

MSV

MÉNOPAUSE SANS VENTRE

90 IDÉES DE REPAS

Flexitariens, végétariens et vegan
pour mieux vivre la péri-ménopause et la ménopause

Objectif de ce bonus

Regrouper 90 idées simples, concrètes et équilibrées pour structurer tes repas après 40 ans, limiter les fringales, stabiliser ton énergie et éviter les repas incomplets.

Bonus MSV - spécial femmes de plus de 40 ans

Document pratique et informatif. À adapter selon tes goûts, ton rythme et tes besoins personnels.

30 idées de repas simples flexitariens

Pour mieux vivre la périménopause
et la ménopause sans frustration.

Objectif de ce bonus

Te donner des repères simples pour structurer
tes repas, stabiliser ton énergie et limiter
les fringales après 40 ans.

Bonus MSV - spécial femmes de plus de 40 ans

Document pratique et informatif. À adapter selon tes goûts, ton rythme et tes besoins personnels.

Pourquoi ce bonus est important

Pendant la périménopause et la ménopause, beaucoup de femmes ressentent de la fatigue, des envies de sucre, une prise de poids progressive au niveau du ventre et une sensation de perte de contrôle alimentaire. Dans beaucoup de cas, ce n'est pas un problème de volonté : c'est un problème de structure des repas.

Quand les repas sont mal construits

- la glycémie fait le yoyo;
- les fringales deviennent plus fortes;
- l'énergie chute dans la journée;
- les grignotages s'installent;
- le stockage abdominal peut être facilité.

Le principe MSV

- Une source de protéines.
- Des fibres avec les légumes ou les fruits.
- De bons lipides.
- Des glucides de qualité selon la faim, l'activité et l'objectif.

10 petits-déjeuners pour une énergie stable

Objectif

Éviter le petit-déjeuner trop sucré qui favorise fatigue, fringales et stockage.

| N° | Idée de repas | Pourquoi c'est intéressant |
|----|---|--|
| 1 | Pain complet, œufs et avocat | Protéines + bons gras pour une énergie stable. |
| 2 | Skyr ou yaourt soja, fruits rouges et graines | Simple, rapide et plus stable qu'un petit-déjeuner sucré seul. |
| 3 | Omelette aux légumes + pain complet | Très rassasiant et idéal pour éviter les fringales. |
| 4 | Pain noir, cancoillotte et jambon | Option salée pratique et adaptée au quotidien. |
| 5 | Porridge d'avoine + purée d'amande | À compléter avec une source protéinée si besoin. |
| 6 | Sandwich salé complet œuf ou jambon | Facile à emporter et plus structuré qu'une viennoiserie. |
| 7 | Fromage blanc, pomme et noix | Bon équilibre entre protéines, fibres et croquant. |
| 8 | Pancakes maison à l'avoine et aux œufs | Version plaisir, mais plus rassasiante. |

| | | |
|----|--|--|
| 9 | Tartines fromage frais et truite fumée | Protéines + bons lipides, très intéressant le matin. |
| 10 | 2 œufs + fruit + amandes - version express | Rapide, efficace et stable pour les matins pressés. |

10 déjeuners pour éviter le coup de fatigue

Objectif

Tenir sans fringales jusqu'au soir, sans fatigue de 15-16h.

| N° | Idée de repas | Pourquoi c'est intéressant |
|----|--|---|
| 1 | Poulet, quinoa et légumes rôtis | Assiette complète : protéines, fibres et glucides de qualité. |
| 2 | Lentilles, feta et crudités | Très rassasiant et riche en fibres. |
| 3 | Omelette, pommes de terre et salade | Simple, économique et efficace. |
| 4 | Saumon, riz complet et brocolis | Protéines + oméga-3 + fibres. |
| 5 | Wrap complet poulet ou houmous + légumes | Pratique à emporter, à garder bien garni. |
| 6 | Bowl pois chiches, œuf et légumes | Bon compromis végétal/animal et bonne satiété. |
| 7 | Dinde, patate douce et haricots verts | Digeste, complet et stable. |
| 8 | Pâtes complètes, thon, tomates et roquette | Plus équilibré que des pâtes seules. |
| 9 | Tarte légumes et chèvre + salade | Repas plaisir, équilibré par la salade et les protéines. |
| 10 | Riz, tofu ou poulet, légumes sautés | Facile à varier selon les goûts et les restes. |

10 dîners pour mieux récupérer

Objectif

Manger suffisamment le soir sans alourdir la digestion ni perturber le sommeil.

| N° | Idée de repas | Pourquoi c'est intéressant |
|----|--|---|
| 1 | Soupe + œufs + pain complet | Dîner léger mais suffisamment structuré. |
| 2 | Poisson + purée de légumes + salade | Digeste, riche en protéines et facile le soir. |
| 3 | Poêlée légumes + pois chiches | Option végétale simple et rassasiant. |
| 4 | Omelette + légumes cuits | Rapide, efficace et facile à digérer. |
| 5 | Velouté + tartine chèvre ou cancoillotte | Confortable sans être trop lourd. |
| 6 | Poulet mijoté + légumes | Protéines faciles + légumes cuits. |
| 7 | Lentilles + œuf mollet + noix | Fibres, protéines et bons lipides. |
| 8 | Gratin légumes + saumon ou thon | Repas plaisir à garder équilibré. |
| 9 | Wok légumes + tofu ou crevettes + riz | Complet, digeste et modulable. |
| 10 | Assiette froide complète œufs/jambon + crudités + avocat | Idéale en été ou quand tu ne veux pas cuisiner. |

Le principe le plus important à retenir

Tu n'as pas besoin de manger parfaitement. Mais tu as besoin de manger plus intelligemment. Une assiette structurée limite les coups de fatigue, les envies de sucre et la sensation de perte de contrôle.

| Élément | Exemples | Rôle |
|---------------------|---|--|
| Protéines | œufs, poulet, dinde, thon, saumon, skyr, tofu, lentilles, pois chiches | satiété, muscles, énergie stable |
| Fibres | légumes, fruits entiers, légumineuses, graines | digestion, microbiote, glycémie |
| Bons lipides | huile d'olive, noix, graines, avocat, poissons gras | hormones, satiété, cerveau |
| Glucides de qualité | quinoa, riz complet, pommes de terre, patate douce, pain complet, pâtes complètes | énergie, récupération, plaisir alimentaire |

Ce qui change tout

Ce ne sont pas les écarts qui posent problème

Le vrai problème est souvent un petit-déjeuner trop sucré, un déjeuner trop léger ou un dîner mal structuré.

Résultat : fringales, fatigue, stockage et envie de compenser.

Les petits ajustements qui font la différence

améliorer ton petit-déjeuner;

structurer ton déjeuner;

éviter les dîners trop légers ou trop sucrés;

garder des protéines à chaque repas;

ne pas supprimer les glucides, mais mieux les choisir et les associer.

Checklist rapide

- J'ai une source de protéines dans mon repas.
- J'ai des légumes ou une source de fibres.
- J'ai une petite portion de bons lipides.
- Mes glucides sont choisis selon ma faim et mon activité.
- Mon repas me permet de tenir jusqu'au suivant sans fringale excessive.

Si tu veux aller plus loin

Ces idées sont une base. Mais chaque femme est différente : métabolisme, rythme de vie, activité physique, sommeil, stress et objectifs.

C'est pour ça qu'un programme structuré sur 12 semaines peut aider à arrêter d'improviser et à avancer étape par étape.

MSV - Ménopause Sans Ventre

Ne mange pas moins. Structure mieux tes repas.

30 idées de repas végétariens

Pour mieux vivre la périménopause
et la ménopause sans se compliquer la vie.

Objectif de ce bonus

Te donner des idées simples, concrètes et équilibrées
pour construire tes repas végétariens avec assez de
protéines, de fibres et de satiété après 40 ans.

Bonus MSV - spécial femmes de plus de 40 ans

Document pratique et informatif. À adapter selon tes goûts, ton rythme et tes besoins personnels.

Pourquoi ce bonus est important

Adopter une alimentation végétarienne pendant la pérимénopause ou la ménopause peut être un excellent choix. Mais il faut éviter de tomber dans le piège du repas trop léger ou trop centré sur les féculents.

Les erreurs fréquentes

trop de féculents;
pas assez de protéines;
des repas peu rassasiants;
un petit-déjeuner trop sucré;
une satiété qui ne tient pas jusqu'au repas suivant.

Résultat possible

Fatigue, fringales, envies de sucre, énergie instable et stockage plus facile au niveau du ventre.

Le principe MSV

Une source de protéines.
Des fibres avec les légumes ou les fruits.
De bons lipides.
Des glucides de qualité selon la faim, l'activité et l'objectif.

10 petits-déjeuners végétariens

Objectif

Éviter les petits-déjeuners trop sucrés et améliorer la satiété dès le matin.

| N° | Idée de repas | Pourquoi c'est intéressant |
|----|--|--|
| 1 | Tartines complètes, œufs et avocat | Protéines + bons lipides pour tenir plus longtemps. |
| 2 | Skyr ou yaourt soja, fruits rouges et graines | Rapide, frais, riche en fibres et facile à préparer. |
| 3 | Omelette aux légumes et pain complet | Très rassasiant, idéal pour éviter la fringale de 10h. |
| 4 | Porridge d'avoine avec purée d'amande et graines | Version douce et nourrissante, à équilibrer avec une protéine. |
| 5 | Sandwich végétarien : fromage, avocat, crudités | Pratique quand la matinée est chargée. |

| | | |
|----|---|--|
| 6 | Fromage blanc ou soja, pomme et noix | Bon équilibre entre protéines, fibres et croquant. |
| 7 | Pancakes maison à l'avoine et aux œufs | Plus stable qu'un petit-déjeuner sucré classique. |
| 8 | Tartines fromage : chèvre ou comté, avec graines | Option salée simple et rassasiante. |
| 9 | Smoothie nourrissant avec purée d'oléagineux et graines | À rendre complet avec une vraie source de protéines. |
| 10 | Œufs durs, fruit et amandes | Version express, très pratique à emporter. |

10 déjeuners végétariens

Objectif

Éviter le coup de fatigue de l'après-midi et limiter les grignotages.

| N° | Idée de repas | Pourquoi c'est intéressant |
|----|---|---|
| 1 | Salade de lentilles, feta et crudités | Fibres + protéines végétales + plaisir. |
| 2 | Omelette, pommes de terre et salade verte | Simple, complet et rassasiant. |
| 3 | Bowl quinoa, pois chiches et légumes rôtis | Très bon équilibre protéines végétales + glucides de qualité. |
| 4 | Tarte aux légumes et chèvre avec salade | Repas pratique, à équilibrer avec une belle portion de légumes. |
| 5 | Pâtes complètes aux légumes et parmesan | À garder al dente et à enrichir en légumes. |
| 6 | Galettes de pois chiches ou lentilles + légumes | Bonne option pour varier les protéines végétales. |
| 7 | Riz semi-complet, tofu grillé et légumes sautés | Très structuré, idéal pour éviter le coup de fatigue. |
| 8 | Patate douce, œufs mollets et légumes verts | Rassasiant sans être lourd. |
| 9 | Salade de quinoa, œufs et avocat | Protéines, fibres et bons lipides dans la même assiette. |
| 10 | Chili sin carne végétarien | Légumineuses + épices + satiété durable. |

10 dîners végétariens

Objectif

Manger suffisamment le soir sans alourdir la digestion ni perturber le sommeil.

| N° | Idée de repas | Pourquoi c'est intéressant |
|----|---|---|
| 1 | Soupe de légumes, œufs durs et pain complet | Digeste, mais avec assez de protéines pour ne pas avoir faim. |
| 2 | Omelette et légumes cuits | Simple, léger et efficace le soir. |
| 3 | Velouté et tartine au chèvre ou fromage frais | Confortable pour la digestion et facile à organiser. |
| 4 | Poêlée de légumes et pois chiches | Fibres + protéines végétales pour un dîner complet. |
| 5 | Gratin de légumes au fromage | Repas plaisir, à accompagner d'une source protéinée si besoin. |
| 6 | Riz, tofu et wok de légumes | Équilibré, surtout après une journée active. |
| 7 | Salade tiède de lentilles et œuf mollet | Très bonne satiété sans repas trop lourd. |
| 8 | Patate douce farcie au fromage frais et légumes | Doux, rassasiant et facile à varier. |
| 9 | Shakshuka végétarienne | Œufs + légumes + épices : complet et gourmand. |
| 10 | Assiette froide végétarienne complète | Idéale en été : protéines, crudités, féculent dosé et bons lipides. |

Le repère essentiel à retenir

Un repas végétarien adapté en péri-ménopause ou ménopause repose sur une base simple. Tu n'as pas besoin de tout compliquer : tu dois surtout éviter les repas incomplets.

| Élément | Exemples | Rôle |
|---------------------|---|--|
| Protéines | œufs, skyr, fromage blanc, tofu, lentilles, pois chiches, haricots rouges | satiété, muscle, énergie stable |
| Fibres | légumes, fruits entiers, légumineuses, graines | digestion, microbiote, glycémie |
| Bons lipides | huile d'olive, noix, graines, avocat | hormones, satiété, cerveau |
| Glucides de qualité | quinoa, riz semi-complet, patate douce, pain complet, pâtes complètes | énergie, récupération, confort alimentaire |

Le piège à éviter absolument

Manger végétarien ne veut pas dire manger équilibré

pain + pâtes + riz sans protéines;
repas trop légers;
petit-déjeuner sucré;
manque de satiété;
collations subies à répétition.

Ce que ces erreurs entretiennent

fringales;
fatigue;
envies de sucre;
prise de poids;
sensation de ne plus contrôler son corps.

Checklist rapide

- J'ai une source de protéines dans mon repas.
- J'ai une vraie portion de légumes ou de fibres.
- J'ai ajouté une petite portion de bons lipides.
- Mes glucides sont choisis et dosés, pas subis.
- Je peux tenir jusqu'au prochain repas sans fringale excessive.

Message important

Tu n'as pas besoin de changer toute ton alimentation

Commence par améliorer ton petit-déjeuner.

Structure mieux ton déjeuner.

Garde un dîner suffisant mais digeste.

Ajoute des protéines à chaque repas.

Varie tes sources végétariennes pour éviter la lassitude.

Résultat recherché

plus d'énergie;

moins d'envies de sucre;

une meilleure stabilité dans le poids;

moins de fatigue après les repas;

une alimentation végétarienne plus rassasiante et plus adaptée après 40 ans.

MSV - Ménopause Sans Ventre

Ne mange pas moins. Mange plus structuré.

30 idées de repas vegan

Pour mieux vivre la périménopause
et la ménopause sans se compliquer la vie.

Objectif de ce bonus

Te donner des idées simples, concrètes et équilibrées
pour construire tes repas vegan avec assez de
protéines végétales, de fibres et de satiété.

Bonus MSV - spécial femmes de plus de 40 ans

Document pratique et informatif. À adapter selon tes goûts, ton rythme et tes besoins personnels.

Pourquoi ce bonus est important

Choisir une alimentation vegan pendant la péri-ménopause ou la ménopause peut être compatible avec l'énergie, la satiété et l'équilibre du poids. Le vrai point de vigilance, c'est la structure des repas : assez de protéines végétales, de fibres, de bons lipides et des glucides bien choisis.

Les erreurs fréquentes

trop de féculents;
pas assez de protéines;
des repas peu rassasiants;
un petit-déjeuner trop sucré;
une satiété qui ne tient pas jusqu'au repas suivant.

Résultat possible

Fatigue, fringales, envies de sucre, énergie instable et stockage plus facile au niveau du ventre.

Le principe MSV

Une source de protéines.
Des fibres avec les légumes ou les fruits.
De bons lipides.
Des glucides de qualité selon la faim, l'activité et l'objectif.

10 petits-déjeuners vegan

Objectif

Éviter les petits-déjeuners trop sucrés et améliorer la satiété dès le matin.

| N° | Idée de repas | Pourquoi c'est intéressant |
|----|--|---|
| 1 | Tartines complètes avec avocat, houmous et graines | Glucides de qualité + bons lipides + fibres pour démarrer stable. |
| 2 | Yaourt soja nature, fruits rouges et graines | Rapide, frais, riche en fibres et facile à préparer. |
| 3 | Porridge d'avoine au lait de soja avec purée d'amande et graines | Plus complet qu'un porridge sucré classique. |
| 4 | Smoothie complet au lait de soja, demi-banane, purée d'amande et graines | À rendre épais et nourrissant, pas juste fruité. |

| | | |
|----|--|--|
| 5 | Sandwich vegan salé avec houmous, avocat et crudités | Pratique quand la matinée est chargée. |
| 6 | Yaourt soja, pomme et noix | Bon équilibre entre protéines, fibres et croquant. |
| 7 | Pancakes vegan à l'avoine et graines de chia | Plus rassasiant si tu ajoutes graines, soja ou oléagineux. |
| 8 | Toast avocat, levure maltée et graines | Option salée, simple et riche en bons lipides. |
| 9 | Bowl végétal avec yaourt soja, fruits et oléagineux | À rendre complet avec une vraie source de protéines. |
| 10 | Version express : yaourt soja, fruit et amandes | Rapide, simple et plus stable qu'un fruit seul. |

10 déjeuners vegan

Objectif

Éviter le coup de fatigue de l'après-midi et limiter les grignotages.

| N° | Idée de repas | Pourquoi c'est intéressant |
|----|--|---|
| 1 | Chili sin carne végétal avec un peu de riz complet | Base complète : protéines végétales, fibres et énergie durable. |
| 2 | Salade de lentilles, crudités et graines | Riche en fibres, pratique et rassasiante. |
| 3 | Chili sin carne végétal avec un peu de riz complet | Très rassasiant avec légumineuses et glucides bien dosés. |
| 4 | Pâtes complètes, légumes et tofu fumé | Le tofu apporte une vraie source de protéines végétales. |
| 5 | Galettes de pois chiches ou lentilles avec salade | Très pratique pour varier les textures et la satiété. |
| 6 | Patate douce rôtie, houmous et légumes verts | Repas doux, nourrissant et facile à digérer. |
| 7 | Pâtes complètes, légumes et tofu fumé | Plus équilibré que des pâtes seules. |
| 8 | Salade de quinoa, avocat et edamame | Bon apport en protéines végétales et bons lipides. |
| 9 | Wrap complet vegan avec houmous, tofu et crudités | Très pratique à emporter, à garder bien garni en protéines. |
| 10 | Curry de pois chiches et légumes | Confortable, rassasiant et facile à préparer en batch cooking. |

10 dîners vegan

Objectif

Manger suffisamment le soir sans alourdir la digestion ni favoriser les fringales nocturnes.

| N° | Idée de repas | Pourquoi c'est intéressant |
|----|--|---|
| 1 | Soupe de légumes et tartines de houmous | Dîner simple, à enrichir pour éviter les fringales nocturnes. |
| 2 | Velouté de légumes et tartine avocat-graines | Doux pour la digestion, avec bons lipides. |
| 3 | Patate douce farcie au houmous et légumes | Fibres + protéines végétales dans une assiette simple. |
| 4 | Patate douce farcie au houmous et légumes | Complet et ajustable selon la faim et l'activité. |
| 5 | Salade tiède de lentilles et noix | Très bon équilibre satiété, fibres et bons lipides. |
| 6 | Patate douce farcie au houmous et légumes | Repas rassasiant sans être trop lourd. |
| 7 | Curry de lentilles corail et légumes | Digeste, réconfortant et riche en protéines végétales. |
| 8 | Assiette froide vegan complète | Idéale en été : protéines végétales, crudités et féculent dosé. |
| 9 | Tofu brouillé aux légumes et pain complet | Bonne alternative salée riche en protéines végétales. |
| 10 | Poêlée de légumes et haricots blancs | Simple, économique et rassasiante. |

Le repère essentiel à retenir

Un repas vegan adapté en péri-ménopause ou ménopause repose sur une base simple. Tu n'as pas besoin de tout compliquer : tu dois surtout éviter les repas incomplets.

| Élément | Exemples | Rôle |
|---------------------|--|--|
| Protéines | tofu, tempeh, seitan, lentilles, pois chiches, haricots rouges, edamame, yaourt soja | satiété, muscle, énergie stable |
| Fibres | légumes, fruits entiers, légumineuses, graines | digestion, microbiote, glycémie |
| Bons lipides | huile d'olive, noix, graines, avocat | hormones, satiété, cerveau |
| Glucides de qualité | quinoa, riz semi-complet, patate douce, pain complet, pâtes complètes | énergie, récupération, confort alimentaire |

Le piège à éviter absolument

Manger vegan ne veut pas dire manger équilibré

trop de pain, pâtes ou riz sans protéines;
 repas trop légers;
 petit-déjeuner sucré;
 manque de satiété;
 pas assez de protéines végétales sur la journée.

Ce que ces erreurs entretiennent

fringales;
 fatigue;
 envies de sucre;
 prise de poids;
 sensation de ne plus contrôler son corps.

Checklist rapide

- J'ai une source de protéines dans mon repas.
- J'ai une vraie portion de légumes ou de fibres.
- J'ai ajouté une petite portion de bons lipides.
- Mes glucides sont choisis et dosés, pas subis.
- Je peux tenir jusqu'au prochain repas sans fringale excessive.

Message important

Tu n'as pas besoin de changer toute ton alimentation

Commence par améliorer ton petit-déjeuner.

Structure mieux ton déjeuner.

Garde un dîner suffisant mais digeste.

Ajoute des protéines à chaque repas.

Varie tofu, légumineuses, soja, tempeh, graines et oléagineux pour éviter la lassitude.

Résultat recherché

plus d'énergie;

moins d'envies de sucre;

une meilleure stabilité dans le poids;

moins de fatigue après les repas;

une alimentation vegan plus rassasiante et plus adaptée après 40 ans.

MSV - Ménopause Sans Ventre

Ne mange pas moins. Structure mieux ton assiette vegan.