

# Plan de Repas Alkalin de 7 Jours pour Femmes PDF

Rétablissez l'équilibre avec des aliments alcalins.

Le Plan de Repas Alkalin de 7 Jours est conçu pour les femmes souhaitant rétablir l'équilibre du pH de leur corps grâce à des repas nutritifs. Avec 21 recettes délicieuses, ce plan met en avant le pouvoir des aliments alcalins pour promouvoir la santé et la vitalité.

## RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,611	132g	145g	67g
Jour 2	1,611	140g	139g	56g
Jour 3	1,611	127g	160g	53g
Jour 4	1,487	105g	162g	46g
Jour 5	1,487	101g	127g	66g
Jour 6	1,406	102g	122g	75g
Jour 7	1,487	100g	193g	43g
Moy.	1,529	115g	150g	58g

## RÉPARTITION DES CALORIES



*Nourrissez votre corps, transformez votre santé*

## AU SOMMAIRE

Omelette Savoureuse aux Épinards et Feta avec Avocat

Poulet Grillé au Citron et Herbes avec Asperges et Quinoa

Salade Savoureuse de Pois Chiches et Thon à l'Avocat

Bol Protéiné Tropical Vert

Assiette de poulet aux choux de Bruxelles rôtis et tomates

Bol de salade équilibré de quinoa et pois chiches

Salade Savoureuse de Quinoa et Pois Chiches avec Vinaigrette à l'Avocat

Bol Petit-Déjeuner aux Épinards et Œufs avec Avocat

Bol de Morue au Four et Lentilles Bon pour le Cœur

Salade de Quinoa et Pois Chiches aux Herbes avec Vinaigrette à l'Avocat

Bol de smoothie aux baies et graines de chia

Ragoût de Lentilles et Épinards aux Sardines

+ 9 recettes supplémentaires à l'intérieur

**Besoin d'un programme adapté à vos objectifs ?** Reverse Health crée des plans alimentaires personnalisés en fonction de votre corps, de vos préférences et de votre mode de vie. [Commencez sur reverse.health](#)



**21 Recettes**

7 jours de programme alimentaire



**1,529 kcal/jour**

Moyenne journalière



**115g Protéines**

Moyenne journalière



**Macros équilibrés**

150g G / 58g L Moy.

## Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

## 01 Jour 1

1. Omelette Savoureuse aux Épinards et Feta avec Avocat
2. Salade Savoureuse de Quinoa et Pois Chiches avec Vinaigrette à l'Avocat
3. Poulet Grillé au Citron et Herbes avec Asperges et Quinoa

## 02 Jour 2

4. Bol Petit-Déjeuner aux Épinards et Œufs avec Avocat
5. Salade Savoureuse de Pois Chiches et Thon à l'Avocat
6. Bol de Morue au Four et Lentilles Bon pour le Cœur

## 03 Jour 3

7. Bol Protéiné Tropical Vert
8. Salade de Quinoa et Pois Chiches aux Herbes avec Vinaigrette à l'Avocat
9. Assiette de poulet aux choux de Bruxelles rôtis et tomates

## 04 Jour 4

10. Bol de smoothie aux baies et graines de chia
11. Bol de salade équilibré de quinoa et pois chiches
12. Ragoût de Lentilles et Épinards aux Sardines

## 05 Jour 5

13. Frittata au Potiron et Épinards
14. Bol Savoureux de Quinoa et Pois Chiches avec Épinards et Avocat
15. Salade croustillante de pois chiches et tomates avec vinaigrette au tahini

## 06 Jour 6

16. Bol d'œufs à l'avocat nourrissant
17. Salade de Quinoa Riche en Oméga-3 avec Saumon Grillé
18. Bol de Betterave et Brocoli Rôti à l'Ail et au Citron

07 Jour 7

---

19. Gruau Cuit aux Baies Mélangées

---

20. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches

---

21. Salade de Lentilles au Curry et Patate Douce

---

# Jour 1

3 repas · 1,611 calories

<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Omelette Savoureuse aux Épinards et Feta avec Avocat	<b>490 kcal</b>
<b>DÉJEUNER</b>	Salade Savoureuse de Quinoa et Pois Chiches avec Vinaigrette à l'Avocat	<b>543 kcal</b>
<b>DÎNER</b>	Poulet Grillé au Citron et Herbes avec Asperges et Quinoa	<b>578 kcal</b>

**Protéines : 132g   Glucides : 145g   Lipides : 67g**

## 1. Omelette Savoureuse aux Épinards et Feta avec Avocat

Cette omelette riche en nutriments est conçue pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. Elle est pleine de protéines et de graisses saines, tout en fournissant des vitamines et minéraux essentiels pour le bien-être général.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	490 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	28g



### Ingrédients

oeufs	4.2g
épinards frais	42 g
fromage feta, émietté	56 g

avocat, en dés	105 g
huile d'olive	21 ml
poivre noir	au goût
sel	au goût

## Préparation

1. Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez les épinards frais et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes.
3. Dans un bol, fouettez les œufs avec du sel et du poivre noir. Versez le mélange d'œufs dans la poêle sur les épinards.
4. Saupoudrez le fromage feta émietté uniformément sur les œufs et faites cuire jusqu'à ce que les œufs soient pris, environ 5-7 minutes.
5. Glissez l'omelette sur une assiette et ajoutez les dés d'avocat avant de servir.

## 2. Salade Savoureuse de Quinoa et Pois Chiches avec Vinaigrette à l'Avocat

Cette salade riche en nutriments est parfaite pour les rassemblements sociaux, offrant un équilibre de protéines, de fibres et de graisses saines pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans. Riche en phytoestrogènes et en oméga-3, ce plat vous gardera satisfaite et énergisée sans excès.

### 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 (non cuit)	139.5 g
Pois chiches en conserve (égouttés et rincés)	186 g
Tomates cerises (coupées en deux)	232.5 g
Concombre (coupé en dés)	232.5 g
Persil frais (haché)	23.3 g
Avocat (mûr)	232.5 g
Jus de citron	46.5 ml
Huile d'olive extra vierge	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre noir	au goût

## Préparation

1. Rincez et faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet (environ 15 minutes) dans de l'eau bouillante.
2. Pendant que le quinoa cuit, préparez la vinaigrette en mélangeant l'avocat, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les pois chiches, les tomates cerises, le concombre et le persil.
4. Arrosez la vinaigrette à l'avocat sur la salade et mélangez délicatement pour combiner. Servez immédiatement ou réfrigérez pour plus tard.

### 3. Poulet Grillé au Citron et Herbes avec Asperges et Quinoa

Ce dîner nutritif se compose de poitrine de poulet grillée maigre associée à des asperges vibrantes et du quinoa, fournissant des protéines essentielles, des fibres et des vitamines. L'inclusion de graisses saines provenant de l'huile d'olive et des propriétés antioxydantes des herbes fraîches soutient l'équilibre hormonal et la santé globale des femmes de plus de 40 ans.



#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	20g

#### Ingrédients

poitrine de poulet, désossée et sans peau	186.5 g
asperges, coupées	396 ml
quinoa, cru	74.3 g
huile d'olive	8.3 ml
herbes fraîches (persil ou basilic), hachées	24.8 g
ail, haché	1.7 clove
jus de citron	24.8 ml
sel et poivre, à goût	à goût

## Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide et faites-le cuire selon les instructions du paquet, généralement dans 120 ml d'eau jusqu'à ce qu'il soit léger.
2. Pendant que le quinoa cuit, préchauffez un gril ou une poêle à griller à feu moyen-vif.
3. Assaisonnez la poitrine de poulet avec du sel, du poivre, de l'ail haché et du jus de citron. Grillez pendant environ 6 à 7 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite et que les jus soient clairs.
4. Faites cuire les asperges à la vapeur pendant environ 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore vert vif.
5. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive avec les herbes fraîches et arrosez le quinoa cuit, le poulet et les asperges avant de servir.

# Jour 2

3 repas · 1,611 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol Petit-Déjeuner aux Épinards et Œufs avec Avocat **490 kcal**

**DÉJEUNER** Salade Savoureuse de Pois Chiches et Thon à l'Avocat **543 kcal**

**DÎNER** Bol de Morue au Four et Lentilles Bon pour le Cœur **578 kcal**

**Protéines : 140g   Glucides : 139g   Lipides : 56g**

## 4. Bol Petit-Déjeuner aux Épinards et Œufs avec Avocat

Ce bol de petit-déjeuner nutritif est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé osseuse des femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines, en graisses saines et en fibres, il fournit des nutriments essentiels pour bien commencer la journée.

### Informations Nutritionnelles

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



### Ingrédients

oeufs	2.8g
épinards frais	42 g
huile d'olive	7 ml
avocat	105 g
graines de chia	21 g
sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Dans une petite casserole, portez de l'eau à ébullition et ajoutez délicatement les œufs. Faites bouillir pendant environ 6-7 minutes pour des œufs mollets ou plus longtemps pour des œufs durs, puis transférez-les dans un bain de glace pour les refroidir.
2. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen, ajoutez les épinards et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2-3 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Épluchez et tranchez l'avocat pendant que les épinards cuisent.
4. Une fois que les œufs sont refroidis, écalez-les et coupez-les en deux. Dans un bol, disposez les épinards sautés, l'avocat et les œufs. Saupoudrez de graines de chia sur le dessus pour plus de nutrition.

## 5. Salade Savoureuse de Pois Chiches et Thon à l'Avocat

Cette salade riche en nutriments combine des pois chiches et du thon riches en protéines, fournissant des acides gras oméga-3 essentiels et des phytoestrogènes, cruciaux pour l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Riche en fibres et en graisses saines, elle soutient le métabolisme et la santé osseuse, en faisant un repas 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>	543 kcal
<b>Protéines</b>	43g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g

### Ingrédients

Thon en conserve dans l'eau, égoutté	217 g
Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	372 g
Avocat coupé en dés	108.5 g
Tomates cerises hachées	116.3 g
Concombre haché	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel	1.6 g
Poivre noir	1.6 g
Persil frais, haché	12.4 g

## Préparation

1. Dans un bol, combinez le thon en conserve égoutté et les pois chiches.
2. Ajoutez l'avocat coupé en dés, les tomates cerises hachées et le concombre haché dans le bol.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre noir.
4. Versez la vinaigrette sur le mélange de salade et mélangez délicatement pour combiner.
5. Saupoudrez de persil haché sur le dessus et servez immédiatement.

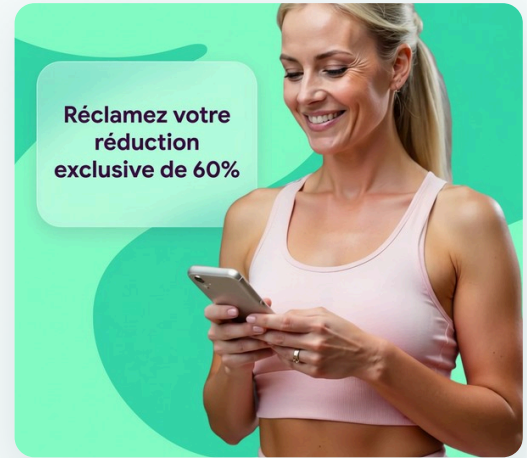
OFFRE EXCLUSIVE

## Démarrez Votre Programme Personnalisé

Bénéficiez de plans alimentaires personnalisés, d'un suivi des macros et d'un accompagnement expert — le tout adapté à votre corps et à vos objectifs. Rejoignez plus d'un million de femmes qui transforment déjà leur santé avec Reverse Health.

[Commencer Maintenant](#)

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



## 6. Bol de Morue au Four et Lentilles Bon pour le Cœur

Ce plat délicieux et riche en nutriments présente de la morue au four accompagnée de lentilles riches en fibres et de choux de Bruxelles rôtis, fournissant des oméga-3 essentiels, des protéines et des phytoestrogènes. Parfait pour les femmes de plus de 40 ans, ce plat soutient l'équilibre hormonal, la santé osseuse et la vitalité globale.

### 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>	58g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	20g

### Ingrédients

Morue au four	297 g
Lentilles cuites	326.7 g
Choux de Bruxelles rôtis	247.5 g
Huile d'olive	8.3 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût
Jus de citron	24.8 ml



## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Placez la morue sur une plaque de cuisson, arrosez d'huile d'olive et assaisonnez de sel, de poivre et de jus de citron.
3. Rôtissez la morue dans le four préchauffé pendant environ 12-15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle se défasse facilement à la fourchette.
4. Pendant que la morue cuit, chauffez les lentilles dans une petite casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.
5. Mélangez les choux de Bruxelles avec un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre, et rôtissez-les au four pendant les 10 dernières minutes avec la morue.
6. Une fois tout cuit, dressez les lentilles, ajoutez la morue au four par-dessus et servez les choux de Bruxelles rôtis à côté.

# Jour 3

3 repas · 1,611 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol Protéiné Tropical Vert **490 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Quinoa et Pois Chiches aux Herbes avec Vinaigrette à l'Avocat **543 kcal**

**DÎNER** Assiette de poulet aux choux de Bruxelles rôtis et tomates **578 kcal**

**Protéines : 127g   Glucides : 160g   Lipides : 53g**

## 7. Bol Protéiné Tropical Vert

Ce bol de smoothie associe des saveurs tropicales avec des épinards pour un apport en fer et en légumes verts. La poudre de protéine et les graines de chanvre offrent une base solide en protéines, tandis que la mangue et l'ananas apportent des bienfaits anti-inflammatoires.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	490 kcal
<b>Protéines</b>	38g
<b>Glucides</b>	63g
<b>Lipides</b>	14g



### Ingrédients

Morceaux de mangue congelés	168 ml
Morceaux d'ananas congelés	168 ml
Épinards frais	336 ml
Eau de coco	168 ml
Poudre de protéine (végétale)	42 g
Graines de chanvre	42 g

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 168 ml de mangue congelée, 168 ml d'ananas congelé, 336 ml d'épinards frais, 168 ml d'eau de coco et 42 g de poudre de protéine.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Si c'est trop épais, ajoutez plus d'eau de coco.
3. Versez dans un bol et garnissez de graines de chanvre supplémentaires et de tranches de kiwi.

## 8. Salade de Quinoa et Pois Chiches aux Herbes avec Vinaigrette à l'Avocat

Cette salade vibrante est riche en protéines grâce aux pois chiches et au quinoa, soutenant la santé musculaire et le métabolisme. Enrichie en graisses saines pour le cœur provenant de l'avocat et en phytoestrogènes des pois chiches, c'est un plat parfait pour les femmes de plus de 40 ans axées sur l'équilibre hormonal et le bien-être général.

### 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
pois chiches en conserve, rincés et égouttés	186 g
tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
concombre, en dés	116.3 g
persil frais, haché	23.3 g
avocat	108.5 g
huile d'olive	46.5 ml
jus de citron	23.3 ml
sel	au goût
poivre	au goût

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, les pois chiches, les tomates cerises, le concombre et le persil.
2. Dans un petit bol, écrasez l'avocat et mélangez-le avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre pour créer la vinaigrette.
3. Versez la vinaigrette à l'avocat sur la salade et mélangez délicatement.
4. Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

## 9. Assiette de poulet aux choux de Bruxelles rôtis et tomates

Ce plat coloré est riche en nutriments essentiels pour les femmes de plus de 40 ans, favorisant l'équilibre hormonal et soutenant la santé cardiaque. La combinaison de choux de Bruxelles rôtis, de cuisses de poulet juteuses et d'une salade de tomates fraîches offre un repas équilibré riche en protéines, fibres et graisses saines.

### 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>	50g
<b>Lipides</b>	20g



### Ingrédients

Choux de Bruxelles, coupés en deux	495 g
Tomates cerises, coupées en deux	247.5 g
Huile d'olive	49.5 ml
Ail, haché	3.3 clous
Cuisse de poulet, sans peau	247.5 g
Quinoa, cuit	148.5 g
Fromage feta, émietté	49.5 g
Jus de citron	24.8 ml
Poivre noir	au goût

## Préparation

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Mélangez les choux de Bruxelles et les tomates cerises avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, l'ail haché et le poivre noir, puis étalez-les sur une plaque de cuisson.
3. Faites rôtir les légumes dans le four préchauffé pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.
4. Pendant que les légumes rôtissent, faites chauffer la cuillère d'huile d'olive restante dans une poêle à feu moyen, ajoutez la cuisse de poulet et faites cuire environ 6-7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit dorée et bien cuite.
5. Retirez le poulet de la poêle et laissez-le reposer quelques minutes, puis tranchez-le.
6. Dans une assiette, remplissez la moitié avec les choux de Bruxelles et les tomates rôtis, un quart avec le poulet tranché et le dernier quart avec le quinoa cuit. Ajoutez le fromage feta émietté et arrosez de jus de citron.

# Jour 4

3 repas · 1,487 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de smoothie aux baies et graines de chia **350 kcal**

**DÉJEUNER** Bol de salade équilibré de quinoa et pois chiches **543 kcal**

**DÎNER** Ragoût de Lentilles et Épinards aux Sardines **594 kcal**

**Protéines : 105g   Glucides : 162g   Lipides : 46g**

## 10. Bol de smoothie aux baies et graines de chia

Chargé d'antioxydants et de vitamine C provenant de baies mélangées, ce bol de smoothie aide à la résilience immunitaire. Les graines de chia fournissent des acides gras oméga-3, excellents pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	8 min
<b>Calories</b>	350 kcal
<b>Protéines</b>	21g
<b>Glucides</b>	49g
<b>Lipides</b>	10g



### Ingrédients

Baies mélangées congelées	336 ml
Yaourt grec	168 ml
Graines de chia	42 ml
Lait d'amande	168 ml
Miel	7 g

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml de baies mélangées congelées, 168 ml de yaourt grec et 168 ml de lait d'amande.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez dans un bol et saupoudrez de 42 ml de graines de chia.
4. Arrosez de miel si désiré.

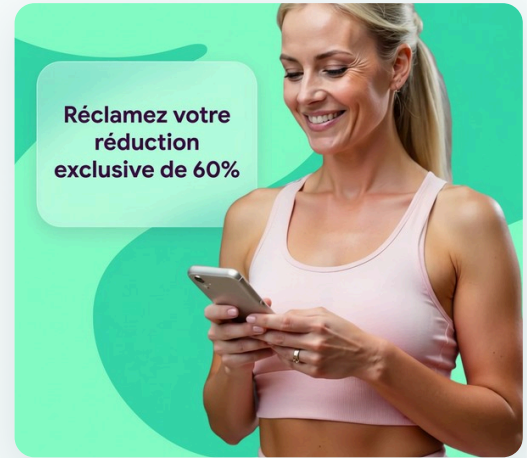
OFFRE EXCLUSIVE

## 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. Bol de salade équilibré de quinoa et pois chiches

Ce bol de salade vibrant est riche en protéines et en fibres, parfait pour les femmes de plus de 40 ans qui souhaitent maintenir l'équilibre hormonal et soutenir la santé osseuse et cardiaque. Riche en phytoestrogènes et en graisses saines, c'est une option rapide et nutritive que vous pouvez personnaliser selon vos goûts et besoins nutritionnels.

### 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
Pois chiches, en conserve, rincés	186 g
Tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
Concombre, en dés	116.3 g
Avocat, en dés	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Fromage feta, émietté (facultatif)	62 g
Persil frais, haché	46.5 g

## Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit et les pois chiches.
2. Ajoutez les tomates cerises, le concombre et l'avocat dans le bol.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement.
5. Saupoudrez de fromage feta et de persil frais avant de servir.

## 12. Ragoût de Lentilles et Épinards aux Sardines

Ce ragoût copieux combine lentilles et épinards, fournissant des protéines et du fer, essentiels pour maintenir l'énergie chez les femmes de plus de 40 ans. L'ajout de sardines apporte des oméga-3 tout en rehaussant la saveur, le rendant à la fois nutritif et satisfaisant.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	30 min
<b>Calories</b>	594 kcal
<b>Protéines</b>	41g
<b>Glucides</b>	66g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Lentilles	198 ml
Sardines en conserve	92.4 g
Épinards	792 ml
Bouillon de légumes	792 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Ail	3.3 cloves

## Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive et faites revenir 2 gousses d'ail hachées jusqu'à ce qu'elles soient parfumées.
2. Ajoutez 198 ml de lentilles et 792 ml de bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes.
3. Incorporez 792 ml d'épinards frais et 92.4 g de sardines égouttées. Faites cuire jusqu'à ce que les épinards soient flétris.

# Jour 5

3 repas · 1,487 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Frittata au Potiron et Épinards **350 kcal**

**DÉJEUNER** Bol Savoureux de Quinoa et Pois Chiches avec Épinards et Avocat **543 kcal**

**DÎNER** Salade croustillante de pois chiches et tomates avec vinaigrette au tahini **594 kcal**

**Protéines : 101g   Glucides : 127g   Lipides : 66g**

### 13. Frittata au Potiron et Épinards

Cette frittata est riche en nutriments grâce au potiron et aux épinards, qui sont essentiels pour la santé de la peau. Les œufs apportent des protéines de haute qualité et des acides aminés nécessaires à la synthèse du collagène.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	9 min
<b>Calories</b>	350 kcal
<b>Protéines</b>	28g
<b>Glucides</b>	17g
<b>Lipides</b>	21g



#### Ingrédients

Œufs	336 g
Purée de potiron	168 g
Épinards frais, hachés	42 g
Huile d'olive	21 ml
Sel et poivre	au goût

#### Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et faites revenir les épinards hachés jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
3. Dans un bol, battez les œufs, la purée de potiron, le sel et le poivre. Versez sur les épinards et faites cuire jusqu'à ce que les bords soient pris, environ 5 minutes.
4. Transférez la poêle au four et faites cuire pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le centre soit bien pris.

## 14. Bol Savoureux de Quinoa et Pois Chiches avec Épinards et Avocat

Ce bol nutritif est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et le métabolisme tout en fournissant des nutriments essentiels pour la santé des os et du cœur. Avec une teneur élevée en protéines et en graisses saines, il constitue un repas satisfaisant qui aide à la perte de poids ou au maintien pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	43g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

quinoa cuit	372 ml
pois chiches en conserve, égouttés et rincés	186 g
épinards frais, hachés	46.5 g
avocat, en dés	116.3 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
fromage feta, émiétté (facultatif)	62 g
sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit et les pois chiches.
2. Ajoutez les épinards hachés, l'avocat en dés et le fromage feta émietté (si utilisé).
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et le jus de citron, puis versez sur le mélange de quinoa.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût, et mélangez délicatement jusqu'à ce que tout soit bien combiné.
5. Servez immédiatement ou réfrigérez jusqu'à 2 jours.

## 15. Salade croustillante de pois chiches et tomates avec vinaigrette au tahini

Cette salade croustillante associe pois chiches et tomates mûres, offrant une haute teneur en protéines et en vitamines essentielles, favorisant le maintien musculaire et la santé globale. La vinaigrette au tahini ajoute des graisses saines, soutenant l'équilibre hormonal, particulièrement bénéfique 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>	594 kcal
<b>Protéines</b>	30g
<b>Glucides</b>	63g
<b>Lipides</b>	26g



### Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés et rincés	396 ml
Tomates cerises, coupées en deux	198 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Tahini	49.5 ml
Jus de citron	24.8 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez les pois chiches avec l'huile d'olive, le sel et le poivre ; étalez sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
3. Dans un bol, mélangez les pois chiches croustillants avec les tomates cerises coupées en deux, arrosez de tahini et de jus de citron, puis servez.

# Jour 6

3 repas · 1,406 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol d'œufs à l'avocat nourrissant **518 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Quinoa Riche en Oméga-3 avec Saumon Grillé **558 kcal**

**DÎNER** Bol de Betterave et Brocoli Rôti à l'Ail et au Citron **330 kcal**

**Protéines : 102g   Glucides : 122g   Lipides : 75g**

OFFRE EXCLUSIVE

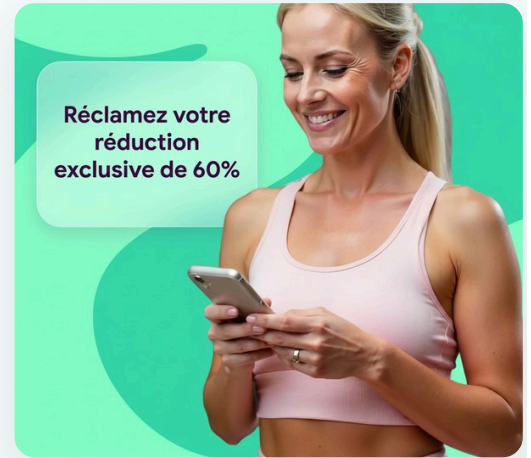
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Bol d'œufs à l'avocat nourrissant

Commencez votre journée avec ce délicieux bol d'œufs à l'avocat, riche en protéines et en graisses saines pour soutenir l'équilibre hormonal et le métabolisme. L'association d'œufs, d'avocat et de roquette fournit des nutriments essentiels pour la santé des os et du cœur, en faisant un petit-déjeuner idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	518 kcal
<b>Protéines</b>	42g
<b>Glucides</b>	25g
<b>Lipides</b>	34g

### Ingrédients

grands œufs durs	2.8g
avocat, en dés	70 g
roquette	42 g
jus de citron	21 ml
sel de mer	au goût
graines de chanvre (pour les oméga-3)	21 g

### Préparation

1. Faites bouillir les œufs dans l'eau pendant environ 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient durs, puis refroidissez, écalez et hachez-les.
2. Dans un bol, mélangez les œufs hachés, l'avocat en dés et la roquette.
3. Arrosez le mélange de jus de citron et saupoudrez de sel de mer au goût.
4. Ajoutez des graines de chanvre pour des acides gras oméga-3 supplémentaires et mélangez délicatement avant de servir.

## 17. Salade de Quinoa Riche en Oméga-3 avec Saumon Grillé

Cette salade vibrante est riche en acides gras oméga-3, en protéines et en phytoestrogènes, idéale pour les femmes de plus de 40 ans. Elle favorise l'équilibre hormonal, la santé cardiaque et fournit des nutriments essentiels pour la santé osseuse tout en étant rapide et facile à préparer.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	558 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	28g



### Ingrédients

Quinoa, cuit	372 ml
Filet de saumon grillé	175.2 g
Épinards, frais	744 ml
Tomates cerises, coupées en deux	372 ml
Concombre, coupé en dés	186 ml
Avocat, coupé en dés	116.3 g
Huile d'olive	46.5 ml
Jus de citron	23.3 ml
Graines de chia	23.3 g
Sel et poivre, au goût	au goût

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, les épinards, les tomates cerises, le concombre et l'avocat.
2. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron sur la salade, puis mélangez délicatement.
3. Ajoutez le filet de saumon grillé sur le dessus et saupoudrez de graines de chia, de sel et de poivre.

## 18. Bol de Betterave et Brocoli Rôti à l'Ail et au Citron

Ce bol riche en nutriments combine des betteraves et du brocoli rôtis, tous deux connus pour leurs qualités de soutien au foie, avec de l'ail et du citron pour plus de saveur et de bienfaits pour la santé. C'est un plat réconfortant et nutritif.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	330 kcal
<b>Protéines</b>	10g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	13g

### Ingrédients

Betteraves, pelées et coupées en dés	247.5 g
Fleurs de brocoli	247.5 g
Gousses d'ail, hachées	3.3g
Huile d'olive	49.5 ml
Jus de citron	49.5 ml
Sel et poivre	To taste

### Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez les dés de betterave avec l'huile d'olive, l'ail haché, le sel et le poivre, puis étalez sur une plaque de cuisson.
3. Rôtissez pendant 15 minutes, puis ajoutez le brocoli et rôtissez encore 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Arrosez de jus de citron avant de servir.

# Jour 7

3 repas · 1,487 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Gruau Cuit aux Baies Mélangées **350 kcal**

**DÉJEUNER** Salade Méditerranéenne de Pois Chiches **543 kcal**

**DÎNER** Salade de Lentilles au Curry et Patate Douce **594 kcal**

**Protéines : 100g   Glucides : 193g   Lipides : 43g**

## 19. Gruau Cuit aux Baies Mélangées

Ce gruaud cuit, chaud et réconfortant, est riche en baies et en grains entiers, offrant des fibres et des antioxydants. C'est un petit-déjeuner parfait pour commencer la journée de manière saine, augmentant les niveaux d'énergie pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	30 min
<b>Calories</b>	350 kcal
<b>Protéines</b>	14g
<b>Glucides</b>	63g
<b>Lipides</b>	7g



### Ingrédients

Flocons d'avoine	224 g
Lait d'amande	672 ml
Baies mélangées (myrtilles, framboises, fraises)	420 g
Sirop d'érable	84 ml
Levure chimique	14 g
Cannelle	7 g

### Préparation

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Dans un grand bol, mélangez 224 g de flocons d'avoine, 672 ml de lait d'amande, 420 g de baies mélangées, 84 ml de sirop d'érable, 14 g de levure chimique et 7 g de cannelle.
3. Versez le mélange dans un plat de cuisson graissé et faites cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit pris et doré.

## 20. Salade Méditerranéenne de Pois Chiches

Cette salade colorée de pois chiches méditerranéenne est riche en protéines et en fibres, idéale pour les femmes de plus de 40 ans. Elle regorge de phytoestrogènes, de graisses saines et de nutriments essentiels pour 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

pois chiches en conserve, rincés et égouttés	372 g
tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
concombre, en dés	116.3 g
oignon rouge, finement haché	62 g
fromage feta, émietté	62 g
huile d'olive	46.5 ml
jus de citron	46.5 ml
persil frais, haché	12.4 g
sel et poivre au goût	au goût

## Préparation

1. Dans un grand bol, combinez les pois chiches, les tomates cerises, le concombre, l'oignon rouge et le persil.
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 pour combiner.
4. Parsemez le fromage feta sur le dessus et servez immédiatement ou réfrigérez pendant 10 minutes pour rehausser les saveurs.

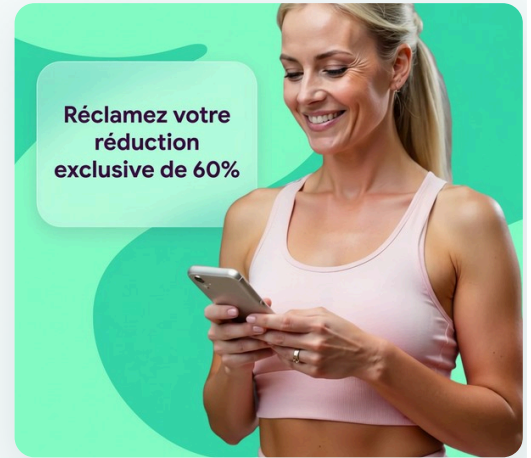
OFFRE EXCLUSIVE

## 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. Salade de Lentilles au Curry et Patate

### Douce

Cette salade nourrissante est riche en lentilles et patates douces pour une énergie durable. Les épices de curry offrent des bienfaits anti-inflammatoires, ce qui en fait un excellent choix 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>	18 min
<b>Calories</b>	594 kcal
<b>Protéines</b>	43g
<b>Glucides</b>	83g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

lentilles cuites	396 ml
patate douce, coupée en dés	396 ml
oignon rouge, coupé en dés	99 ml
épinards, hachés	396 ml
huile d'olive	24.8 ml
poudre de curry	6.6 g
jus de citron vert	24.8 ml
sel et poivre au goût	au goût

## Préparation

1. Faites bouillir ou cuire à la vapeur la patate douce jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Mettez de côté.
2. Dans un bol, mélangez les lentilles cuites, la patate douce, l'oignon rouge et les épinards.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, la poudre de curry, le jus de citron vert, le sel et le poivre. Versez sur la salade et mélangez délicatement.



## 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.*

