

# Alimentazione sana

Facile e veloce



---

Piano settimanale  
per colazione, pranzo e cena

Informazioni nutrizionali  
per ogni pasto

Compresi spuntini  
con solo 3 ingredienti



# Introduzione

Ogni giorno prendi numerose decisioni, molte delle quali legate alla nutrizione e alla salute. Alcune sembrano banali, altri sono più importanti. Per quanto insignificante possa sembrare una singola decisione, se la prendi di continuo, può avere un grande impatto sulla tua salute e sulla tua vita. Alla fine si tratta di dare delle priorità e decidere cosa è giusto per il corpo, la mente e l'anima.

Siccome uno stile di vita sano a volte può sembrare opprimente e richiedere molto tempo, vogliamo mostrarti che questo non deve essere il caso - sano può essere facile. Non devi passare ore in cucina a calcolare i macronutrienti, per aiutare la tua salute con una buona e sana alimentazione.

Una vita stressante non dovrebbe significare dimenticare la cosa più importante: te stesso. Ecco perché abbiamo messo insieme in questo e-book un'intera settimana di ricette facili e sane. Queste ti aiuteranno a mangiare sano e senza perdere molto tempo in cucina.



## Nell'e-book troverai:

- 01** Un piano alimentare di una settimana con colazione, pranzo e cena.
- 02** Ricette dettagliate per il piano alimentare con informazioni nutrizionali.
- 03** Idee per spuntini spezza-fame superfacili.

**Sei pronto  
a provarci?**

# Piano alimentare

## per 1 settimana

	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì	Porridge all'arancia	Spaghetti con verdure	Soffici pancake con avocado
Martedì	Bowl muesli coconut crunch	Fusilli con funghi e spinaci	Vellutata di lenticchie e carote
Mercoledì	Frullato di burro di arachidi e banana	Spaghetti di patate dolci con salsa di arachidi e cocco	Spaghetti con verdure
Giovedì	Porridge all'arancia	Soffici pancake con avocado	Involtini estivi con salsa di arachidi
Venerdì	Bowl muesli coconut crunch	Vellutata di lenticchie e carote	Flammkuchen
Sabato	Waffel esotici	Involtini estivi con salsa di arachidi	Spaghetti di patate dolci con salsa di arachidi e cocco
Domenica	French toast con crema proteica	Dahl di lenticchie rosse	Flammkuchen



01

COLAZIONE

# Waffel esotici

Preparazione: 5 min.  
Esecuzione della ricetta: 10 min.  
Grado di difficoltà: basso



## Valori nutrizionali

448	kcal
22 g	di grassi
31 g	di carboidrati
5 g	di zucchero
30 g	di proteine
10 g	di fibre

## Ingredienti

60 g	di <u>Fit preparato per pancake nu3</u>
60 ml	di latte vegetale
1	uovo
3/4 Cc	di <u>eritritolo nu3</u>
1/4 Cc	di cocco rapè
1/4 Cc	di <u>olio di cocco bio nu3</u>
	Mirtilli
	Scaglie di cocco

## Preparazione

- 01** Per preparare l'impasto dei waffle, mescolare in una ciotola il preparato Fit pancake con il latte vegetale, l'uovo, l'eritritolo e il cocco rapè.
- 02** Ungere la piastra per waffle e aggiungere un cucchiaino di impasto. Cuocere i waffle fino a quando non sono dorati e si staccano facilmente dalla piastra.
- 03** Decorare i waffle con scaglie di cocco e mirtilli.

## Consiglio nu3

Non hai una piastra per waffle a portata di mano? Con l'impasto si possono anche fare dei soffici pancake in padella.



# Bowl muesli coconut crunch

Preparazione: 2 min.  
Esecuzione della ricetta: 2 min.  
Grado di difficoltà: basso



## Valori nutrizionali

304 kcal  
15 g di grassi  
14 g di carboidrati  
12 g di zucchero  
22 g di proteine  
9 g di fibre

## Ingredienti

1 manciata di mirilli  
100 g di yogurt naturale magro  
50 g di [Fit muesli proteico nu3, coconut crunch](#)

## Preparazione

- 01 Lavare i mirilli. Mescolalo yogurt fino a renderlo cremoso e metterlo in una piccola ciotola.
- 02 Poi aggiungere i mirilli e il Fit muesli proteico.

# Porridge all'arancia

Preparazione: 5 min.  
Esecuzione della ricetta: 5 min.  
Grado di difficoltà: basso



## Valori nutrizionali

322 kcal  
1 g di grassi  
34 g di carboidrati  
19 g di zucchero  
19 g di proteine  
8 g di fibre

## Ingredienti

50 g di [Fit porridge proteico nu3, cacao-tonka](#)  
100 ml di acqua  
½ banana, tagliata a fette  
6 fette di arancia  
1 cc di [crema di anacardi bio nu3](#)  
Semi di melograno

## Preparazione

- 01 Versare acqua calda sul porridge e lasciarlo riposare per qualche minuto.
- 02 Aggiungere fette di banana, arancia, semi di melograno e crema di anacardi.

01

COLAZIONE

# French toast con crema proteica

Preparazione: 5 min.

Esecuzione della ricetta: 5 min.

Grado di difficoltà: basso



## Valori nutrizionali

517	kcal
24g	di grassi
52g	di carboidrati
18g	di zucchero
16g	di proteine
7g	di fibre

## Ingredienti

1½ Cc	di <a href="#">farina di ceci bio nu3</a>
60ml	di latte vegetale Cannella
2	toast integrali
1 Cc	di <a href="#">olio di cocco bio nu3</a>
1	mandarino cinese
60g	di yogurt al cocco
1 cc	di <a href="#">sciroppo di fiori di cocco bio nu3</a>
2 cc	di <a href="#">Fit crema proteica vegana nu3</a> Granella di nocciole

## Preparazione

- 01 Mescolare la farina di ceci con il latte e aggiungere un po' di cannella.
- 02 Bagnare il pane nella pastella di farina e latte su entrambi i lati.
- 03 Scaldare dell'olio di cocco in una padella e cuocere le fette di pane nella padella a fuoco medio. Girare non appena sono tostate.
- 04 Affettare il mandarino cinese.
- 05 Mettere i toast su un piatto e aggiungere lo yogurt al cocco, sciroppo, crema proteica e granella di nocciole.

01

COLAZIONE

# Frullato di burro di arachidi e banana

Preparazione: 5 min.  
Esecuzione della ricetta: 1 min.  
Grado di difficoltà: basso



## Valori nutrizionali

278	kcal
11 g	di grassi
33 g	di carboidrati
26 g	di zucchero
7 g	di proteine
5 g	di fibre

## Ingredienti

1	banana
1 Cc	di <u>burro di arachidi nu3, crunchy</u>
250 ml	di latte di mandorla
1 pizzico	di vaniglia, macinata
1 cc	di <u>cacao crudo criollo bio nu3</u>

## Preparazione

- 01** Mettere tutti gli ingredienti (eccetto il cacao) in un mixer e frullare in un cremoso frullato di banana.
- 02** Versare la metà in un bicchiere.
- 03** Frullare il resto con il cacao e poi versare anche questo nel bicchiere.

# Involtini estivi con salsa di arachidi

Preparazione: 5 min.  
Esecuzione della ricetta: 5 min.  
Grado di difficoltà: basso



## Valori nutrizionali

40	kcal
1 g	di grassi
4 g	di carboidrati
2 g	di zucchero
2 g	di proteine
2 g	di fibre

## Ingredienti

### Per gli involtini estivi

25 g	di <u>Fit spaghetti di konjac nu3</u>
10 g	di tofu naturale
1/4	carota
1/8	peperone rosso
1/8	cipolla rossa
1 foglio	di carta di riso
1 foglia	di insalata, per es. la lattuga

### Per la salsa

1 cc	di <u>burro di arachidi nu3, crunchy</u>
Un po'	di succo di limone
Un po'	d'acqua
	Curry in polvere

## Preparazione

- 01 Preparare gli spaghetti secondo le istruzioni.
- 02 Tagliare il tofu a strisce e soffriggere in una padella.
- 03 Nel frattempo, tagliare la carota, il peperone e cipolla a fette sottili.
- 04 Immergere il foglio di carta di riso in un piatto poco profondo riempito di acqua calda per ammorbidirlo. Mettere poi il foglio di riso su un panno umido.
- 05 Farcire il foglio di riso con la foglia di lattuga, gli spaghetti konjac, le verdure crude e il tofu. Piegare i bordi e arrotolare per fare un involtino.
- 06 Per la salsa di arachidi, mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola fino ad ottenere un composto omogeneo.

# Fusilli con funghi e spinaci

Preparazione: 15 min.  
Esecuzione della ricetta: 7 min.  
Grado di difficoltà: basso



## Valori nutrizionali

514 kcal  
9 g di grassi  
59 g di carboidrati  
4 g di zucchero  
28 g di proteine  
22 g di fibre

## Ingredienti

150 g di funghi champignon  
½ cipolla rossa  
½ spicchio d'aglio  
125 g di pasta di ceci  
50 g di spinacini  
1 cc di crema di mandorle bio nu3, bianca  
¾ l di acqua  
Sale e pepe

## Preparazione

- 01 Tagliare in quattro i funghi, tagliare finemente la cipolla e schiacciare l'aglio.
- 02 In una padella abbastanza capiente, mettete un filo d'olio e, una volta caldo, aggiungere aglio e cipolla. Far dorare l'aglio, dopodiché aggiungere funghi e spinaci, due bicchieri d'acqua e coprire con un coperchio.
- 03 Nel frattempo preparare la pasta di ceci secondo le istruzioni. Quando gli

spinaci saranno cotti, aggiungere le spezie e la crema di mandorle. Una volta pronta, scolare la pasta e versare nella padella con il resto degli ingredienti e mescolare bene.

# Vellutata di lenticchie e carote

Preparazione: 20 min.  
Esecuzione della ricetta: 15 min.  
Grado di difficoltà: basso



## Valori nutrizionali

317 kcal  
15 g di grassi  
30 g di carboidrati  
6 g di zucchero  
13 g di proteine  
5 g di fibre

## Ingredienti

½ cipolla piccola  
1 carota  
½ cc di olio di cocco bio nu3  
30 g di lenticchie rosse  
250 ml di acqua  
50 ml di panna di soia  
½ Cc di burro di arachidi nu3, smooth  
½ Cc di curcuma bio in povere nu3  
Semi di zucca  
Germogli di soia  
Sale e pepe

## Preparazione

- 01 Tagliare a dadini la cipolla e la carota.
- 02 Soffriggere la cipolla con un po' di olio di cocco in una pentola. Aggiungere la carota tagliata a dadini e le lenticchie.
- 03 Mescolare brevemente e aggiungere l'acqua. Cuocere per circa 15 minuti.
- 04 Mescolare gli ingredienti con un frullatore e aggiungere la panna di soia e il burro di arachidi.
- 05 Aggiustare di sale e pepe se necessario e servire la zuppa cremosa di lenticchie con semi di zucca e germogli.

## Consiglio nu3

I germogli come guarnizione danno alla zuppa un tocco speciale.

# Spaghetti di patate dolci con salsa di arachidi e cocco

Preparazione: 15 min.  
Esecuzione della ricetta: 10 min.  
Grado di difficoltà: basso



## Valori nutrizionali

442	kcal
14 g	di grassi
68 g	di carboidrati
16 g	di zucchero
6 g	di proteine
11 g	di fibre

## Ingredienti

2	patate dolci, lunghe e strette
½	peperone rosso
½	cipolla rossa
1½	cipollotto
1	spicchio d'aglio
½ cc	di <u>olio di cocco bio nu3</u>
100 ml	di latte di cocco
½ Cc	di <u>burro di arachidi nu3, smooth</u>
50 ml	di acqua
¼ cc	di <u>curcuma bio in polvere nu3</u>
¼ cc	di cumino
	Sale e pepe

## Preparazione

- 01 Sbucciare le patate dolci e usare un'affettatrice a spirale per fare gli spaghetti.
- 02 Tagliare i peperoni a strisce sottili. Dimezzare e affettare la cipolla e tagliare i cipollotti in piccoli anelli.
- 03 Scaldare l'olio di cocco in una padella o wok. Soffriggere la cipolla.
- 04 Poi aggiungere i peperoni e l'aglio schiacciato e soffriggere tutto brevemente.
- 05 Deglassare con latte di cocco e acqua. Aggiungere il burro di arachidi e amalgamare. Infine aggiungere gli spaghetti di patate dolci.
- 06 Cuocere a fuoco lento per 5 minuti, girando regolarmente con cura. Non appena le patate dolci sono cotte, togliere dal fuoco.
- 07 Servire la pasta di patate dolci guarnita con i cipollotti.

# Soffici pancake con avocado

Preparazione: 10 min.  
Esecuzione della ricetta: 5 min.  
Grado di difficoltà: basso



## Valori nutrizionali

446 kcal  
23 g di grassi  
26 g di carboidrati  
5 g di zucchero  
22 g di proteine  
12 g di fibre

## Ingredienti

60 g di Fit preparato pancake nu3  
120 ml di acqua  
50 g di cetriolo  
½ cc di curcuma bio in polvere nu3  
1 pizzico di sale  
½ avocado  
1 cipollotto  
1 fetta di formaggio gouda  
1 cc di formaggio cremoso  
10 g di spinaci freschi  
Sale e pepe

## Preparazione

- 01** Mescolare il preparato Fit pancake con acqua, curcuma e sale fino ad ottenere un impasto omogeneo.
- 02** Cuocere tre pancake in una padella con un po' d'olio.
- 03** Tagliate a fette sottili il cetriolo, l'avocado e il cipollotto.
- 04** Mettere una fetta di gouda su un pancake ancora caldo, spalmare la crema di formaggio e poi aggiungere le fette di cetriolo.
- 05** Adagiare un secondo pancake e ripetere l'operazione.
- 06** Terminare con avocado, spinaci e cipollotto. Infine condire con sale e pepe.

# Dahl di lenticchie rosse

Preparazione: 5 min.  
Esecuzione della ricetta: 25 min.  
Grado di difficoltà: basso



## Valori nutrizionali

312 kcal  
12 g di grassi  
31 g di carboidrati  
9 g di zucchero  
12 g di proteine  
7 g di fibre

## Ingredienti

1 Cc di olio di cocco bio nu3  
⅓ spicchio d'aglio  
⅓ cipolla  
30 g di lenticchie rosse  
125 g di passata di pomodori  
30 ml di latte di cocco  
130 g di Fit riso di konjac nu3  
1 cc di cumino  
1 cc di curcuma bio in polvere nu3  
1 cc di zenzero, macinato  
Coriandolo, fresco  
Sale e pepe

## Preparazione

- 01** Scaldare l'olio di cocco in una pentola e soffriggere l'aglio e la cipolla con le spezie.
- 02** Poi aggiungere le lenticchie rosse. Dopo aver mescolato tutto bene, versare la passata di pomodori e il latte di cocco. Aggiungere un bicchiere d'acqua se necessario.
- 03** Mescolare bene il tutto e cuocere per 20-25 minuti. Mescolare regolarmente in modo che il dahl non bruci sul fondo. Nel caso aggiungere altra acqua, se il liquido evapora troppo rapidamente.
- 04** Mentre il dahl sta cuocendo, sciacquare bene il riso di konjac e cuocerlo in acqua bollente per 2 minuti.
- 05** Scolare il riso e servirlo con il dahl di lenticchie rosse e coriandolo fresco.

# Flammkuchen

Preparazione: 10 min.  
Esecuzione della ricetta: 30 min.  
Grado di difficoltà: basso



## Valori nutrizionali

389 kcal  
20 g di grassi  
17 g di carboidrati  
6 g di zucchero  
24 g di proteine  
19 g di fibre

## Ingredienti

50 g di Fit farina per pizza nu3  
50 ml di acqua  
30 g di tofu affumicato  
1 cipolla piccola  
1 pizzico di sale  
50 g di yogurt di soia  
35 ml di panna di soia  
Sale e pepe  
Olio d'oliva

## Preparazione

- 01** Impastare il preparato per la pizza con acqua.
- 02** Stendere la pasta in forma ovale e pungerla con una forchetta prima di metterla in forno.
- 03** Infornare a 180 °C per circa 25 minuti.
- 04** Nel frattempo, affettare la cipolla e passarla in padella con l'olio d'oliva fino a renderla lucida.
- 05** Tagliare il tofu affumicato a strisce e farlo rosolare per 5 minuti in una padella a fuoco vivo.
- 06** Mescolare lo yogurt con la panna di soia. Aggiustare di sale e pepe.
- 07** Una volta che la pasta è precotta, aggiungere la panna sull'impasto flammkuchen e coprire con le cipolle e il tofu affumicato.
- 08** Cuocere per altri 5-7 minuti a 210°C.

# Spaghetti con verdure

Preparazione: 10 min.  
Esecuzione della ricetta: 10 min.  
Grado di difficoltà: basso



## Valori nutrizionali

117 kcal  
8 g di grassi  
12 g di carboidrati  
10 g di zucchero  
7 g di proteine  
9 g di fibre

## Ingredienti

75 g di zucchine  
50 g di peperone rosso  
50 g di peperone giallo  
½ cipolla  
½ spicchio d'aglio  
Olio di sesamo  
2 Cc di salsa di soia di Fit spaghetti di konjac nu3  
100 g di Fit spaghetti di konjac nu3  
½ Cc di semi di sesamo  
Sale e pepe  
Curry in polvere

## Preparazione

- 01** Lavare le zucchine e i peperoni e tagliarli di lunghezza in piccoli bastoncini.
- 02** Tagliare la cipolla e l'aglio a piccoli cubetti.
- 03** In una padella versare un filo d'olio di sesamo e poi aggiungere l'aglio e la cipolla. Lasciare rosolare per qualche minuto.
- 04** Aggiungere le verdure e condire con sale, pepe e curry in polvere. Cuocere per circa 10 minuti mescolando regolarmente.
- 05** Aggiungere la salsa di soia alle verdure e nel frattempo, lavare gli spaghetti.
- 06** Mescolare la pasta con le verdure.
- 07** Unire i semi di sesamo e cuocere per altri 2 minuti.

# 7 semplici Idee per spuntini



**01** Mela + Burro di arachidi



**02** Bowl di muesli e yogurt con frutta fresca



**03** Carote + Hummus



**04** Frutta secca a guscio + Cioccolato fondente



**05** Fit patatine proteiche nu3



**06** Fit protein crossies nu3



**07** Frullato proteico

## Ingredienti

1 banana congelata  
30 g di Vegan Protein 3K nu3, cioccolato  
300 ml di latte d'avena

Sei alla ricerca di più ispirazione di ricette semplici e sane?

Seguici su

