

# Plan de repas du régime nordique de 7 jours pour les femmes PDF

Adoptez les bienfaits du régime nordique avec ce plan de repas complet pour les femmes.

Découvrez les bienfaits nutritifs du régime nordique avec notre plan de repas de 7 jours comprenant 21 recettes uniques pour les femmes. Ce plan se concentre sur des ingrédients riches en nutriments, favorisant la santé cardiaque et la gestion du poids. Savourez des repas savoureux tout en adoptant un mode de vie inspiré par la façon de manger scandinave.

## RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,428	125g	108g	78g
Jour 2	1,494	110g	167g	62g
Jour 3	1,541	112g	122g	89g
Jour 4	1,541	138g	104g	69g
Jour 5	1,541	101g	124g	82g
Jour 6	1,541	104g	184g	53g
Jour 7	1,541	132g	153g	56g
Moy.	1,518	117g	137g	70g

## RÉPARTITION DES CALORIES



*Nourrissez votre corps, transformez votre santé*

## AU SOMMAIRE

Bol d'Avoine Salé au Saumon

Saumon Sauté au Citron et à l'Ail

Salade Épicée de Saumon en Conserve et Pois Chiches

Avoine Salée au Bouillon d'Os

Saumon Cuit au Four avec Citron et Herbes

Salade de Poulet Grillé avec Épinards et Baies

Salade d'Épinards et de Saumon avec Vinaigrette au Citron

Flocons d'avoine aux baies et au curcuma

Saumon au Citron et aux Herbes au Four

Bol de puissance au saumon et épinards

Bol de Smoothie au Tofu et Épinards

Saumon laqué au miso avec brocoli au sésame

+ 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



**1,518 kcal/jour**

Moyenne journalière



**117g Protéines**

Moyenne journalière



**Macros équilibrés**

137g G / 70g L Moy.

## Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

**01** Jour 1

1. Bol d'Avoine Salé au Saumon

---

2. Salade d'Épinards et de Saumon avec Vinaigrette au Citron

---

3. Saumon Sauté au Citron et à l'Ail

---

## 02 Jour 2

4. Flocons d'avoine aux baies et au curcuma

---

5. Salade Épicée de Saumon en Conserve et Pois Chiches

---

6. Saumon au Citron et aux Herbes au Four

---

## 03 Jour 3

7. Avoine Salée au Bouillon d'Os

---

8. Bol de puissance au saumon et épinards

---

9. Saumon Cuit au Four avec Citron et Herbes

---

## 04 Jour 4

10. Bol de Smoothie au Tofu et Épinards

---

11. Salade de Poulet Grillé avec Épinards et Baies

---

12. Saumon laqué au miso avec brocoli au sésame

---

## 05 Jour 5

13. Bol de petit-déjeuner aux baies épicées à la cannelle

---

14. Salade de quinoa aux canneberges et aux noix

---

15. Saumon Infusé au Curcuma avec Épinards au Gingembre

---

## 06 Jour 6

16. Smoothie Énergétique aux Baies et Épinards

---

17. Salade de Quinoa aux Baies et Vinaigrette Agrumes

---

18. Assiette Méditerranéenne Anti-Inflammatoire

---

## 07 Jour 7

19. Smoothie Protéiné aux Baies et Épinards

---

20. Bol de Quinoa Santé avec Saumon et Épinards

---

21. Bol Savoureux de Saumon et Quinoa avec Épinards et Accord Vin

---

# Jour 1

3 repas · 1,428 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol d'Avoine Salé au Saumon **420 kcal**

**DÉJEUNER** Salade d'Épinards et de Saumon avec Vinaigrette au Citron **496 kcal**

**DÎNER** Saumon Sauté au Citron et à l'Ail **512 kcal**

**Protéines : 125g   Glucides : 108g   Lipides : 78g**

## 1. Bol d'Avoine Salé au Saumon

Commencez votre journée avec un bol copieux d'avoine salée surmonté de saumon fumé riche. Ce plat offre un équilibre parfait de saveurs et de nutriments, idéal pour la santé cardiaque.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	7 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	28g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	17g

### Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Eau	336 ml
Saumon fumé	84 g
Ciboulette hachée	21 g
Poivre noir	au goût

## Préparation

1. Dans une casserole, portez l'eau à ébullition et ajoutez les flocons d'avoine.
2. Faites cuire pendant 5-7 minutes jusqu'à ce que ce soit crémeux, en remuant de temps en temps.
3. Transférez les flocons d'avoine dans un bol et garnissez de saumon fumé et de ciboulette hachée.
4. Assaisonnez avec du poivre noir avant de servir.

## 2. Salade d'Épinards et de Saumon avec Vinaigrette au Citron

Cette salade fraîche met en avant des épinards riches en fer et du saumon riche en oméga-3, soutenant la santé osseuse et l'équilibre hormonal. La vinaigrette au citron ajoute une touche rafraîchissante tout en apportant de la vitamine C supplémentaire.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	496 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	16g
<b>Lipides</b>	28g

### Ingrédients

Saumon en conserve	175.2 g
Épinards frais	744 ml
Tomates cerises	186 ml
Concombre	0.8g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel et poivre	au goût

### Préparation

1. Dans un grand bol, combinez 175.2 g de saumon égoutté, 744 ml d'épinards frais, 186 ml de tomates cerises coupées en deux et 0.5 concombre tranché.
2. Dans un petit bol, mélangez 23.3 ml d'huile d'olive, 23.3 ml de jus de citron, du sel et du poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade, mélangez bien et servez.

### 3. Saumon Sauté au Citron et à l'Ail

Ce plat de saumon simple et savoureux est riche en oméga-3, essentiels pour l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. L'ail ajoute des propriétés anti-inflammatoires, en faisant un repas idéal pour les femmes de plus de 40 ans.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	512 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	33g

#### Ingrédients

Filet de saumon	186.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Ail	3.3 cloves
Jus de citron	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

#### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Assaisonnez le filet de saumon avec du sel et du poivre, puis ajoutez-le dans la poêle, côté peau vers le bas. Faites cuire pendant 5 minutes.
3. Retournez le filet, ajoutez 2 gousses d'ail hachées et 24.8 ml de jus de citron, puis faites cuire encore 5 minutes.

# Jour 2

3 repas · 1,494 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Flocons d'avoine aux baies et au curcuma **420 kcal**

**DÉJEUNER** Salade Épicée de Saumon en Conserve et Pois Chiches **496 kcal**

**DÎNER** Saumon au Citron et aux Herbes au Four **578 kcal**

**Protéines : 110g   Glucides : 167g   Lipides : 62g**

## 4. Flocons d'avoine aux baies et au curcuma

Ces flocons d'avoine sont riches en antioxydants grâce aux baies et au curcuma, offrant un petit-déjeuner nutritif et rassasiant. Préparez-les la veille pour un repas rapide et sain le matin.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	14g
<b>Glucides</b>	70g
<b>Lipides</b>	10g

### Ingrédients

flocons d'avoine	63 g
lait d'amande	336 ml
poudre de curcuma	2.8 g
miel ou sirop d'érable	21 g
baies fraîches	105 g

### Préparation

1. Dans un bocal, mélangez les flocons d'avoine, le lait d'amande, le curcuma et le miel.
2. Mélangez bien et réfrigérez toute la nuit.
3. Le matin, ajoutez les baies fraîches avant de servir.

## 5. Salade Épicée de Saumon en Conserve et Pois Chiches

Cette salade, à base de saumon en conserve et de pois chiches, est rapide à préparer et riche en protéines. Riche en oméga-3, elle est excellente pour la santé cardiaque et l'équilibre hormonal.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	496 kcal
<b>Protéines</b>	40g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	16g



### Ingrédients

Saumon en conserve	434 g
Pois chiches en conserve	658.8 g
Maïs surgelé	372 ml
Huile d'olive	46.5 ml
Jus de citron	46.5 ml
Cumin	7.8 g
Poivre noir	3.1 g

### Préparation

1. Dans un grand bol, combinez 2 boîtes de saumon égoutté, 1 boîte de pois chiches égouttés et 240 ml de maïs décongelé.
2. Arrosez de 30 ml d'huile d'olive, de 30 ml de jus de citron, et assaisonnez avec 5 g de cumin et 2 g de poivre noir. Mélangez bien.
3. Servez immédiatement ou réfrigérez pendant 2 jours.

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. Saumon au Citron et aux Herbes au Four

Ce plat de saumon est une excellente source d'acides gras oméga-3, essentiels pour la santé cardiaque et cérébrale. Le citron et les herbes ajoutent de la saveur sans excès de sodium, favorisant l'équilibre hormonal et le bien-être général.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	15 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	56g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	36g



### Ingrédients

Filet de saumon	280.5 g
Jus de citron	24.8 ml
Aneth ou persil frais, haché	24.8 ml
Huile d'olive	8.3 ml
Poivre noir	au goût

### Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Placez le filet de saumon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
3. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive, puis saupoudrez d'aneth ou de persil et de poivre noir.
4. Faites cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et se défasse facilement à la fourchette.

# Jour 3

3 repas · 1,541 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Avoine Salée au Bouillon d'Os **420 kcal**

**DÉJEUNER** Bol de puissance au saumon et épinards **543 kcal**

**DÎNER** Saumon Cuit au Four avec Citron et Herbes **578 kcal**

**Protéines : 112g   Glucides : 122g   Lipides : 89g**

## 7. Avoine Salée au Bouillon d'Os

Transformez votre avoine en un délice salé avec du bouillon d'os et des garnitures riches en nutriments. Ce plat unique est à la fois copieux et nutritif.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	2 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	17g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	11g

### Ingrédients

Flocons d'avoine	56 g
Bouillon d'os	336 ml
Oignons verts hachés	21 g
Fromage râpé	21 g
Sel	à goût
Poivre noir	à goût

### Préparation

1. Portez le bouillon d'os à ébullition dans une casserole.
2. Incorporez les flocons d'avoine, réduisez le feu et faites cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que ce soit crémeux.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir.
4. Servez garni d'oignons verts et de fromage.

## 8. Bol de puissance au saumon et épinards

Riche en acides gras oméga-3 grâce au saumon et en fer grâce aux épinards, ce plat soutient la santé cardiaque et les niveaux d'énergie. L'ajout de graines de lin améliore l'équilibre hormonal grâce aux phytoestrogènes, 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>	15 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	45g
<b>Glucides</b>	16g
<b>Lipides</b>	37g



### Ingrédients

Filet de saumon	175.2 g
Épinards bébé	744 ml
Farine de graines de lin	23.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml

### Préparation

1. Chauffez 23.3 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez le filet de saumon et faites cuire pendant environ 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Dans un bol, mélangez les épinards bébé avec le jus de citron et la farine de graines de lin, puis garnissez avec le saumon cuit.

## 9. Saumon Cuit au Four avec Citron et Herbes

Le saumon est une excellente source d'acides gras oméga-3, essentiels pour la santé cardiaque. Ce plat est rapide à préparer et fournit une riche source de protéines, idéale 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>	578 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	50g
<b>Lipides</b>	41g



### Ingrédients

Filet de saumon	280.5 g
Jus de citron frais	24.8 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Herbes fraîches (aneth ou persil)	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

### Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Placez le filet de saumon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
3. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis saupoudrez d'herbes fraîches, de sel et de poivre.
4. Faites cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit et floconneux.

# Jour 4

3 repas · 1,541 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de Smoothie au Tofu et Épinards **420 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Poulet Grillé avec Épinards et Baies **543 kcal**

**DÎNER** Saumon laqué au miso avec brocoli au sésame **578 kcal**

**Protéines : 138g   Glucides : 104g   Lipides : 69g**

## 10. Bol de Smoothie au Tofu et Épinards

Ce bol de smoothie rafraîchissant est riche en protéines grâce au tofu soyeux et aux légumes verts, ce qui en fait une excellente option pour le petit-déjeuner ou une collation après l'entraînement. L'ajout de fruits apporte des antioxydants et des vitamines essentielles pour renforcer la santé globale.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	28g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	11g



### Ingrédients

Tofu soyeux	336 g
Épinards, frais	42 g
Banane, congelée	1.4g
Baies (mélangées)	105 g
Lait d'amande	168 ml
Graines de chia	21 g

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez le tofu soyeux, les épinards, la banane congelée, les baies mélangées et le lait d'amande. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez dans un bol et garnissez de graines de chia et de baies supplémentaires 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. Salade de Poulet Grillé avec Épinards et Baies

Cette salade rafraîchissante associe du poulet grillé, une source de protéines maigres, avec des épinards et des baies pour un repas faible en glucides et riche en nutriments. Les antioxydants des baies soutiennent la santé hormonale, en faisant un déjeuner parfait pour les femmes atteintes de SOPK.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	54g
<b>Glucides</b>	23g
<b>Lipides</b>	28g



### Ingrédients

Poitrine de poulet grillée	178.3 g
Épinards, frais	744 ml
Baies mélangées	186 ml
Huile d'olive	46.5 ml
Vinaigre balsamique	23.3 ml

### Préparation

1. Dans un grand bol, combinez les épinards, les baies et le poulet grillé tranché.
2. Dans un autre bol, fouettez ensemble l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
3. Arrosez la salade de la vinaigrette, mélangez délicatement et servez.

## 12. Saumon laqué au miso avec brocoli au sésame

Riche en acides gras oméga-3 et en collagène, ce plat de saumon soutient la santé cardiaque et l'élasticité de la peau. Associé au brocoli, riche en vitamine C et en antioxydants, il est parfait pour les femmes de plus de 40 ans qui souhaitent conserver leur jeunesse.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	56g
<b>Glucides</b>	25g
<b>Lipides</b>	30g



### Ingrédients

Filets de saumon	280.5 g
Pâte de miso	49.5 g
Miel	24.8 g
Fleurs de brocoli	792 ml
Graines de sésame	24.8 g
Huile d'olive	24.8 ml

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Dans un petit bol, mélangez la pâte de miso et le miel jusqu'à obtenir une consistance lisse. Badigeonnez le mélange sur les filets de saumon.
3. Placez le saumon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites cuire pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
4. Pendant ce temps, faites cuire le brocoli à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit vert vif et tendre, environ 5 minutes.
5. Servez le saumon parsemé de graines de sésame avec le brocoli.

# Jour 5

3 repas · 1,541 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de petit-déjeuner aux baies épicées à la cannelle **420 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de quinoa aux canneberges et aux noix **543 kcal**

**DÎNER** Saumon Infusé au Curcuma avec Épinards au Gingembre **578 kcal**

**Protéines : 101g   Glucides : 124g   Lipides : 82g**

### 13. Bol de petit-déjeuner aux baies épicées à la cannelle

Ce bol de petit-déjeuner est riche en antioxydants grâce aux baies mélangées et en protéines grâce au yaourt grec, ce qui en fait un excellent départ pour équilibrer les niveaux de sucre dans le sang. La cannelle ajoute une touche sucrée tout en améliorant la sensibilité à l'insuline.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	35g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	21g



#### Ingrédients

Yaourt grec	336 ml
Baies mélangées (fraises, myrtilles, framboises)	168 ml
Cannelle en poudre	7 g
Noix hachées	42 g

#### Préparation

1. Dans un bol, placez 1 tasse (240 ml) de yaourt grec.
2. Garnissez avec 1/2 tasse (120 ml) de baies mélangées et saupoudrez 1 cuillère à café (5 g) de cannelle en poudre.
3. Terminez en ajoutant 2 cuillères à soupe (30 g) de noix hachées pour le croquant.

## 14. Salade de quinoa aux canneberges et aux noix

Cette salade de quinoa est une véritable source de nutriments, offrant des antioxydants provenant des canneberges et des graisses saines des noix. La combinaison de fibres et de protéines aide à maintenir des niveaux d'énergie tout au long de 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>	543 kcal
<b>Protéines</b>	16g
<b>Glucides</b>	70g
<b>Lipides</b>	23g



### Ingrédients

Quinoa cuit	372 ml
Canneberges séchées	62 g
Noix, hachées	46.5 g
Persil frais, haché	23.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Vinaigre balsamique	23.3 ml

### Préparation

1. Dans un bol, combinez le quinoa cuit, les canneberges séchées, les noix hachées et le persil.
2. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, puis mélangez bien.
3. Servez frais ou à température ambiante.

## 15. Saumon Infusé au Curcuma avec Épinards au Gingembre

Ce plat met en avant le saumon, riche en oméga-3, associé au curcuma et au gingembre pour lutter contre l'inflammation. L'ail et les épinards apportent des antioxydants qui soutiennent la santé des articulations.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	50g
<b>Glucides</b>	12g
<b>Lipides</b>	38g



### Ingrédients

Filet de saumon	280.5 g
Épinards frais	792 ml
Poudre de curcuma	8.3 g
Gingembre frais, râpé	8.3 g
Huile d'olive	24.8 ml
Ail, haché	1.7 clove
Sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Assaisonnez le filet de saumon avec du curcuma, du sel et du poivre, puis placez-le côté peau vers le bas dans la poêle et faites cuire pendant 5 à 7 minutes.
3. Retournez le saumon et ajoutez l'ail haché et le gingembre râpé. Faites cuire encore 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
4. Dans une autre poêle, ajoutez un filet d'huile d'olive et faites sauter les épinards jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 à 3 minutes.
5. Servez le saumon sur les épinards sautés.

# Jour 6

3 repas · 1,541 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Smoothie Énergétique aux Baies et Épinards **420 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Quinoa aux Baies et Vinaigrette Agrumes **543 kcal**

**DÎNER** Assiette Méditerranéenne Anti-Inflammatoire **578 kcal**

**Protéines : 104g   Glucides : 184g   Lipides : 53g**

OFFRE EXCLUSIVE

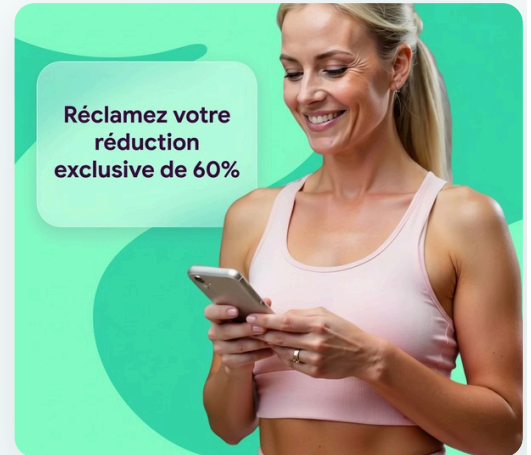
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Smoothie Énergétique aux Baies et Épinards

Ce smoothie coloré est riche en antioxydants grâce aux baies et aux épinards, offrant un petit-déjeuner nutritif qui aide à lutter contre le stress oxydatif. La poudre de protéine ajoutée soutient le maintien musculaire, essentiel pour les femmes de plus de 40 ans.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	35g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	11g



### Ingrédients

baies mélangées congelées	336 ml
épinards frais	336 ml
poudre de protéine (végétale ou lactosérum)	42 g
lait d'amande	336 ml
graines de chia	21 g

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez les baies mélangées congelées, les épinards, la poudre de protéine et le lait d'amande.
2. Mixez à haute vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse, en ajoutant plus de lait d'amande si nécessaire.
3. Incorporez les graines de chia et servez immédiatement.

## 17. Salade de Quinoa aux Baies et Vinaigrette Agrumes

En combinant le quinoa avec des baies mélangées, cette salade est riche en protéines et en antioxydants, ce qui en fait un repas parfait pour les femmes de plus de 40 ans pour soutenir le maintien musculaire et la santé de la peau.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	12 min
<b>Temps de cuisson</b>	12 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	19g
<b>Glucides</b>	78g
<b>Lipides</b>	22g



### Ingrédients

Quinoa cuit	286.8 g
Baies mélangées (myrtilles, fraises, framboises)	232.5 g
Épinards frais	124 g
Huile d'olive	46.5 ml
Jus de citron	46.5 ml
Miel (facultatif)	7.8 g

### Préparation

1. Dans un grand bol, combinez 286.8 g de quinoa cuit, 232.5 g de baies mélangées et 124 g d'épinards frais.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble 46.5 ml d'huile d'olive, 46.5 ml de jus de citron et 7.8 g de miel si désiré.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez pour combiner.

## 18. Assiette Méditerranéenne Anti-Inflammatoire

Ce repas vibrant est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé cardiaque des femmes de plus de 40 ans. Il présente une variété colorée de légumes, des protéines de haute qualité et des grains entiers, le tout arrosé d'huile d'olive bénéfique pour le cœur pour une absorption maximale des nutriments.

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



### Ingrédients

Épinards (cuits)	792 ml
Tomates cerises (coupées en deux)	396 ml
Huile d'olive	49.5 ml
Filet de saumon	186.5 g
Quinoa (cuit)	198 ml
Jus de citron	24.8 ml
Fromage feta (émietté)	99 ml
Poivre noir	au goût

## Préparation

1. Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les épinards et les tomates cerises, en cuisant pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris et tendres.
2. Dans une poêle séparée, faites cuire le filet de saumon pendant 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Assaisonnez avec du poivre noir et arrosez de jus de citron.
3. Préparez le quinoa selon les instructions de l'emballage s'il n'est pas déjà cuit.
4. Dressez votre assiette en remplissant la moitié avec les légumes sautés, un quart avec du quinoa, et surmontez avec le saumon cuit. Saupoudrez de fromage feta sur l'ensemble de l'assiette et arrosez avec le reste de l'huile d'olive.

# Jour 7

3 repas · 1,541 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Smoothie Protéiné aux Baies et Épinards **420 kcal**

**DÉJEUNER** Bol de Quinoa Santé avec Saumon et Épinards **543 kcal**

**DÎNER** Bol Savoureux de Saumon et Quinoa avec Épinards et Accord Vin **578 kcal**

**Protéines : 132g   Glucides : 153g   Lipides : 56g**

## 19. Smoothie Protéiné aux Baies et Épinards

Riche en antioxydants provenant des baies et en fer des épinards, ce smoothie soutient vos niveaux d'énergie et la santé immunitaire. La protéine ajoutée favorise la rétention musculaire, cruciale lors des changements hormonaux.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	420 kcal
<b>Protéines</b>	35g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	11g



### Ingrédients

Épinards frais	336 ml
Baies mélangées (froides ou fraîches)	336 ml
Lait d'amande non sucré	336 ml
Poudre de protéine végétale	42 g
Graines de lin moulues	21 g

### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 336 ml d'épinards frais, 336 ml de baies mélangées, 336 ml de lait d'amande non sucré, 42 g de poudre de protéine végétale et 21 g de graines de lin moulues.
2. Mixez à haute vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse, environ 30 à 60 secondes.
3. Versez dans un verre et dégustez immédiatement.

## 20. Bol de Quinoa Santé avec Saumon et Épinards

Ce bol de quinoa nutritif est riche en acides gras oméga-3 grâce au saumon, en fibres grâce au quinoa et aux épinards, et en phytoestrogènes grâce aux graines de lin. Il est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé cardiaque 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>	543 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	25g



### Ingrédients

Quinoa, cuit	372 ml
Filet de saumon	175.2 g
Épinards frais	46.5 g
Graines de lin, moulues	15.5 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel	au goût
Poivre	au goût

## Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et faites cuire le filet de saumon pendant environ 4-5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
2. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit, les épinards frais et les graines de lin moulues. Arrosez de jus de citron et assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Effilochez le saumon cuit et placez-le sur le mélange de quinoa. Servez immédiatement.

OFFRE EXCLUSIVE

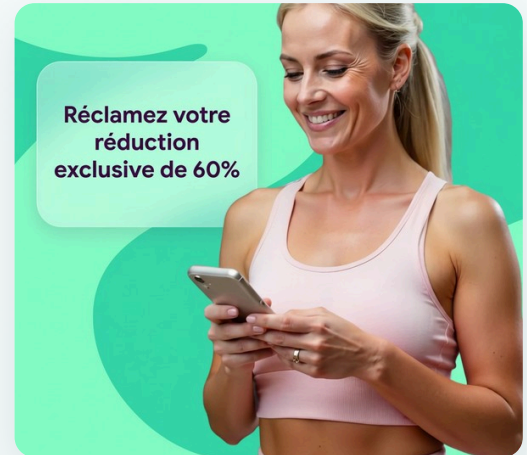
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*



## 21. Bol Savoureux de Saumon et Quinoa avec Épinards et Accord Vin

Ce bol riche en nutriments est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé cardiaque, mettant en avant le saumon riche en oméga-3 et le quinoa plein de fibres. Savourez-le avec un verre de vin blanc léger pour une expérience culinaire satisfaisante sans compromettre vos objectifs de perte de poids.

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

### Ingrédients

Filet de saumon	280.5 g
Quinoa (cuit)	396 ml
Épinards frais	99 g
Huile d'olive	24.8 ml
Jus de citron	24.8 ml
Fromage feta (émietté)	46.2 g
Vin blanc léger	247.5 ml
Sel et poivre	à goût



## Préparation

1. Préchauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et ajoutez l'huile d'olive.
2. Assaisonnez le filet de saumon avec du sel et du poivre, puis placez-le côté peau vers le bas dans la poêle. Faites cuire pendant environ 4-5 minutes jusqu'à ce que la peau soit croustillante.
3. Retournez le saumon et faites cuire encore 3-4 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Retirez du feu.
4. Dans la même poêle, ajoutez les épinards frais et faites sauter pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
5. Dans un bol de service, disposez le quinoa cuit, les épinards sautés, puis ajoutez le saumon et le fromage feta émietté.
6. Arrosez de jus de citron et savourez avec un verre de vin blanc léger.

**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](https://reverse.health/fr/categorie/nutrition) — plans de repas, recettes et conseils bien-être pour les femmes de plus de 40 ans.

**Commencer Maintenant**

*Découvrez un univers dédié à la santé féminine*

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

© 2026 Reverse Health. Tous droits réservés.