

In questo PDF troverai un'ampia selezione di alimenti ideali per la tua dieta per lo sviluppo muscolare, suddivisi in alimenti ricchi di proteine, carboidrati e fibre, in modo da avere la base ideale per creare i tuoi pasti.

Qui puoi trovare anche i prodotti nu3 adatti. Che si tratti di spuntini da consumare in viaggio, di proteine per i frullati o di creme di frutta a guscio come condimento per i pasti, con nu3 sarai ben fornito.

Alimenti ricchi di proteine

+

Alimenti ricchi di carboidrati e/o fibre

+

Alimenti ricchi di grassi

Funzione: le proteine costituiscono il tessuto di costruzione dei muscoli, ossa, enzimi, ormoni e così via.

Funzione: i carboidrati danno energia per l'allenamento.

Funzione: i grassi sono un importante componente della costruzione e sono essenziali per l'assorbimento delle vitamine.

Prodotti lattiero-caseari:	Fonti proteiche di origine vegetale:
Quark magro	Tonno
Yogurt	Sardine
Fiocchi di latte	Sgombro
Latte	Merluzzo
Formaggio a pasta dura	Cozze
Mozzarella	Gamberi
Feta	Fonti proteiche di origine vegetale:
nu3 Performance proteine whey	Tofu
nu3 Clear whey isolate	Tempeh
nu3 Grass-fed whey	nu3 Farina di mandorle bio
nu3 Fit water, acqua proteica	nu3 Proteine vegan 3K
	nu3 Fit vegan shake
Carne e uova:	nu3 Proteine del riso
Uova	nu3 Proteine del pisello
Pollame	nu3 Proteine di canapa bio
Manzo	
Agnello	nu3 Preparati pronti e snack:
Maiale	nu3 Barretta proteica
Fegato di manzo	nu3 Fit vegan bar
Carne macinata	nu3 Vegan protein 3K bar
nu3 Beef jerky	nu3 Protein pancake mix
	nu3 Fit protein crossies
Pesce:	nu3 Fit protein bites
Salmone	nu3 Fit bread, pane proteico
Sogliola	nu3 Fit preparato per pizza

Legumi:	Frutta:
Lenticchie	Mela
Ceci	Pera
Fagioli rossi	Banana
Piselli	Bacche
Fagioli bianchi	Arance
	Fichi
Cereali e pseudocereali:	Datteri
Riso	Uva
Grano saraceno	
Quinoa	Dolcezza naturale:
Fiocchi d'avena	Miele
Amaranto	nu3 Zucchero di fiori di cocco bio
Miglio	nu3 Sciroppo di yacon bio
Verdure:	
Patate	
Patate dolci	
Zucca	
Carote	
Verdure a foglia	
Broccoli	
Cavolfiore	
Zucchina	
Spinaci	

Oli e grassi:	Frutti grassi:
Burro	Avocado
Burro chiarificato ghee	Olive
Olio d'oliva	
Olio di avocado	
nu3 Olio di canapa bio	
Olio di lino	
Frutta a guscio e semi:	
Arachidi	
Mandorle	
Nocciole	
Anacardi	
Noci di macadamia	
Noci	
Noci di pecan	
nu3 Semi di chia bio	
Semi di lino	
nu3 Semi di canapa bio	
Creme di frutta a guscio:	
nu3 Burro di arachidi bio	
nu3 Crema di mandorle bio	
nu3 Crema di nocciole bio	
nu3 Crema di anacardi bio	
nu3 Crema di cocco bio	



nu3 Fit Protein Bar

- Lo snack per i tuoi muscoli con il 32% di proteine
- Sempre con te quando ne hai bisogno!
- Morbidi e croccanti - 3 deliziose varietà

[Vai al prodotto](#)



nu3 Sciroppo di fiori di cocco bio

- Dolcezza vegana dal nettare di fiori di cocco
- Naturale e non raffinato
- Delicata nota di caramello

[Vai al prodotto](#)



nu3 Olio di cocco bio

- Ideale per soffriggere e cucinare
- Si abbina perfettamente a pancake, curry e carne
- Vergine da prima spremitura a freddo

[Vai al prodotto](#)