

# Plan de Repas Régime Arc-en-Ciel de 7 Jours PDF

Mangez l'arc-en-ciel avec ce plan de repas coloré et nutritif.

Le Plan de Repas Régime Arc-en-Ciel de 7 Jours propose 21 recettes colorées conçues pour maximiser la diversité nutritionnelle. Ce plan encourage la consommation d'une large variété de fruits et légumes, favorisant la santé et la vitalité. Savourez des repas vibrants qui sont non seulement beaux mais aussi riches en nutriments essentiels !

## RÉCAPITULATIF NUTRITIONNEL JOURNALIER

JOUR	CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
Jour 1	1,561	101g	134g	77g
Jour 2	1,611	106g	151g	64g
Jour 3	1,611	124g	155g	53g
Jour 4	1,611	102g	194g	51g
Jour 5	1,471	110g	188g	37g
Jour 6	1,471	110g	102g	72g
Jour 7	1,611	127g	98g	78g
Moy.	1,564	111g	146g	62g

## RÉPARTITION DES CALORIES



*Nourrissez votre corps, transformez votre santé*

## AU SOMMAIRE

Oeufs aux Tomates Cerises et Basilic avec Épinards

Cabillaud Rôti au Four avec Tomates et Basilic

Bol Énergétique aux Légumes Doubles avec Poulet Grillé

Brouillade de Légumes Équilibrée avec Oeufs Poêlés

Sauté de Lentilles & Légumes avec Sauce au Vinaigre de Cidre

Bol de Quinoa au Poulet Énergisé par la Leucine

Mélange de Légumes Rôtis avec Quinoa

Omelette au Curcuma, Poivrons et Épinards avec Feta

Légumes Rôtis au Balsamique avec Quinoa

Salade de Quinoa au Collagène avec Épinards et Noix

Bol de Petit-Déjeuner Savoureux à la Patate Douce et Œufs

Poivrons Farcis aux Lentilles et Riz Complet

+ 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



**1,564 kcal/jour**

Moyenne journalière



**111g Protéines**

Moyenne journalière



**Macros équilibrés**

146g G / 62g L Moy.

## Sommaire

Un aperçu rapide du contenu

## 01 Jour 1

1. Oeufs aux Tomates Cerises et Basilic avec Épinards
2. Mélange de Légumes Rôtis avec Quinoa
3. Cabillaud Rôti au Four avec Tomates et Basilic

## 02 Jour 2

4. Omelette au Curcuma, Poivrons et Épinards avec Feta
5. Bol Énergétique aux Légumes Doubles avec Poulet Grillé
6. Légumes Rôtis au Balsamique avec Quinoa

## 03 Jour 3

7. Brouillade de Légumes Équilibrée avec Oeufs Poêlés
8. Salade de Quinoa au Collagène avec Épinards et Noix
9. Sauté de Lentilles & Légumes avec Sauce au Vinaigre de Cidre

## 04 Jour 4

10. Bol de Petit-Déjeuner Savoureux à la Patate Douce et Œufs
11. Bol de Quinoa au Poulet Énergisé par la Leucine
12. Poivrons Farcis aux Lentilles et Riz Complet

## 05 Jour 5

13. Bol de Smoothie Carotte et Baies
14. Bol de Quinoa et Pois Chiches Riche en Protéines
15. Ragoût de lentilles et légumes racines

## 06 Jour 6

16. Pudding de Chia aux Baies et Beurre d'Amande
17. Salade de maquereau riche en oméga-3 avec quinoa et épinards
18. Poivrons Farcis au Dinde Hachée

## 07 Jour 7

---

19. Bol de Petit-Déjeuner Avocat & Œuf

---

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

---

21. Cabillaud Méditerranéen au Four avec Tomates et Olives

---

# Jour 1

3 repas · 1,561 calories

<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Oeufs aux Tomates Cerises et Basilic avec Épinards	<b>490 kcal</b>
<b>DÉJEUNER</b>	Mélange de Légumes Rôtis avec Quinoa	<b>543 kcal</b>
<b>DÎNER</b>	Cabillaud Rôti au Four avec Tomates et Basilic	<b>528 kcal</b>

**Protéines : 101g   Glucides : 134g   Lipides : 77g**

## 1. Oeufs aux Tomates Cerises et Basilic avec Épinards

Ce petit-déjeuner nutritif combine des œufs durs riches en protéines et des tomates cerises éclatantes, offrant des antioxydants essentiels et des graisses saines. Accompagné d'épinards pour un apport supplémentaire en fer et en calcium, ce plat favorise l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé osseuse 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>	490 kcal
<b>Protéines</b>	39g
<b>Glucides</b>	21g
<b>Lipides</b>	31g

### Ingrédients

oeufs	2.8g
tomates cerises	168 ml



---

feuilles de basilic frais	14 leaves
huile d'olive	7 ml
épinards frais	42 g
fromage feta (optionnel)	42 g

## Préparation

1. Faites bouillir les œufs dans une casserole d'eau pendant environ 10-12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient durs. Une fois cuits, refroidissez-les sous l'eau courante froide et écalez-les.
2. Pendant que les œufs cuisent, lavez les tomates cerises et coupez-les en deux. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajoutez les tomates cerises et les épinards dans la poêle, en faisant sauter pendant 3-5 minutes jusqu'à ce que les épinards soient flétris et que les tomates soient légèrement ramollies.
4. Coupez les œufs durs en tranches et disposez-les sur une assiette. Garnissez du mélange de tomates cerises et d'épinards sautés. Décorez avec des feuilles de basilic frais et du fromage feta si désiré.

## 2. Mélange de Légumes Rôtis avec Quinoa

Ce plat coloré et copieux est riche en fibres et en antioxydants, soutenant la santé cardiaque et favorisant une énergie durable. La variété de légumes garantit un large éventail de vitamines et de minéraux cruciaux pour la santé des femmes.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	20 min
<b>Calories</b>	543 kcal
<b>Protéines</b>	16g
<b>Glucides</b>	93g
<b>Lipides</b>	16g



### Ingrédients

Légumes mélangés (poivrons, courgettes, carottes)	744 ml
Huile d'olive	23.3 ml
Quinoa, cru	186 ml
Poivre noir	à goût

### Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C. Mélangez les légumes avec l'huile d'olive et le poivre noir sur une plaque de cuisson.
2. Rôtissez pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.
3. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage. Servez le quinoa garni de légumes rôtis.

### 3. Cabillaud Rôti au Four avec Tomates et Basilic

Ce plat léger et savoureux de cabillaud, rôti avec des tomates et du basilic, est riche en antioxydants qui aident à réduire l'inflammation. Faible en calories mais riche en protéines, il est parfait 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>	18 min
<b>Calories</b>	528 kcal
<b>Protéines</b>	46g
<b>Glucides</b>	20g
<b>Lipides</b>	30g



#### Ingrédients

Filet de cabillaud	280.5 g
Tomates cerises (coupées en deux)	396 ml
Basilic frais (haché)	99 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Sel et poivre	au goût

#### Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Placez le filet de cabillaud sur une plaque de cuisson, garnissez de tomates cerises, de basilic, d'huile d'olive, de sel et de poivre.
3. Faites cuire au four pendant 12-15 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.

# Jour 2

3 repas · 1,611 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Omelette au Curcuma, Poivrons et Épinards avec Feta **490 kcal**

**DÉJEUNER** Bol Énergétique aux Légumes Doubles avec Poulet Grillé **543 kcal**

**DÎNER** Légumes Rôtis au Balsamique avec Quinoa **578 kcal**

**Protéines : 106g   Glucides : 151g   Lipides : 64g**

## 4. Omelette au Curcuma, Poivrons et Épinards avec Feta

Cette omelette vibrante associe des poivrons riches en nutriments, des épinards et du fromage feta, offrant un apport en protéines et en vitamines essentielles pour les femmes de plus de 40 ans. Riche en ingrédients anti-inflammatoires comme le curcuma et en graisses saines provenant de l'huile de coco, ce plat soutient l'équilibre hormonal, le métabolisme et la santé osseuse.

### 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
poivrons, coupés en dés	168 ml
épinards frais, hachés	336 ml
fromage feta, émietté	42 g
poudre de curcuma	2.8 g
huile de coco	7 ml
poivre noir, à goût	1.4 g

## Préparation

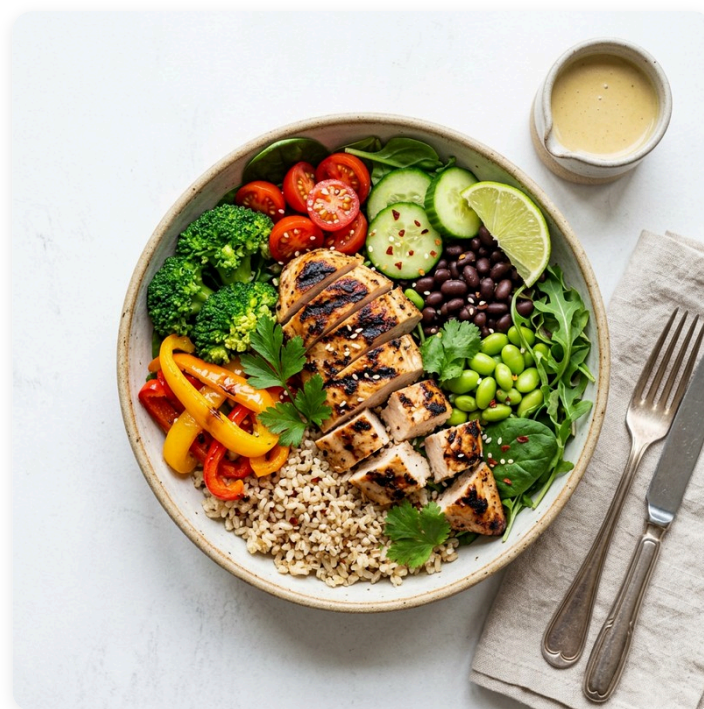
1. Dans un bol, fouettez ensemble les œufs, le curcuma et le poivre noir jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez les poivrons coupés en dés et faites cuire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
3. Ajoutez les épinards hachés dans la poêle et faites cuire pendant 1 à 2 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
4. Versez le mélange d'œufs dans la poêle, en veillant à ce qu'il couvre uniformément les légumes. Faites cuire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les bords commencent à se fixer.
5. Saupoudrez le fromage feta émietté sur une moitié de l'omelette, puis pliez l'autre moitié par-dessus. Faites cuire encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les œufs soient complètement cuits.
6. Glissez l'omelette sur une assiette, coupez-la en deux et servez chaud.

## 5. Bol Énergétique aux Légumes Doubles avec Poulet Grillé

Ce bol vibrant est rempli de légumes, fournissant une multitude de nutriments essentiels pour l'équilibre hormonal et la santé cardiaque. Surmonté de poulet grillé pour un apport en protéines, c'est un repas satisfaisant qui favorise la santé osseuse et le soutien métabolique, 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>	47g
<b>Glucides</b>	43g
<b>Lipides</b>	22g



### Ingrédients

poitrine de poulet grillée, coupée en dés	175.2 g
fleurs de brocoli, cuites à la vapeur	232.5 g
poivrons, tranchés	232.5 g
carottes, râpées	116.3 g
huile d'olive	23.3 ml
hummus (pour la vinaigrette)	46.5 g
graines de chia	23.3 g
jus de citron frais	23.3 ml
sel et poivre, au goût	au goût

## Préparation

1. Préchauffez un grill ou une poêle à griller à feu moyen. Assaisonnez la poitrine de poulet coupée en dés avec du sel et du poivre, puis grillez pendant environ 6-7 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.
2. Pendant que le poulet grille, faites cuire à la vapeur le brocoli, tranchez les poivrons et râpez les carottes. Cela devrait prendre environ 5-7 minutes.
3. Dans un grand bol, combinez le brocoli cuit à la vapeur, les poivrons tranchés, les carottes râpées, le poulet grillé, et arrosez d'huile d'olive et de jus de citron frais.
4. Garnissez le bol d'hummmus et parsemez de graines de chia pour des nutriments supplémentaires. Mélangez délicatement avant de servir.

OFFRE EXCLUSIVE

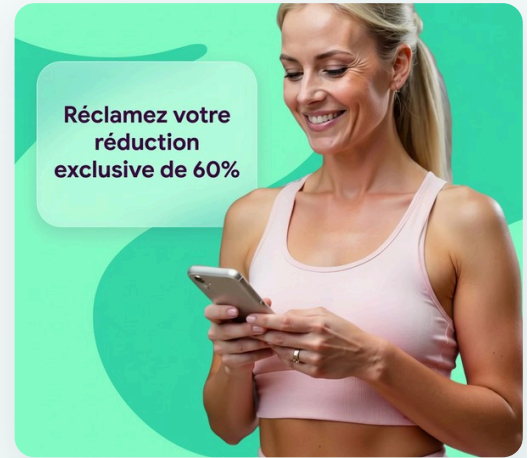
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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

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

[Commencer Maintenant](#)

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



## 6. Légumes Rôtis au Balsamique avec Quinoa

Ce plat combine une variété de légumes rôtis, riches en nutriments et en antioxydants, soutenant la santé globale pendant la ménopause. Le quinoa ajoute une source de protéines complètes, cruciale pour l'énergie et le maintien musculaire.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	30 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	20g
<b>Glucides</b>	66g
<b>Lipides</b>	25g



### Ingrédients

Légumes mélangés (poivrons, courgettes, carottes)	792 ml
Huile d'olive	49.5 ml
Vinaigre balsamique	24.8 ml
Quinoa cuit	396 ml

### Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Mélangez 792 ml de légumes mélangés avec 30 ml d'huile d'olive et 15 ml de vinaigre balsamique.
3. Étalez sur une plaque de cuisson et faites rôtir pendant 25-30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Servez sur 396 ml de quinoa cuit.

# Jour 3

3 repas · 1,611 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Brouillade de Légumes Équilibrée avec Oeufs Poêlés **490 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de Quinoa au Collagène avec Épinards et Noix **543 kcal**

**DÎNER** Sauté de Lentilles & Légumes avec Sauce au Vinaigre de Cidre **578 kcal**

**Protéines : 124g   Glucides : 155g   Lipides : 53g**

## 7. Brouillade de Légumes Équilibrée avec Oeufs Poêlés

Ce petit-déjeuner savoureux regorge d'ingrédients riches en nutriments qui favorisent l'équilibre hormonal et la santé des os. La combinaison d'œufs, de légumes à feuilles et de graisses saines soutient également 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>	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 ou huile de coco	7 ml
Tomates cerises	105 g
Avocat	70 g
Feta (facultatif)	42 g
Sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Faites chauffer l'huile d'olive ou l'huile de coco dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Ajoutez les épinards frais et les tomates cerises dans la poêle et faites revenir pendant environ 2-3 minutes jusqu'à ce que les épinards flétrissent et que les tomates ramollissent.
3. Pendant ce temps, pochez les deux œufs dans une casserole d'eau frémissante pendant environ 3-4 minutes ou jusqu'à ce que les blancs soient pris.
4. Une fois les légumes cuits, assaisonnez avec du sel et du poivre, puis transférez-les dans une assiette.
5. Placez les œufs pochés sur les légumes sautés, ajoutez des tranches d'avocat et saupoudrez de feta si désiré.

## 8. Salade de Quinoa au Collagène avec Épinards et Noix

Cette salade de quinoa riche en nutriments est remplie de peptides de collagène, de graisses saines et de fibres, parfaite pour les femmes de plus de 40 ans. Riche en phytoestrogènes, oméga-3 et vitamines essentielles, elle soutient l'équilibre hormonal et la santé cardiaque tout en favorisant la santé de la peau et des articulations.

### 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>	19g



### Ingrédients

quinoa cuit	372 g
épinards frais, hachés	93 g
tomates cerises, coupées en deux	232.5 g
noix, hachées	46.5 g
huile d'olive	46.5 ml
jus de citron	23.3 ml
peptides de collagène	46.5 g
fromage feta, émietté (facultatif)	46.5 g
sel et poivre au goût	au goût

## Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les épinards hachés, les tomates cerises coupées en deux et les noix hachées.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron et une pincée de sel et de poivre.
3. Versez la vinaigrette sur le mélange de quinoa et mélangez pour combiner.
4. Ajoutez les peptides de collagène et mélangez délicatement jusqu'à ce qu'ils soient répartis uniformément.
5. Si désiré, garnissez de fromage feta émietté avant de servir.

## 9. Sauté de Lentilles & Légumes avec Sauce au Vinaigre de Cidre

Ce sauté riche en nutriments combine des lentilles riches en protéines avec des légumes riches en antioxydants. Le vinaigre de cidre de pomme rehausse la saveur du plat tout en soutenant le contrôle de la glycémie.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	38g
<b>Glucides</b>	66g
<b>Lipides</b>	17g



### Ingrédients

Lentilles cuites	396 ml
Légumes mélangés (poivrons, brocoli, carottes)	396 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Vinaigre de cidre de pomme	24.8 ml
Gingembre frais, émincé	8.3 g

### Préparation

1. Chauffez 24.8 ml d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez 396 ml de légumes mélangés et faites sauter pendant 5 minutes.
3. Incorporez 396 ml de lentilles cuites, 24.8 ml de vinaigre de cidre de pomme et 8.3 g de gingembre émincé. Faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires, en remuant de temps en temps.

# Jour 4

3 repas · 1,611 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de Petit-Déjeuner Savoureux à la Patate Douce et Œufs **490 kcal**

**DÉJEUNER** Bol de Quinoa au Poulet Énergisé par la Leucine **543 kcal**

**DÎNER** Poivrons Farcis aux Lentilles et Riz Complet **578 kcal**

**Protéines : 102g   Glucides : 194g   Lipides : 51g**

## 10. Bol de Petit-Déjeuner Savoureux à la Patate Douce et Œufs

Riche en fibres et en glucides complexes, ce plat aide à stabiliser les niveaux de sucre dans le sang tout en fournissant une énergie durable tout au long de la matinée. Les graisses saines de l'avocat soutiennent également l'équilibre hormonal et la santé cérébrale.

### 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>	22g
<b>Glucides</b>	56g
<b>Lipides</b>	22g



### Ingrédients

Patate douce, en dés	336 ml
Œuf	2.8 large
Avocat, tranché	0.7 medium
Huile d'olive	21 ml
Sel	au goût
Poivre noir	au goût

## Préparation

1. Préchauffez le four à 220°C.
2. Mélangez les dés de patate douce avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre, puis étalez sur une plaque de cuisson. Rôtissez pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Dans une poêle, faites frémir les œufs selon votre goût (au plat ou brouillés).
4. Assemblez le bol : disposez les patates douces rôties, ajoutez les œufs, puis ajoutez les tranches d'avocat.

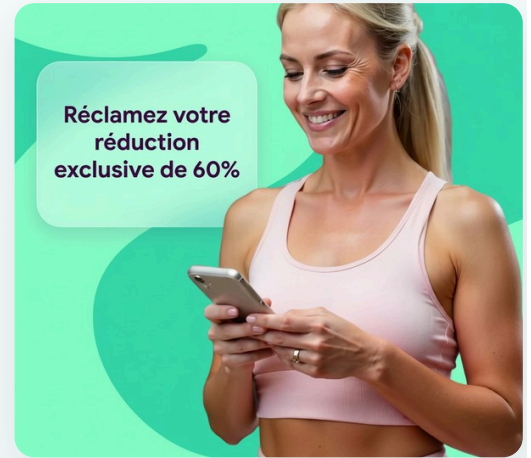
OFFRE EXCLUSIVE

## 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 au Poulet Énergisé par la Leucine

Ce bol riche en nutriments associe du poulet maigre, du quinoa et des légumes colorés pour soutenir la santé musculaire et l'équilibre hormonal chez les femmes de plus de 40 ans. Riche en protéines, fibres et oméga-3, il favorise la densité osseuse et la santé cardiaque tout en étant rapide 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>	543 kcal
<b>Protéines</b>	47g
<b>Glucides</b>	47g
<b>Lipides</b>	19g



### Ingrédients

Quinoa cuit	372 ml
Poitrine de poulet cuite, coupée en dés	175.2 g
Épinards, frais	46.5 g
Tomates cerises, coupées en deux	116.3 g
Avocat, coupé en dés	116.3 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Graines de chia	23.3 g
Sel	à goût
Poivre noir	à goût

## Préparation

1. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit et la poitrine de poulet en dés.
2. Ajoutez les épinards frais, les tomates cerises et l'avocat en dés dans le bol.
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 de poulet, puis mélangez délicatement.
5. Saupoudrez de graines de chia sur le dessus pour un apport supplémentaire en oméga-3 et servez immédiatement.

## 12. Poivrons Farcis aux Lentilles et Riz Complet

Ces poivrons farcis colorés sont remplis de lentilles et de riz complet, les rendant riches en fibres et en nutriments. La variété des couleurs ajoute des antioxydants, soutenant la santé globale.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	33g
<b>Glucides</b>	91g
<b>Lipides</b>	10g



### Ingrédients

Poivron	1.7g
Lentilles en conserve, rincées	198 ml
Riz brun cuit	198 ml
Tomates hachées	198 ml
Cumin	8.3 ml

### Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans un bol, mélangez 120 ml de lentilles rincées, 120 ml de riz brun cuit et 120 ml de tomates hachées avec 5 ml de cumin.
3. Farcez le mélange dans un poivron coupé en deux et placez-le dans un plat de cuisson. Faites cuire au four pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.

# Jour 5

3 repas · 1,471 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de Smoothie Carotte et Baies **350 kcal**

**DÉJEUNER** Bol de Quinoa et Pois Chiches Riche en Protéines **543 kcal**

**DÎNER** Ragoût de lentilles et légumes racines **578 kcal**

**Protéines : 110g   Glucides : 188g   Lipides : 37g**

### 13. Bol de Smoothie Carotte et Baies

Un mélange vibrant de carottes et de baies, riche en vitamines et en antioxydants, qui renforce l'immunité et favorise la santé de la peau. L'ajout de poudre de protéines soutient le maintien musculaire pendant la ménopause.

#### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	350 kcal
<b>Protéines</b>	34g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	10g



#### Ingrédients

Carotte, hachée	168 ml
Baies mélangées congelées	168 ml
Lait d'amande non sucré	168 ml
Poudre de protéines (vanille ou nature)	42 g
Garnitures (graines, baies supplémentaires, noix)	84 ml

#### Préparation

1. Dans un mixeur, combinez 168 ml de carotte hachée, 168 ml de baies mélangées congelées et 168 ml de lait d'amande non sucré.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, en ajoutant de la poudre de protéines si désiré.
3. Versez dans un bol et garnissez avec 84 ml de graines, baies ou noix de votre choix.

## 14. Bol de Quinoa et Pois Chiches Riche en Protéines

Ce bol nourrissant de quinoa et de pois chiches est conçu pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé musculaire des femmes de plus de 40 ans. Chargé de protéines, d'oméga-3 et de fibres, c'est un repas parfait avant ou après l'entraînement qui favorise également la santé cardiaque et osseuse.

### 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 cuits	186 g
Épinards (frais)	46.5 g
Tomates cerises (coupées en deux)	116.3 g
Avocat (en dés)	116.3 g
Fromage feta (émietté, optionnel)	62 g
Huile d'olive	23.3 ml
Jus de citron	23.3 ml
Graines de chia	18.6 g
Poivre noir	au goût

## Préparation

1. Dans un grand bol, combinez la quinoa cuite et les pois chiches.
2. Ajoutez les épinards frais, les tomates cerises et l'avocat en dés dans le bol.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron et le poivre noir.
4. Versez la vinaigrette sur le mélange de quinoa et mélangez délicatement pour combiner.
5. Garnissez de feta émiettée et saupoudrez de graines de chia avant de servir.

## 15. Ragoût de lentilles et légumes racines

Ce ragoût nourrissant est riche en protéines et en fibres grâce aux lentilles, favorisant la satiété et la santé digestive, cruciales pour les femmes de plus de 40 ans. Les légumes racines apportent des vitamines et minéraux essentiels qui soutiennent la santé des os.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	15 min
<b>Temps de cuisson</b>	30 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	33g
<b>Glucides</b>	99g
<b>Lipides</b>	8g



### Ingrédients

Lentilles, rincées	165 g
Carottes, en dés	123.8 g
Pomme de terre, en dés	123.8 g
Céleri, en dés	66 g
Bouillon de légumes	1584 ml
Huile d'olive	24.8 ml
Feuille de laurier	1.7g
Sel et poivre	au goût

## Préparation

1. Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajoutez le céleri en dés et faites cuire pendant 5 minutes.
3. Ajoutez les carottes et les pommes de terre en dés.
4. Incorporez les lentilles et le bouillon de légumes.
5. Ajoutez la feuille de laurier et portez à ébullition.
6. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 25-30 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
7. Assaisonnez avec du sel et du poivre avant de servir.

# Jour 6

3 repas · 1,471 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Pudding de Chia aux Baies et Beurre d'Amande **350 kcal**

**DÉJEUNER** Salade de maquereau riche en oméga-3 avec quinoa et épinards **543 kcal**

**DÎNER** Poivrons Farcis au Dinde Hachée **578 kcal**

**Protéines : 110g   Glucides : 102g   Lipides : 72g**

OFFRE EXCLUSIVE

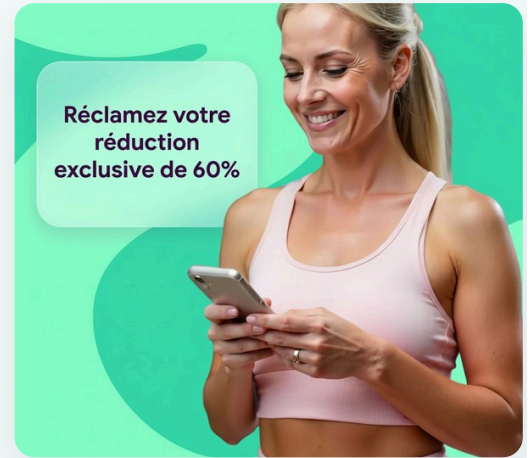
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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. Pudding de Chia aux Baies et Beurre d'Amande

Ce pudding de chia savoureux est riche en graisses saines et en fibres, vous gardant rassasiée et satisfaite. Les baies apportent des antioxydants et de la vitamine C, soutenant votre santé globale et l'équilibre hormonal.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	10 min
<b>Temps de cuisson</b>	5 min
<b>Calories</b>	350 kcal
<b>Protéines</b>	14g
<b>Glucides</b>	42g
<b>Lipides</b>	17g

### Ingrédients

Graines de chia	63 g
Lait d'amande	336 ml
Beurre d'amande	21 g
Baies mélangées, fraîches ou congelées	168 ml
Miel ou sirop d'érable	7 g

### Préparation

1. Dans un bol, mélangez les graines de chia avec le lait d'amande et le beurre d'amande jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Laissez reposer pendant au moins 15 minutes ou toute la nuit au réfrigérateur jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Ajoutez les baies sur le dessus et arrosez de miel ou de sirop d'érable si désiré.

## 17. Salade de maquereau riche en oméga-3 avec quinoa et épinards

Cette salade colorée associe le maquereau riche en oméga-3 à du quinoa riche en fibres et à des épinards nutritifs. Elle est idéale pour soutenir l'équilibre hormonal, améliorer le métabolisme et favoriser la santé cardiaque et osseuse.

### 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

Maquereau en conserve dans l'eau, égoutté	263.5 g
Quinoa cuit	372 ml
Épinards frais, hachés	744 ml
Tomates cerises, coupées en deux	232.5 g
Avocat, en dés	116.3 g
Huile d'olive	46.5 ml
Jus de citron	23.3 ml
Sel	1.6 g
Poivre noir	1.6 g

## Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le maquereau égoutté, le quinoa cuit, les épinards hachés, les tomates cerises coupées en deux et l'avocat en dés.
2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre noir pour créer une vinaigrette.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour bien combiner tous les ingrédients.
4. Servez immédiatement ou réfrigérez pendant 30 minutes pour laisser les saveurs se mélanger.

## 18. Poivrons Farcis au Dinde Hachée

Ces poivrons farcis sont remplis de protéines maigres provenant de la dinde et de graisses saines grâce au fromage, offrant un repas faible en glucides qui est à la fois satisfaisant et nutritif. Une excellente option pour un dîner équilibré.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	11 min
<b>Temps de cuisson</b>	30 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	53g
<b>Glucides</b>	13g
<b>Lipides</b>	36g



### Ingrédients

Poivron	1.7 moyen
Dinde hachée	189.8 g
Fromage cheddar	49.5 g
Huile d'olive	24.8 ml
Assaisonnement italien	8.3 g

### Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C.
2. Dans un bol, mélangez 189.8 g de dinde hachée cuite avec 49.5 g de fromage cheddar râpé et 8.3 g d'assaisonnement italien.
3. Farciez les moitiés de poivron et placez-les dans un plat de cuisson.
4. Arrosez de 24.8 ml d'huile d'olive et faites cuire pendant 30 minutes.

# Jour 7

3 repas · 1,611 calories

**PETIT-DÉJEUNER** Bol de Petit-Déjeuner Avocat & Œuf **490 kcal**

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

**DÎNER** Cabillaud Méditerranéen au Four avec Tomates et Olives **578 kcal**

**Protéines : 127g   Glucides : 98g   Lipides : 78g**

## 19. Bol de Petit-Déjeuner Avocat & Œuf

Ce bol riche en nutriments associe les graisses saines de l'avocat aux protéines des œufs pour favoriser la santé cardiaque. La fibre de l'avocat aide à maintenir des niveaux de sucre dans le sang stables, essentiels pour l'énergie et la vitalité.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	5 min
<b>Temps de cuisson</b>	10 min
<b>Calories</b>	490 kcal
<b>Protéines</b>	31g
<b>Glucides</b>	18g
<b>Lipides</b>	34g



### Ingrédients

œufs	2.8 large
avocat, coupé en dés	0.7 medium
tomates cerises, coupées en deux	168 ml
huile d'olive	7 ml
sel	au goût
poivre	au goût

### Préparation

1. Pocher ou faire frémir 2 œufs dans une poêle antiadhésive à feu moyen avec 7 ml d'huile d'olive.
2. Pendant que les œufs cuisent, coupez en dés 0.7 d'avocat moyen et coupez en deux 168 ml de tomates cerises.
3. Une fois les œufs cuits, placez-les dans un bol avec l'avocat et les tomates.
4. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.

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

Cette salade riche en nutriments est remplie de protéines, de graisses saines et de fibres, idéale pour les femmes de plus de 40 ans. La combinaison de quinoa et de pois chiches fournit des acides aminés essentiels tandis que la vinaigrette à l'avocat apporte des graisses saines pour le cœur et des phytoestrogènes pour l'équilibre hormonal.

### 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	139.5 g
pois chiches en conserve	372 g
épinards frais	46.5 g
tomates cerises	116.3 g
poivron rouge	116.3 g
avocat	108.5 g
huile d'olive	46.5 ml
jus de citron	23.3 ml
sel	au goût
poivre noir	au goût
graines de sésame	14 g

## Préparation

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide et faites-le cuire selon les instructions de l'emballage, généralement environ 15 minutes.
2. Dans un grand bol, combinez le quinoa cuit, les pois chiches, les épinards, les tomates cerises et le poivron rouge.
3. 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.
4. Versez la vinaigrette à l'avocat sur la salade et mélangez bien.
5. Garnissez de graines de sésame et servez immédiatement.

OFFRE EXCLUSIVE

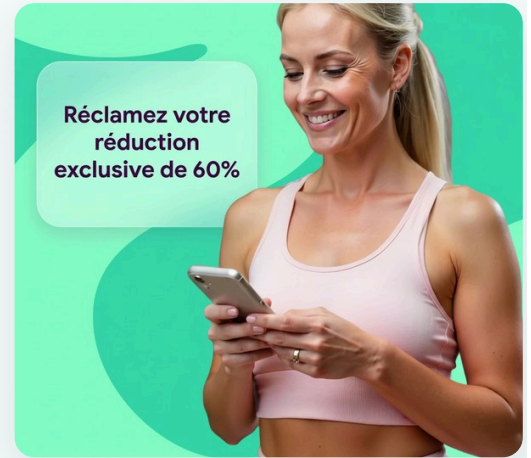
## Démarrez Votre Programme Personnalisé

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*



## 21. Cabillaud Méditerranéen au Four avec Tomates et Olives

Le cabillaud cuit au four est une source maigre de protéines et d'oméga-3, tandis que les tomates et les olives apportent des antioxydants et des graisses saines. Ce plat simple est idéal pour les femmes de plus de 40 ans, favorisant la santé cardiaque et osseuse.

### Informations Nutritionnelles

<b>Portions</b>	1
<b>Temps de préparation</b>	14 min
<b>Temps de cuisson</b>	18 min
<b>Calories</b>	578 kcal
<b>Protéines</b>	53g
<b>Glucides</b>	33g
<b>Lipides</b>	25g



### Ingrédients

filet de cabillaud	280.5 g
huile d'olive	49.5 ml
tomates en dés en conserve	396 ml
olives noires	99 ml
basilic frais	99 ml
sel marin	au goût
poivre noir	au goût

## Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C. Dans un plat de cuisson, placez le filet de cabillaud, arrosez d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre.
2. Ajoutez les tomates en dés et les olives par-dessus. Faites cuire pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit et se défasse facilement.
3. Garnissez de basilic frais avant de servir.



## 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.