pendant la ménopause. Le curcuma apporte des bienfaits anti-inflammatoires, tandis que les épinards offrent du magnésium essentiel pour la santé des os.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 10 min |
| Temps de cuisson | 20 min |
| Calories | 578 kcal |
| Protéines | 33g |
| Glucides | 66g |
| Lipides | 20g |



Ingrédients

| | |
|------------------------------------|---------|
| Pois chiches en conserve, égouttés | 396 ml |
| Épinards frais, hachés | 792 ml |
| Lait de coco | 198 ml |
| Poudre de curcuma | 8.3 g |
| Graines de cumin | 8.3 g |
| Huile d'olive | 24.8 ml |
| Sel | au goût |

Préparation

1. Chauffez 15 ml d'huile d'olive à feu moyen dans une poêle.
2. Ajoutez 5 g de graines de cumin et faites revenir pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'elles soient parfumées.
3. Incorporez 240 ml de pois chiches égouttés, 480 ml d'épinards hachés, et 5 g de poudre de curcuma.
4. Versez 120 ml de lait de coco et laissez mijoter pendant 10 minutes.
5. Assaisonnez avec du sel au goût avant de servir.

10. Bol de Pois Chiches Épicés et Patate

Douce

Dîner · Les pois chiches et les patates douces créent une base robuste, tandis que des épices comme le curcuma et le cumin offrent des bienfaits anti-inflammatoires. Ce plat nourrissant soutient l'énergie et la vitalité grâce à une nutrition équilibrée.

Informations Nutritionnelles

| | |
|-----------------------------|----------|
| Portions | 1 |
| Temps de préparation | 14 min |
| Temps de cuisson | 20 min |
| Calories | 627 kcal |
| Protéines | 31g |
| Glucides | 99g |
| Lipides | 17g |



Ingrédients

| | |
|--------------------------------------|---------|
| Pois chiches (en conserve, égouttés) | 396 ml |
| Patate douce (coupée en dés) | 396 ml |
| Poudre de curcuma | 8.3 g |
| Poudre de cumin | 8.3 g |
| Huile d'olive | 24.8 ml |
| Épinards (frais) | 396 ml |
| Sel et poivre | à goût |

Préparation

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Mélangez les dés de patate douce avec de l'huile d'olive, du curcuma, du cumin, du sel et du poivre. Rôtissez pendant 20 minutes.
3. Dans une casserole, chauffez les pois chiches avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient réchauffés.
4. Servez les patates douces rôties sur les pois chiches, garnies d'épinards frais.



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.