

Plan de Repas de Régime Atlantique de 7 Jours pour Femmes de Plus de 40 Ans PDF

Découvrez les bienfaits du régime atlantique adapté aux femmes de plus de 40 ans.

Notre Plan de Repas de Régime Atlantique de 7 Jours propose 21 recettes inspirées des habitudes alimentaires saines de la région atlantique, parfaites pour les femmes de plus de 40 ans. Ce plan met l'accent sur des ingrédients sains qui favorisent la santé cardiaque et la gestion du poids. Découvrez des repas délicieux qui soutiennent votre santé et votre bien-être.

RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,384	79g	201g	41g
Jour 2	1,384	91g	122g	72g
Jour 3	1,432	124g	107g	69g
Jour 4	1,656	97g	186g	68g
Jour 5	1,455	83g	122g	70g
Jour 6	1,673	109g	149g	85g
Jour 7	1,680	115g	169g	76g
Moy.	1,523	100g	151g	69g

RÉPARTITION DES CALORIES



Nourrissez votre corps, transformez votre santé

AU SOMMAIRE

Bouillon de Chou et Tomate

Poulet épicé à la cannelle et patates douces

Salade de Saumon et Quinoa avec Vinaigrette au Citron

Smoothie aux baies et épinards avec peptides de collagène

Nouilles de Courgette au Bolognese de Dinde et Épinards

Bol de Quinoa Équilibré avec Saumon et Épinards

Patates douces farcies au bouillon d'os

Jus de déesse verte

Crevettes aux Herbes avec Riz de Chou-Fleur et Épinards

Salade de Quinoa Épicée avec Saumon Grillé et Avocat

Smoothie Vert Crémeux à l'Avocat

Bol Crémeux de Quinoa aux Épinards et Champignons

+ 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



100g Protéines

Moyenne journalière



1,523 kcal/jour

Moyenne journalière



Macros équilibrés

151g G / 69g L Moy.

Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

01 Jour 1

1. Bouillon de Chou et Tomate
2. Patates douces farcies au bouillon d'os
3. Poulet épicé à la cannelle et patates douces

02 Jour 2

4. Jus de déesse verte
5. Salade de Saumon et Quinoa avec Vinaigrette au Citron
6. Crevettes aux Herbes avec Riz de Chou-Fleur et Épinards

03 Jour 3

7. Smoothie aux baies et épinards avec peptides de collagène
8. Salade de Quinoa Épicée avec Saumon Grillé et Avocat
9. Nouilles de Courgette au Bolognese de Dinde et Épinards

04 Jour 4

10. Smoothie Vert Crémeux à l'Avocat
11. Bol de Quinoa Équilibré avec Saumon et Épinards
12. Bol Crémeux de Quinoa aux Épinards et Champignons

05 Jour 5

13. Tacos de Petit-Déjeuner à la Patate Douce et aux Haricots Noirs
14. Salade de Concombre et Épinards avec Vinaigrette au Citron
15. Sauté de crevettes et légumes boosté en fer

06 Jour 6

16. Œufs Brouillés Nourrissants aux Épinards et Huile de Coco
17. Wraps de laitue au thon riches en protéines avec avocat et quinoa
18. Salade Méditerranéenne de Quinoa avec Vinaigrette au Curcuma

07 Jour 7

19. Bol de Petit-Déjeuner Nourrissant aux Œufs et Légumes

20. Bol de Quinoa Riche en Protéines avec Pâtes de Pois Chiches et Yaourt Grec

21. Curry Épicé de Pois Chiches et Patates Douces

Jour 1

3 repas · 1,384 calories

PETIT-DÉJEUNER Bouillon de Chou et Tomate **168 kcal**

DÉJEUNER Patates douces farcies au bouillon d'os **589 kcal**

DÎNER Poulet épicé à la cannelle et patates douces **627 kcal**

Protéines : 79g Glucides : 201g Lipides : 41g

1. Bouillon de Chou et Tomate

Un bouillon léger et rafraîchissant avec du chou émincé et des tomates mûres, parfait pour un petit-déjeuner réconfortant.

Informations Nutritionnelles

Portions	4
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	25 min
Calories	168 kcal
Protéines	6g
Glucides	31g
Lipides	4g



Ingrédients

Chou	210 g
Tomates	350 g
Bouillon de légumes	1680 ml
Oignon	140 g
Huile d'olive	21 ml

Ail	4.2 g
Basilic	1.4 g
Sel	à votre goût
Poivre noir	à votre goût

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail, en cuisant jusqu'à ce qu'ils soient parfumés et que l'oignon devienne translucide, environ 3-5 minutes.
3. Incorporez les tomates hachées et faites cuire pendant encore 5 minutes.
4. Ajoutez le chou émincé et versez le bouillon de légumes.
5. Assaisonnez avec du basilic, du sel et du poivre noir. Portez à ébullition.
6. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre.
7. Servez chaud.

2. Patates douces farcies au bouillon d'os

Ces patates douces farcies sont garnies d'un mélange de haricots noirs et de légumes cuits dans du bouillon d'os, offrant un déjeuner copieux qui soutient l'énergie et le métabolisme. Les patates douces sont riches en vitamines et minéraux essentiels pour la santé des os.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	40 min
Calories	589 kcal
Protéines	23g
Glucides	112g
Lipides	12g

Ingrédients

Bouillon d'os	186 ml
Patate douce, moyenne	1.6 moyenne
Haricots noirs en conserve, égouttés	186 ml
Maïs, congelé	93 ml
Poivron, en dés	93 ml
Poudre de cumin	7.8 ml
Huile d'olive	23.3 ml

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Piquez la patate douce avec une fourchette et faites cuire au four pendant 40 minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
3. Dans une poêle, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive à feu moyen ; ajoutez le poivron en dés et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
4. Incorporez 186 ml d'haricots noirs, 93 ml de maïs et 186 ml de bouillon d'os ; ajoutez 5 ml de poudre de cumin et laissez mijoter pendant 5 à 7 minutes.
5. Ouvrez la patate douce cuite et remplissez-la du mélange d'haricots noirs.

3. Poulet épicé à la cannelle et patates douces

Ce plat réconfortant associe du poulet maigre à des patates douces, une excellente source de glucides complexes et de fibres, pour fournir une énergie durable tout en régulant la glycémie. La cannelle ajoute non seulement de la saveur, mais aide également à améliorer la sensibilité à l'insuline.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	25 min
Calories	627 kcal
Protéines	50g
Glucides	58g
Lipides	25g



Ingrédients

Poitrine de poulet, coupée en dés	198 g
Patate douce, coupée en dés	247.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Cannelle moulue	8.3 g
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans un plat de cuisson, combinez 198 g de poitrine de poulet en dés et 247.5 g de patate douce en dés ; arrosez de 15 ml d'huile d'olive, saupoudrez de 5 g de cannelle moulue et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Faites cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les patates douces soient tendres.

Jour 2

3 repas · 1,384 calories

PETIT-DÉJEUNER Jus de déesse verte **168 kcal**

DÉJEUNER Salade de Saumon et Quinoa avec Vinaigrette au Citron **589 kcal**

DÎNER Crevettes aux Herbes avec Riz de Chou-Fleur et Épinards **627 kcal**

Protéines : 91g Glucides : 122g Lipides : 72g

4. Jus de déesse verte

Riche en épinards et en chou frisé, ce jus est riche en vitamines A et K, favorisant la santé des os et l'équilibre hormonal. L'ajout de concombre aide à hydrater tout en apportant un effet rafraîchissant pendant la ménopause.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	168 kcal
Protéines	6g
Glucides	42g
Lipides	14g



Ingrédients

Épinards frais	42 g
Feuilles de chou frisé, tiges enlevées	42 g
Concombre, pelé et haché	210 g
Pomme verte, épépinée et hachée	210 g
Jus de citron	42 ml
Eau	336 ml

Préparation

1. Ajoutez les épinards, le chou frisé, le concombre, la pomme verte et l'eau dans un mixeur.
2. Mixez à haute vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis filtrez à travers un sac à lait ou un tamis fin pour extraire le jus.
3. Incorporez le jus de citron, versez dans un verre et dégustez immédiatement.

5. Salade de Saumon et Quinoa avec Vinaigrette au Citron

Cette salade riche en nutriments associe le saumon, riche en protéines, et le quinoa, offrant des acides gras oméga-3 et des acides aminés essentiels pour le maintien musculaire. La vinaigrette au citron fraîche rehausse la saveur et favorise la digestion.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	589 kcal
Protéines	39g
Glucides	47g
Lipides	25g



Ingrédients

Saumon en conserve, égoutté	93 g
Quinoa cuit	186 ml
Épinards frais, hachés	372 ml
Concombre, en dés	186 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

Préparation

1. Dans un bol, combinez 93 g de saumon en conserve égoutté, 186 ml de quinoa cuit, 372 ml d'épinards hachés et 186 ml de concombre 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, mélangez délicatement et servez immédiatement.

OFFRE EXCLUSIVE

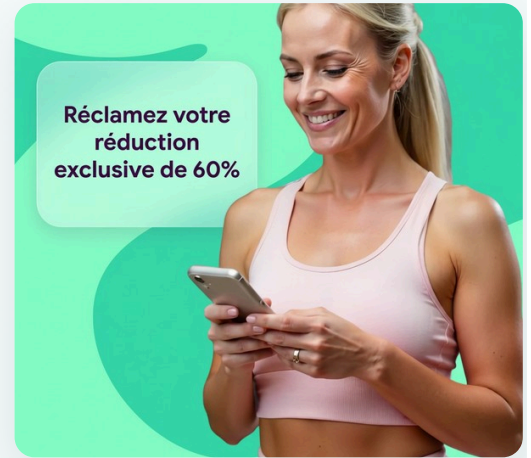
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Crevettes aux Herbes avec Riz de Chou-Fleur et Épinards

Ce plat met en avant des crevettes maigres comme source de protéines et du riz de chou-fleur comme alternative faible en glucides, idéal pour la perte de poids et le maintien musculaire. Les épinards ajoutent des vitamines essentielles et aident à l'équilibre hormonal, ce qui en fait un choix nutritif pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	10 min
Calories	627 kcal
Protéines	46g
Glucides	33g
Lipides	33g



Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	198 g
Riz de chou-fleur	396 ml
Épinards, frais	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Ail, émincé	3.3 g
Jus de citron	24.8 ml

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez 3.3 g d'ail émincé et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajoutez 198 g de crevettes ; assaisonnez avec du sel et du poivre, et faites cuire pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.
4. Incorporez 396 ml de riz de chou-fleur et 396 ml d'épinards hachés ; faites sauter jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Terminez avec 24.8 ml de jus de citron.

Jour 3

3 repas · 1,432 calories

PETIT-DÉJEUNER Smoothie aux baies et épinards avec peptides de collagène **280 kcal**

DÉJEUNER Salade de Quinoa Épicée avec Saumon Grillé et Avocat **558 kcal**

DÎNER Nouilles de Courgette au Bolognese de Dinde et Épinards **594 kcal**

Protéines : 124g Glucides : 107g Lipides : 69g

7. Smoothie aux baies et épinards avec peptides de collagène

Riche en baies pleines de vitamine C, ce smoothie est enrichi en peptides de collagène pour soutenir la santé et l'élasticité de la peau. Les épinards ajoutent des nutriments essentiels qui aident à la santé des os, parfaits pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	280 kcal
Protéines	31g
Glucides	35g
Lipides	11g



Ingrédients

Baies mélangées congelées	336 ml
Épinards frais	336 ml
Lait d'amande	336 ml
Peptides de collagène	1.4 scoop
Graines de chia	21 g

Préparation

1. Dans un mixeur, combinez les baies congelées, les épinards, le lait d'amande, les peptides de collagène et les graines de chia.
2. Mixez à haute vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse, environ 1 à 2 minutes.
3. Versez dans un verre et dégustez immédiatement.

8. Salade de Quinoa Épicée avec Saumon Grillé et Avocat

Cette salade de quinoa colorée est riche en ingrédients anti-inflammatoires qui favorisent l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Elle est idéale pour les femmes de plus de 40 ans souhaitant nourrir leur corps.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	558 kcal
Protéines	43g
Glucides	47g
Lipides	25g



Ingrédients

Quinoa, cru	139.5 g
Eau	372 ml
Filet de saumon	175.2 g
Huile d'olive	23.3 ml
Avocat, en dés	116.3 g
Tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
Concombre, en dés	116.3 g
Épinards, frais	46.5 g
Jus de citron	23.3 ml
Poudre de cumin	3.1 g
Sel	au goût

Préparation

- 1.** Rincez le quinoa sous l'eau froide et combinez-le avec 372 ml d'eau dans une casserole moyenne. Portez à ébullition, puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Égrenez avec une fourchette.
- 2.** Pendant que le quinoa cuit, chauffez 23.3 ml d'huile d'olive dans une poêle à griller à feu moyen. Assaisonnez le filet de saumon avec du sel, du poivre et de la poudre de cumin. Grillez le saumon pendant environ 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- 3.** Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, l'avocat en dés, les tomates cerises, le concombre et les épinards frais. Arrosez de jus de citron et mélangez délicatement.
- 4.** Servez la salade de quinoa garnie du saumon grillé. Dégustez immédiatement.

9. Nouilles de Courgette au Bolognese de Dinde et Épinards

Ce plat nutritif combine la dinde riche en protéines et les courgettes riches en fibres, idéal pour maintenir des niveaux de glucose sanguin stables. Les épinards apportent un supplément de nutriments essentiels.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	6 min
Calories	594 kcal
Protéines	50g
Glucides	25g
Lipides	33g



Ingrédients

Dinde hachée	189.8 g
Courgette	1.7 large
Tomates en dés en conserve	198 ml
Épinards frais	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Ail	1.7 clove
Origan séché	8.3 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'ail émincé et faites sauter pendant 1 minute.
2. Ajoutez 189.8 g de dinde hachée et faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 5-7 minutes. Incorporez 198 ml de tomates en dés et l'origan, laissez mijoter pendant 5 minutes.
3. Dans la dernière minute, ajoutez 396 ml d'épinards pour les faire flétrir. Pendant ce temps, faites sauter les courgettes spiralées dans une autre poêle pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres.
4. Servez le bolognese de dinde sur les nouilles de courgette, en assaisonnant avec du sel et du poivre selon votre goût.

Jour 4

3 repas · 1,656 calories

PETIT-DÉJEUNER Smoothie Vert Crémeux à l'Avocat **504 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa Équilibré avec Saumon et Épinards **558 kcal**

DÎNER Bol Crémeux de Quinoa aux Épinards et Champignons **594 kcal**

Protéines : 97g Glucides : 186g Lipides : 68g

10. Smoothie Vert Crémeux à l'Avocat

Ce smoothie associe les graisses saines de l'avocat à des légumes riches en nutriments, favorisant l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Sa teneur en fibres aide à la digestion, ce qui le rend parfait pour un régime liquide.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	5 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	504 kcal
Protéines	10g
Glucides	70g
Lipides	25g

Ingrédients

Avocat mûr	105 g
Chou frisé ou bette à carde	336 ml
Banane	140 g
Eau de coco	336 ml
Graines de chia	21 g

Préparation

1. Mixez ensemble 105 g d'avocat mûr, 336 ml de chou frisé, 140 g de banane, 336 ml d'eau de coco et 21 g de graines de chia jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Ajustez l'épaisseur en ajoutant plus d'eau de coco si nécessaire.
3. Servez frais pour un début de journée rafraîchissant.

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 Quinoa Équilibré avec Saumon et Épinards

Ce bol de quinoa nutritif est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque chez les femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines, graisses saines et fibres, il fournit des nutriments essentiels comme les oméga-3 et le calcium, en faisant un repas parfait pour maintenir l'énergie et le bien-être.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	558 kcal
Protéines	47g
Glucides	50g
Lipides	23g



Ingrédients

quinoa cuit	372 g
filet de saumon cuit	175.2 g
épinards frais	93 g
tomates cerises	116.3 g
avocat	108.5 g
huile d'olive	23.3 ml
jus de citron	23.3 ml
graines de chia	18.6 g
sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, les épinards, les tomates cerises et l'avocat en dés.
2. Émiettez le saumon cuit et ajoutez-le au bol.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis saupoudrez de graines de chia, de sel et de poivre.
4. Mélangez délicatement tous les ingrédients et servez immédiatement.

12. Bol Crémeux de Quinoa aux Épinards et Champignons

Ce plat associe des épinards riches en magnésium et des produits laitiers enrichis en vitamine D pour créer un bol crémeux et délicieux qui favorise la santé des os et aide à la fonction musculaire.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	12 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	594 kcal
Protéines	40g
Glucides	66g
Lipides	20g



Ingrédients

Quinoa cuit	396 ml
Épinards frais	396 ml
Champignons, tranchés	396 ml
Yaourt grec	99 ml
Huile d'olive	8.3 ml
Ail, émincé	1.7 clove

Préparation

1. Chauffez 8.3 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen ; ajoutez 396 ml de champignons tranchés et faites revenir pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez 396 ml d'épinards frais et 1.7 gousse d'ail émincée ; faites cuire jusqu'à ce que les épinards flétrissent.
3. Incorporez 396 ml de quinoa cuit et 99 ml de yaourt grec ; mélangez bien et réchauffez avant de servir.

Jour 5

3 repas · 1,455 calories

PETIT-DÉJEUNER Tacos de Petit-Déjeuner à la Patate Douce et aux Haricots Noirs **504 kcal**

DÉJEUNER Salade de Concombre et Épinards avec Vinaigrette au Citron **357 kcal**

DÎNER Sauté de crevettes et légumes boosté en fer **594 kcal**

Protéines : 83g Glucides : 122g Lipides : 70g

13. Tacos de Petit-Déjeuner à la Patate Douce et aux Haricots Noirs

Ces tacos de petit-déjeuner sont riches en fibres et en protéines, ce qui en fait un choix satisfaisant pour une énergie durable et un équilibre de la glycémie. Ils sont parfaits pour commencer la journée du bon pied.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	11 min
Temps de cuisson	8 min
Calories	504 kcal
Protéines	21g
Glucides	70g
Lipides	17g



Ingrédients

Petite patate douce	1.4 moyen
Haricots noirs en conserve	168 ml
Tortillas de maïs	2.8 petit
Avocat	0.7g
Cumin	3.5 g

Préparation

1. Dans une poêle, faites cuire 1 patate douce moyenne (coupée en dés) dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ 8 minutes. Ajoutez 168 ml d'haricots noirs égouttés et incorporez 3.5 g de cumin.
2. Réchauffez 2 petites tortillas de maïs dans une poêle séparée.
3. Garnissez chaque tortilla du mélange de patate douce et d'haricots noirs, puis ajoutez des tranches de 0.5 avocat avant de servir.

14. Salade de Concombre et Épinards avec Vinaigrette au Citron

Cette salade vibrante est riche en vitamines et antioxydants, ce qui en fait une option parfaite pour le déjeuner des femmes de plus de 40 ans. Les épinards soutiennent la santé osseuse grâce à leur teneur élevée en vitamine K, tandis que les concombres apportent hydratation et volume faible en calories.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	5 min
Calories	357 kcal
Protéines	12g
Glucides	19g
Lipides	28g



Ingrédients

Feuilles d'épinards	744 ml
Concombre, en tranches	186 ml
Tomates cerises, coupées en deux	186 ml
Fromage feta, émietté	93 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre au goût	au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, combinez 744 ml de feuilles d'épinards, 186 ml de concombre en tranches et 186 ml de tomates cerises coupées en deux.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble 23.3 ml d'huile d'olive, 23.3 ml de jus de citron et assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et ajoutez 93 ml de fromage feta émietté. Mélangez délicatement pour combiner.

15. Sauté de crevettes et légumes boosté en fer

Ce sauté de crevettes et légumes est riche en protéines et en fer hémique, tandis que des légumes comme les poivrons et le brocoli apportent de la vitamine C, améliorant ainsi l'absorption du fer. Parfait pour les femmes actives de plus de 40 ans qui ont besoin de maintenir leur niveau d'énergie.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	14 min
Temps de cuisson	19 min
Calories	594 kcal
Protéines	50g
Glucides	33g
Lipides	25g



Ingrédients

Crevettes, décortiquées et déveinées	371.3 g
Poivron, tranché	1.7 medium
Fleurs de brocoli	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sauce soja (faible en sodium)	49.5 ml
Ail, haché	3.3 cloves
Gingembre, râpé	8.3 g

Préparation

1. Chauffez 15 ml d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif.
2. Ajoutez 225 g de crevettes et faites cuire pendant environ 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.
3. Incorporez 1 poivron tranché, 240 ml de fleurs de brocoli, 2 gousses d'ail hachées et 5 g de gingembre râpé, faites sauter pendant encore 5 minutes.
4. Versez 30 ml de sauce soja faible en sodium, mélangez bien avant de servir chaud.

Jour 6

3 repas · 1,673 calories

PETIT-DÉJEUNER Œufs Brouillés Nourrissants aux Épinards et Huile de Coco **504 kcal**

DÉJEUNER Wraps de laitue au thon riches en protéines avec avocat et quinoa **558 kcal**

DÎNER Salade Méditerranéenne de Quinoa avec Vinaigrette au Curcuma **611 kcal**

Protéines : 109g Glucides : 149g Lipides : 85g

OFFRE EXCLUSIVE

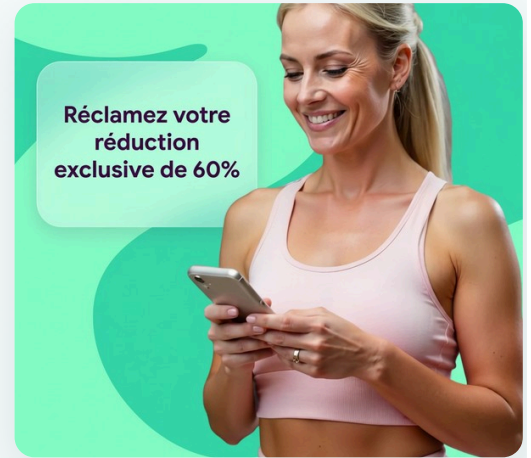
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Œufs Brouillés Nourrissants aux Épinards et Huile de Coco

Commencez votre journée avec un petit-déjeuner riche en protéines qui soutient l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Ce plat combine les bienfaits des œufs et des épinards avec les graisses saines de l'huile de coco, fournissant des nutriments essentiels pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	504 kcal
Protéines	42g
Glucides	7g
Lipides	35g



Ingrédients

œufs	4.2g
épinards frais	336 ml
huile de coco	21 ml
sel marin	au goût
poivre noir	au goût
facultatif : fromage feta	39.2 g

Préparation

1. Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile de coco à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit fondue.
2. Ajoutez les épinards frais dans la poêle et faites revenir pendant environ 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
3. Pendant que les épinards cuisent, cassez les œufs dans un bol, assaisonnez avec du sel marin et du poivre noir, et fouettez jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
4. Versez les œufs battus dans la poêle avec les épinards et brouillez doucement jusqu'à ce que les œufs soient cuits selon votre consistance désirée, environ 3-5 minutes.
5. Si vous utilisez, saupoudrez le fromage feta sur les œufs dans la dernière minute de cuisson.
6. Servez chaud et profitez de votre petit-déjeuner riche en nutriments.

17. Wraps de laitue au thon riches en protéines avec avocat et quinoa

Ces wraps de thon sont une option nutritive et délicieuse pour les femmes de plus de 40 ans, riches en protéines et en graisses saines. L'ajout de quinoa et d'avocat fournit des fibres et des nutriments essentiels pour soutenir le métabolisme et la santé osseuse.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	558 kcal
Protéines	47g
Glucides	50g
Lipides	25g



Ingrédients

thon en conserve dans l'eau, égoutté	217 g
huile d'olive extra vierge	23.3 ml
grandes feuilles de laitue beurre	environ 100g
quinoa cuit	186 ml
avocat mûr, coupé en dés	116.3 g
jus de citron	7.8 ml
persil frais haché	46.5 g
sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans un bol moyen, combinez le thon égoutté, l'huile d'olive, le jus de citron, le quinoa, l'avocat en dés et le persil haché. Mélangez bien.
2. Assaisonnez le mélange avec du sel et du poivre au goût.
3. Remplissez les feuilles de laitue beurre avec le mélange de thon pour créer des wraps.
4. Servez immédiatement et savourez votre déjeuner nutritif !

18. Salade Méditerranéenne de Quinoa avec Vinaigrette au Curcuma

Cette salade nourrissante met en avant le quinoa, riche en protéines et en fibres, mélangé à des légumes frais et une vinaigrette au curcuma pour combattre l'inflammation et rehausser les saveurs. Un plat délicieux et sain pour votre bien-être.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	18 min
Calories	611 kcal
Protéines	20g
Glucides	92g
Lipides	25g



Ingrédients

Quinoa cuit	396 ml
Concombre, en dés	198 ml
Tomates cerises, coupées en deux	198 ml
Oignon rouge, en dés	99 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Poudre de curcuma	8.3 g
Jus de citron	49.5 ml
Sel et poivre	à goût

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit, le concombre en dés, les tomates cerises et l'oignon rouge.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le curcuma, le jus de citron, le sel et le poivre pour la vinaigrette.
3. Versez la vinaigrette sur la salade de quinoa et mélangez pour combiner.

Jour 7

3 repas · 1,680 calories

PETIT-DÉJEUNER Bol de Petit-Déjeuner Nourrissant aux Œufs et Légumes **511 kcal**

DÉJEUNER Bol de Quinoa Riche en Protéines avec Pâtes de Pois Chiches et Yaourt Grec **558 kcal**

DÎNER Curry Épicé de Pois Chiches et Patates Douces **611 kcal**

Protéines : 115g Glucides : 169g Lipides : 76g

19. Bol de Petit-Déjeuner Nourrissant aux Œufs et Légumes

Ce petit-déjeuner riche en protéines et en légumes est idéal pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans. Avec de l'huile d'olive et du vinaigre de cidre, il apporte des graisses essentielles et des antioxydants pour revitaliser votre corps.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	511 kcal
Protéines	39g
Glucides	28g
Lipides	34g



Ingrédients

œufs	2.8g
mélange de jeunes pousses	336 ml
huile d'olive	3.5 ml
vinaigre de cidre	7 ml
noix hachées	42 g
fromage feta émietté	39.2 g

Préparation

1. Commencez par faire bouillir les œufs dans une casserole d'eau pendant environ 10-12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, puis retirez du feu et laissez-les refroidir avant de les écaler.
2. Pendant que les œufs cuisent, préparez les légumes en les plaçant dans un bol et en les arrosant d'huile d'olive et de vinaigre de cidre. Mélangez pour bien enrober.
3. Une fois les œufs écalés, coupez-les en deux et placez-les sur les légumes.
4. Saupoudrez les noix hachées et le fromage feta émietté sur la salade pour ajouter du croquant et de la saveur.

20. Bol de Quinoa Riche en Protéines avec Pâtes de Pois Chiches et Yaourt Grec

Ce bol de quinoa nutritif associe des pâtes de pois chiches riches en protéines et du yaourt grec, fournissant des nutriments essentiels pour l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Riche en fibres et en oméga-3, c'est un repas idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	558 kcal
Protéines	43g
Glucides	50g
Lipides	22g



Ingrédients

Pâtes de pois chiches	372 g
Quinoa cuit	186 g
Yaourt grec (nature, non sucré)	186 g
Épinards (frais)	46.5 g
Tomates cerises (coupées en deux)	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Graines de citrouille	46.5 g
Jus de citron	23.3 ml
Sel	à goût
Poivre noir	à goût

Préparation

1. Faites cuire les pâtes de pois chiches selon les instructions du paquet, généralement environ 7-9 minutes, puis égouttez et réservez.
2. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, les épinards, les tomates cerises et les pâtes de pois chiches cuites.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre noir pour créer une vinaigrette.
4. Versez la vinaigrette sur le mélange de quinoa et mélangez pour combiner.
5. Servez le bol de quinoa garni de yaourt grec et saupoudré de graines de citrouille.

OFFRE EXCLUSIVE

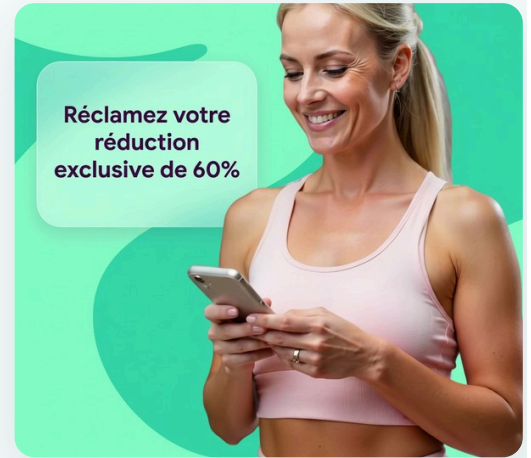
Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Curry Épicé de Pois Chiches et Patates Douces

Douces

Ce curry végétal est riche en fibres et en protéines, mettant en avant des épices anti-inflammatoires comme le curcuma et le gingembre, ainsi que des patates douces nutritives pour des vitamines supplémentaires.

Informations Nutritionnelles

Portions	1
Temps de préparation	15 min
Temps de cuisson	15 min
Calories	611 kcal
Protéines	33g
Glucides	91g
Lipides	20g



Ingrédients

Pois chiches en conserve, égouttés	396 ml
Patate douce, coupée en dés	396 ml
Lait de coco	198 ml
Poudre de curcuma	8.3 g
Gingembre frais, râpé	8.3 g
Huile d'olive	24.8 ml
Coriandre, hachée	99 ml
Sel et poivre	au goût

Préparation

1. Dans une casserole, chauffez 24.8 ml d'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez les dés de patate douce et faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis.
3. Incorporez les pois chiches, le curcuma, le gingembre et assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Versez le lait de coco et portez à ébullition. Faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.
5. Servez garni de coriandre hachée.

RH Reverse Health

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.