

EDIZIONE 2021



# DIETA LOW CARB

## IL TUO PIANO DI 7 GIORNI

23 semplici ricette

Con spuntini senza soffrire la fame

Senza dover contare le calorie

Inclusa la lista della spesa

nu<sup>3</sup>

Ciao!

Sono Marina, ho studiato scienze dell'alimentazione e nutrizione, e sono una personal trainer. Data la mia passione per il fitness, presto particolare attenzione allo sport e a un'alimentazione sana. I prodotti innovativi, le nuove forme di nutrizione e le scoperte attuali mi interessano tanto quanto i metodi di allenamento efficaci. Da nu3, il mio obiettivo è mostrare ai clienti come ottenere il massimo dai nostri prodotti per lo sport e per il fitness.



Vuoi rimetterti in forma o raggiungere il tuo peso desiderato? Cominciamo subito! Per prima cosa, dai un'occhiata a ciò che mangi ogni giorno. In questo modo puoi individuare i tuoi punti deboli e cambiare le tue abitudini. Le abitudini alimentari giocano un ruolo importante e insieme all'esercizio fisico - da due a tre allenamenti a settimana - sono la chiave del successo.

Per facilitare il tuo inizio con la dieta low carb e per darti alcuni esempi di piatti possibili, ho creato un piano settimanale con il team di nu3Kitchen che puoi usare da subito. Otterrai circa il 30% delle tue calorie giornaliere dalle proteine, il 55% dai grassi e il 15% dai carboidrati. Se vuoi assumere un po' più di carboidrati, puoi integrare altre verdure, in modo da assumere ulteriori micronutrienti.

### Per chi è pensato il piano?

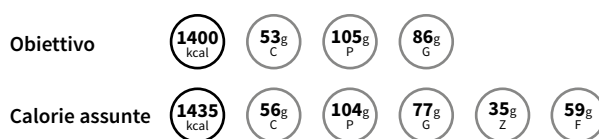
Il nostro piano alimentare è pensato soprattutto per **donne dal peso di 70 kg e maggiori dei 30 anni di età** che svolgono attività lavorative sedentarie ma con poca attività fisica (consumo calorico giornaliero di circa 1900 calorie) e vogliono perdere peso ad un ritmo sano (deficit calorico di circa 500 calorie al giorno).

Se pensi che queste condizioni non si adattino alle tue esigenze, controlla il tuo fabbisogno giornaliero e regola gli ingredienti di conseguenza.

### Ecco come funziona:

Per ogni piatto ho calcolato i valori nutrizionali, in modo che tu possa avere una migliore visione d'insieme dell'apporto calorico giornaliero quando combini i singoli piatti. La sezione del "conteggio calorie complessive" contiene la somma dei valori nutrizionali di tutti i piatti con l'obiettivo e le calorie assunte giornalmente. Le informazioni sul contenuto di zucchero dovrebbero essere un'informazione aggiuntiva. La quantità è parte dei carboidrati indicati.

Esempio giorno 1:



**Legenda:** C - Carboidrati  
P - Proteine  
G - Grassi  
Z - Zucchero  
F - Fibre

### Personalizza il tuo piano!

Non conoscendoti personalmente, quando ho pensato a questo piano alimentare non ho tenuto conto di un eventuale lavoro fisicamente impegnativo. Lo stesso vale per l'allenamento intensivo di forza e di resistenza, che consiglio vivamente. Scopri quante calorie in più consumi, regolare questo consumo supplementare nel tuo apporto calorico giornaliero in modo che il tuo deficit calorico non sia troppo alto.

Buon divertimento!

Marina





# La tua lista della spesa per il piano nutrizionale di 7 giorni

## Hai bisogno di alimenti freschi e di lunga conservazione

### ALIMENTI FRESCHI

#### Carne e salumi:

- 200 g di bistecca di manzo
- 100 g di carne macinata
- 150 g di petto di pollo
- 1 fetta di prosciutto cotto
- 1 ½ fetta di prosciutto di crudo
- 2 fette di pancetta

#### Pesce e frutti di mare:

- 100 g di gamberetti surgelati
- 75 g di gamberi freschi
- 100 g di tonno crudo

#### Prodotti lattiero-caseari e uova:

- 2 Cc di burro
- 75 g di feta
- 100 g di formaggio cremoso, light
- 50 g di formaggio di capra
- 40 g di formaggio gouda, grattugiato
- 50 g di formaggio in fiocchi (4% di grassi)
- 350 ml di latte (1,5% di grassi)
- 100 g di mozzarella (45% di grassi)
- 1 cc di panna acida
- 20 g di parmigiano, grattugiato
- 125 g di quark magro
- 300 g di yogurt naturale greco (2% di grassi)
- 8 uova

#### Verdure ed erbe:

- 1 carota
- ½ cetriolo
- 1 cipolla rossa
- 2 cipolle
- 5 ½ cipollotti
- 250 g di broccoli
- 40 g di fave
- 300 g di funghi champignon
- ¼ di gambo di citronella
- 80 g di piselli
- 310 g di spinacini
- 1 cm di zenzero
- 100 g di zucchine
- ½ gambo di porro
- 1 peperone appuntito
- 3 peperoni (giallo e rosso)
- 30 pomodorini
- 1 ½ spicchio d'aglio
- Erbe aromatiche: aglio in polvere, basilico, brodo di pollo, brodo vegetale, cipolla in polvere, coriandolo, crescione, erba cipollina, menta, pepe, peperoncino in polvere, prezzemolo, rosmarino, sale, salsa harissa, spezie tandoori, vaniglia bourbon

#### Frutta:

- 1 arancia
- ¼ di avocado
- 3 Cc di succo di limone
- ½ mango

### ALIMENTI A LUNGA CONSERVAZIONE

#### Farina, cereali, noci, ecc.:

- 4 cc di crusca d'avena
- 1 Cc di fiocchi d'avena
- 1 Cc di mandorle
- 4 Cc di noci
- 2 cc di pinoli
- 2 cc di scaglie di cocco
- 200 g di seitan
- 1 ½ cc di semi di sesamo
- 25 g di quinoa
- 75 g di tofu naturale

#### Frutta e verdura:

- 2 Cc di concentrato di pomodoro
- 60 g di edamame, surgelati
- 150 g di piselli, surgelati
- ½ pomodori pelati, barattolo

#### Salse, olii e co:

- 350 ml di latte di cocco
- 1 cc di olio di sesamo
- 8 cc di olio d'oliva
- 3 cc di salsa di soia

## I prodotti necessari di nu<sup>3</sup>

- 1 cc di [bacche di goji bio nu3](#)
- 2 Cc di [burro di arachidi nu3](#)
- 1 cc di [crema di anacardi bio nu3](#)
- 1 cc di [curcuma in polvere bio nu3](#)
- 2 Cc di [farina di cocco bio nu3](#)
- 30 g di [Fit crema proteica, nocciola-cacao nu3](#)
- 200 g di [Fit farina per pane proteico nu3](#)
- 50 g di [Fit muesli proteico, coco crunch nu3](#)
- 60 g di [Fit pancake, preparato nu3](#)
- 75 g di [Fit pizza, preparato nu3](#)
- 30 g di [Fit protein crossies, rose del deserto al cioccolato nu3](#)
- 350 g di [Fit riso di konjac nu3](#)
- 30 g di [Fit shake, cioccolato al latte](#)
- 475 g di [Fit spaghetti di konjac nu3](#)
- 300 g di [Fit tagliatelle di konjac nu3](#)
- 55 g di [Fit zuppa proteica, pomodori e peperoni arrostiti nu3](#)
- 1 cc di [kitchen matcha bio nu3](#)
- 2 Cc di [nibs di cacao bio nu3](#)
- 50 g di [noci di macadamia bio nu3](#)
- 3 Cc di [olio di canapa bio nu3](#)
- 10 Cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- 3 Cc di [performance whey, nocciola nu3](#)
- 6 Cc di [performance whey, vaniglia nu3](#)
- 1 cc di [semi di canapa bio nu3](#)
- 7 Cc di [semi di chia nu3](#)
- 1 cc di [sciroppo d'agave bio nu3](#)
- 2 Cc di [zucchero di fiori di cocco bio nu3](#)
- [Performance whey, fragola nu3](#), a piacere



Vai al prodotto

## Giorno 1

## Colazione

## Panino proteico

531  
kcal15g  
C28g  
P38g  
G4,2g  
Z14g  
F

Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 10 min.



Cottura: 1 ora

## Ingredienti

Per il panino:

- 50 g di [Fit farina per pane proteico nu3](#)
- 50 ml di acqua
- 25 g di noci
- 2 Cc di [Fit crema proteica, nocciola-cacao nu3](#)

## Preparazione

Preparare il pane secondo le istruzioni della confezione. Tritare le noci e aggiungerle all'impasto. Formare un panino e incidere due tagli sulla superficie con un coltello. Cuocere in forno preriscaldato a 170°C (forno ventilato) per circa 60 minuti. Lasciare raffreddare bene prima di spalmare con la crema proteica.



## Pranzo



## Zuppa di pomodoro speziata

306  
kcal22g  
C35g  
P6,4g  
G13g  
Z12g  
F

Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 5 min.



Cottura: 10 min.

## Ingredienti

- 25 g di mozzarella (45% di grassi)
- 1 cipollotto
- 3 pomodorini
- 55 g di [Fit zuppa proteica, pomodori e peperoni arrostiti nu3](#)
- 200 ml di acqua

## Preparazione

Tagliare la mozzarella a fette sottili. Lavare e tritare il cipollotto. Tagliare i pomodorini. Mescolare la polvere di zuppa nell'acqua calda. Poi aggiungere mozzarella, cipollotti e pomodorini. Come dessert tagliare il mango in piccoli pezzi.

Dessert:

- ½ mango



## Cena

## Torta satala con formaggio di capra

598  
kcal19g  
C41g  
P33g  
G18g  
Z33g  
F

Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 15 min.



Cottura: 35 min.

## Ingredienti

- 75 g di [Fit pizza, preparato nu3](#)
- 85 ml di acqua
- 50 g di formaggio di capra
- ¼ di cipolla
- 1 cc di panna acida
- 15 g di formaggio gouda, grattugiato
- 1 cc di [sciroppo d'agave bio nu3](#)
- 1 cc di pinoli
- Pepe

## Preparazione

Per prima cosa preriscaldare il forno a 180°C. Mescolare il preparato con acqua e lavorare almento per 10 minuti. Nel frattempo tagliare il formaggio di capra e la cipolla. Stendere l'impasto della pizza con un mattarello fino ad ottenere una forma rotonda e infornarla per 20 minuti senza condimento. Togliere la pasta precotta dal forno e spalmare con panna acida. Poi aggiungere le cipolle e le fette di formaggio di capra. Coprire con del formaggio gouda e condire con un filo di sciroppo d'agave e cospargere di pinoli. Infornare di nuovo per 15 minuti. Infine, aggiustare di pepe. Mentre la torta salata cuoce in forno, tagliare a cubetti il peperone. Condire con le erbe e accompagnare l'insalata insieme alla torta salata.

Per l'insalata:

- 1 peperone rosso
- Rosmarino
- Timo



## Conteggio calorie complessive:

Obiettivo

1400  
kcal53g  
C105g  
P86g  
G

Calorie assunte

1435  
kcal56g  
C104g  
P77g  
G35g  
Z59g  
F

## CONSIGLIO

Prepara i panini proteici la sera prima e conservarli in un contenitore ermetico in modo che rimangano freschi fino al mattino. Se vuoi, puoi preparare i panini anche per i giorni successivi e poi tostarli brevemente prima di consumarli.



## Giorno 2

## Colazione

472  
kcal7,3  
g  
C37  
g  
P31  
g  
G4,1  
g  
Z14  
g  
F

## Uova all'occhio di bue con spinaci e funghi



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 10 min.



Cottura: 1 ora

## Ingredienti

- 75 g di [Fit farina per pane proteico nu3](#)
- 150 g di spinacini
- 50 g di funghi champignon
- 2 cc di olio d'oliva
- 2-3 Cc di acqua
- 2 uova
- Sale e pepe

## Preparazione

Preparare il pane secondo le istruzioni. Dare forma di un panino e cuocere in forno preriscaldato a 170°C (forno ventilato) per circa 60 minuti. Lasciare raffreddare bene. Tagliare i funghi e soffriggerli brevemente in una padella con un filo d'olio. Togliere i funghi e cuocere a fuoco lento gli spinacini con acqua per 6-7 minuti. Togliere l'acqua in eccesso e aggiungere i funghi. Condire tutto. Aggiungere le uova e cuocere per 5-7 minuti. Disporre il risultato finale sul panino.



## Pranzo

## Pollo al curry rosso con riso



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 20 min.



Cottura: 25 min.

662  
kcal25  
g  
C44  
g  
P40  
g  
G11  
g  
Z16  
g  
F

## Ingredienti

- 150 g di [Fit riso di konjac nu3](#)
- 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- 150 g di petto di pollo
- 1 cc di [semi di chia nu3](#)
- 1 cipollotto
- ¼ di gambo di citronella
- ½ peperone rosso
- 150 ml di latte di cocco
- 75 ml di brodo di pollo
- ½ cc di pasta di curry rosso
- 1 Cc di fiocchi d'avena
- 1 Cc di [farina di cocco bio nu3](#)
- 1 Cc di [Curcuma in polvere bio nu3](#)

## Preparazione

Mettere il riso konjac in un setaccio e sciacquarlo bene con acqua fredda. Scolare e mettere da parte. Scaldare l'olio di cocco in un wok o in una grande padella. Soffriggere leggermente il petto di pollo per circa 2-3 minuti. Aggiungere nel wok caldo i semi di chia e tutti gli altri gli ingredienti. Rosolare a fuoco vivo brevemente, poi cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti. Togliere dal wok il gambo di citronella. Condire a piacere di sale. Mettere il riso in una pentola di acqua bollente e cuocere per 2 minuti. Poi scolare e servire con il curry. Cospargere generosamente con coriandolo fresco e semi di chia.



## Cena

## Spaghetti con ragù alla bolognese light



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 15 min.



Cottura: 20 min.

273  
kcal21  
g  
C28  
g  
P9,3  
g  
G12  
g  
Z11  
g  
F

## Ingredienti

- 1 cc di olio d'oliva
- 100 g di carne macinata
- ½ cipolla
- ½ spicchio d'aglio
- 2 Cc di concentrato di pomodoro
- ½ barattolo di pelati di pomodori
- 50 ml di brodo vegetale
- 175 g di [Fit spaghetti di konjac nu3](#)
- 175 g di pomodorini

## Preparazione

Scaldare l'olio in una padella. Tagliare la cipolla, schiacciare l'aglio e soffriggere brevemente. Aggiungere poi la carne macinata, le erbe sminuzzate (timo, rosmarino, basilico), concentrato di pomodoro, pelati di pomodori e brodo vegetale. Condire a piacere e cuocere a fuoco lento con il coperchio per circa 15 minuti. Preriscaldare il forno a 200°C e cuocere i pomodorini per 10-15 minuti. Preparare la pasta secondo le istruzioni sulla confezione e poi condire con il ragù alla bolognese e i pomodorini gratinati.



## Conteggio calorie complessivo:

Obiettivo

1400  
kcal53  
g  
C105  
g  
P86  
g  
G

Calorie assunte

1407  
kcal53  
g  
C109  
g  
P80  
g  
G27  
g  
Z41  
g  
F

## CONSIGLIO

Se la sera non hai voglia di un pasto caldo o non hai molto tempo, puoi prepararti un frullato. Il [Fit shake](#) di nu3 è perfetto.

## Giorno 3

## Colazione

533  
kcal14g  
C47g  
P30g  
G11g  
Z8,2g  
F

## Bowl di yogurt con cocco croccante

🍴 Grado di difficoltà: basso 🗑️ Preparazione: nessuna 🕒 Cottura: 10 min.

## Ingredienti

200 g di yogurt greco naturale (2% di grassi)  
2 Cc di [performance whey vaniglia nu3](#)  
50 g di [Fit muesli proteico coconut crunch nu3](#)  
1 Cc di noci

## Preparazione

Mescolare lo yogurt con le proteine performance whey, se necessario aggiungere un po' di acqua. Farcire con muesli e noci.



## Pranzo

390  
kcal21g  
C13g  
P28g  
G4,9g  
Z2,6g  
F

## Zuppa di broccoli e quinoa

🍴 Grado di difficoltà: basso 🗑️ Preparazione: 5 min. 🕒 Cottura: 30 min.

## Ingredienti

25 g di quinoa  
¼ di cipolla  
1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)  
250 ml di brodo vegetale  
75 ml di latte di cocco  
75 g di cimette di broccoli  
1 cc di [farina di cocco bio nu3](#)  
25 g di mozzarella (45% di grassi)  
q.b. di sesamo, tostato  
Coriandolo, tritato

## Preparazione

Preparare la quinoa secondo le istruzioni della confezione. Tritare la cipolla finemente. Riscaldare l'olio di cocco in una padella e soffriggerla. Aggiungere il coriandolo e dopo qualche secondo il brodo vegetale, il latte di cocco e i broccoli, portare ad ebollizione e cuocere a fuoco medio per 20 minuti. Nel frattempo scolare la quinoa e metterla da parte. Frullare la zuppa con un mixer a immersione. Mescolare la farina di cocco con un po' d'acqua e aggiungerla alla vellutata di zuppa. Unire la quinoa e riscaldare leggermente. Aggiustare di sale e pepe e condire con semi di sesamo tostati e mozzarella.



## Cena

243  
kcal15g  
C16g  
P11g  
G2,9g  
Z17g  
F

## Noodles asiatici con verdure

🍴 Grado di difficoltà: basso 🗑️ Preparazione: 15 min. 🕒 Cottura: 15 min.

## Ingredienti

150 g di funghi  
½ cipolla rossa  
½ spicchio d'aglio  
1 manciata di spinacini  
150 g di piselli, surgelati  
1 Cc di [olio di cocco bio nu3](#)  
200 g di [Fit tagliatelle di konjac nu3](#)  
½ cc di [semi di chia nu3](#)  
1 Cc di salsa di soia  
Crescione  
Sale e pepe

## Preparazione

Pulire e tagliare a metà i funghi. Sbucciare la cipolla e tagliarla in anelli sottili. Sbucciare lo spicchio d'aglio e sminuzzarlo. Lavare gli spinacini e scolarli bene. Soffriggere in una padella metà dell'aglio insieme ai piselli e 1 cucchiaino di olio di cocco. Aggiustare di sale e pepe. In un'altra padella invece soffriggere i funghi, la cipolla e l'aglio rimanente in 1 cucchiaino di olio di cocco. Preparare le tagliatelle secondo le istruzioni della confezione. Disporre la pasta con verdure e aggiungere semi di chia, salsa di soia e crescione.



Ricorda una vacanza in Asia



## Conteggio calorie complessivo:

## Obiettivo

1400  
kcal53g  
C105g  
P86g  
G

## Calorie assunte

1423  
kcal59g  
C105g  
P80g  
G20g  
Z33g  
F

## 🍷 SNACK

Tra un pasto e l'altro puoi mangiare 30 g (una piccola manciata) di [Fit protein crossies nu3](#) e un frullato proteico cremoso composto da 30 g di [Fit shake nu3 al gusto cioccolato al latte](#) e 300 ml di acqua.

kcal: 257 | C: 9,1 g | P: 29 g | G: 11 g | Z: 1,2 g | F: 5,6 g

Vai al prodotto



## Giorno 4

## Colazione

## Frittata ripiena di pancetta

498 kcal

8g C

41g P

31g G

6,5g Z

11g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 10 min.



Cottura: 1 ora

**Ingredienti**

75 g di [Fit farina per pane proteico nu3](#)  
 2 uova  
 1 Cc di latte (1,5 % di grassi)  
 2 fette di pancetta  
 1 cc di burro  
 3 pomodorini  
 50 g di formaggio in fiocchi (4% di grassi)  
 q.b. di erba cipollina

**Preparazione**

Preparare l'impasto secondo le istruzioni e formare un panino. Cuocere in forno a 170 °C (forno ventilato) per circa 60 minuti, poi lasciare raffreddare bene. Sbattere le uova con il latte, condire con sale e pepe. Tritare l'erba cipollina. Soffriggere la pancetta in una padella. Quindi poi sciogliere il burro nella padella e cuocere a fuoco basso il composto di uova. Cospargere di erba cipollina la parte superiore. Aggiungere su una metà la pancetta, poi ripiegare la frittata sull'altra metà. Continuare a cuocere brevemente. Nel frattempo, lavare i pomodorini e tagliarli. Spalmare il formaggio in fiocchi sul panino e mettere la frittata sopra. Servire insieme ai pomodori.



## Pranzo

## Crepe con spinaci e feta

458 kcal

28g C

30g P

23g G

11g Z

10g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 10 min.



Cottura: 10 min.

**Ingredienti**

60 g di [Fit pancake preparato nu3](#)  
 ½ uovo  
 150 ml di latte (1,5% di grassi)  
 25 g di feta  
 1 manciata di spinacini  
 2 cc di olio d'oliva  
 Aglio in polvere  
 Cipolla in polvere

**Preparazione**

Mescolare il preparato di pancake con le spezie, l'uovo e il latte fino ad ottenere un impasto omogeneo. Poi cuocere le crepe in una padella antiaderente. Farcire con feta a dadini e spinaci.



## Cena

## Taboulé low carb con salsa harissa

311 kcal

11g C

13g P

23g G

3,6g Z

9,1g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 20 min.



Cottura: 2 min.

**Ingredienti**

1 peperone appuntito  
 ¼ cetriolo  
 1 cipollotto  
 100 g di [Fit riso di konjac nu3](#)  
 1 Cc di mandorle  
 50 g di feta  
*Per il condimento:*  
 1 cc di [crema di anacardi bio nu3](#)  
 ½ cc di harissa  
 1 cc di [olio di canapa bio nu3](#)  
 1 cc di succo di limone

**Preparazione**

Lavare il peperone e tagliarlo a cubetti. Sbucciare il cetriolo, tagliarlo nel senso della lunghezza e togliere i semi con un cucchiaino. Poi tagliare a dadini il cetriolo. Pulire il cipollotto e tagliarlo ad anelli. Lavare e tritare finemente le erbe. Preparare il riso konjac secondo le istruzioni della confezione. Per il condimento, mescolare gli ingredienti con 2 cucchiaini di acqua. Aggiustare con sale e pepe. Cuocere il riso. Una volta pronto, mescolare con il condimento, le verdure e l'erbe, come il prezzemolo e la menta. Tritare le mandorle e sbriciolarle sopra il taboulé insieme alla feta.



Conteggio calorie complessive:

Obiettivo

1400 kcal

53g C

105g P

86g G

Calorie assunte

1426 kcal

51g C

109g P

82g G

22g Z

31g F


**SNACK**




Sgocciolare 200 g di tofu e poi frullare fino a ottenere una crema. Aggiungere 2 cucchiaini di [proteine performance whey nu3, al gusto vaniglia](#); frullare di nuovo brevemente. Guarnire a piacere con vaniglia bourbon. kcal: 159 | C: 3,8 g | P: 25 g | G: 5 g | Z: 1 g | F: 1 g

[Vai al prodotto](#)



## Giorno 5

## Colazione

 **Porridge al burro di arachidi**
 Grado di difficoltà: basso
  Preparazione: 3 min.
  Cottura: 10 min.
**Ingredienti**

4 cc di crusca d'avena  
 1 cc di [semi di chia nu3](#)  
 4-5 Cc di acqua  
 2 Cc di [performance whey, vaniglia nu3](#)  
 150 ml di latte (1,5% di grassi)  
 1 Cc di noci  
 1 cc di scaglie di cocco  
 2 cc di [nibs di cacao bio nu3](#)  
 2 cc di [burro di arachidi nu3](#)

**Preparazione**

Mescolare la crusca d'avena e i semi di chia con un po' d'acqua e lasciare riposare brevemente. Nel frattempo, mescolare le proteine in polvere con il latte e aggiungere alla crusca d'avena. Poi cospargete di noci, scaglie di cocco e nibs di cacao, e mescolare di nuovo bene e lasciare riposare nuovamente. Poi farcire con il burro d'arachidi.



Super cremoso!



502 kcal

27g C




31g P

30g G

10g Z

5,2g F

## Pranzo

**Bowl di noodles con gamberi**
 Grado di difficoltà: basso
  Preparazione: 10 min.
  Cottura: 25 min.
**Ingredienti**

½ broccolo  
 40g di piselli  
 ½ cipolla  
 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)  
 100g di gamberetti, surgelati  
 ½ spicchio d'aglio  
 ½ cm di zenzero  
 ½ cc di spezie tandoori  
 200 ml di latte di cocco  
 100g di [Fit tagliatelle di konjac nu3](#)  
 1 cc di succo di limone  
 1 cc di semi di sesamo  
 Prezzemolo

**Preparazione**

Per prima cosa tagliare le cimette dei broccoli e sciacquarle. Cuocerle in acqua bollente salata con i piselli per 6 minuti. Scolare e mettere da parte. Sbucciare e sminuzzare finemente la cipolla; saltare con un po' di olio di cocco in un wok per circa 8 minuti. Nel frattempo, sbucciare i gamberetti; sminuzzare finemente lo spicchio d'aglio e lo zenzero. Aggiungere alle cipolle i gamberetti, l'aglio, lo zenzero, la spezia tandoori, il sale e il pepe. Mescolare bene e soffriggere a fuoco vivo per circa 5 minuti. Aggiungere poi latte di cocco, prezzemolo tritato, broccoli e piselli. Mescolare bene e cuocere a fuoco lento per altri 3 minuti. Sciacquare le tagliatelle e aggiungerle al wok insieme al succo di limone e il sesamo. Cuocere per altri 2 minuti e gustarli immediatamente!



400 kcal

14g C




21g P

26g G

9g Z

11g F

## Cena

**Bistecca con verdure grigliate**
 Grado di difficoltà: medio
  Preparazione: 15 min.
  Cottura: 20 min.
**Ingredienti**

1 Cc di [olio di cocco bio nu3](#)  
 200g di bistecca di manzo  
 ¼ di peperone rosso  
 ¼ di peperone giallo  
 ½ cipolla rossa  
 10 pomodorini  
 Per la salsa:  
 50g di cetriolo  
 1 cipollotto  
 Coriandolo  
 1 cc di [kitchen matcha bio nu3](#)  
 1 cc di succo di limone  
 1 cc di olio d'oliva

**Preparazione**

Sciogliere l'olio di cocco in una padella. Oliare la bistecca leggermente e metterla da parte. Lavare e tagliare i peperoni e la cipolla a dadini; poi soffriggere in padella. Aggiungere i pomodorini gli ultimi 5 minuti. Mentre le verdure cuociono, preparare la salsa. Tagliare finemente il cetriolo, il cipollotto e il coriandolo. Mescolare il tutto con la polvere di matcha, il succo di limone e l'olio d'oliva, e aggiustare di sale e pepe. Circa 5 minuti prima che le verdure siano pronte aggiungere in padella la bistecca e cucinare su entrambi i lati per 3-4 minuti. Poi disporre su un piatto la carne con le verdure e la salsa matcha.



486 kcal

18g C

47g P

24g G

13g Z

8,9g F

## Conteggio calorie complessive:

Obiettivo

1400 kcal

53g C

105g P

86g G

Calorie assunte

1388 kcal

59g C

99g P

80g G

32g Z

25g F

**CONSIGLIO**

Sentiti libero di modificare leggermente la colazione. Se ti va una variante fruttata, basta mescolare il [performance whey nu3, fragola](#), e combinarlo con frutta fresca come le bacche a basso contenuto di zucchero.

## Giorno 6

Colazione

## Muffin di uova alle verdure

423  
kcal7,5  
g  
C32  
g  
P30  
g  
G7  
g  
Z1,9  
g  
F

Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 10 min.



Cottura: 20 min.

## Ingredienti

- 3 uova
- 1 Cc di latte (1,5% di grassi)
- 1 fetta di prosciutto cotto
- ½ cipollotto
- 1 peperone
- 1 fetta di cetriolo
- 2 pomodorini
- 25g di formaggio gouda, grattugiato
- Burro per ungere
- Stampo da muffin

## Preparazione

Sbattere le uova con il latte e aggiungere un po' di sale e pepe. Preriscaldare il forno a 220°C. Tagliare prosciutto cotto, cipollotto, peperoni, cetrioli e pomodori in piccoli pezzi. Poi ungere lo stampo per muffin con il burro. Dividere le verdure tra gli stampi. Poi aggiungere il composto di uova in ogni formina. Infine cospargere un po' di formaggio su ogni muffin. Cuocere i muffin per circa 20 minuti e lasciarli raffreddare brevemente.



Pranzo

## Verdure colorate in padella

446  
kcal10  
g  
C42  
g  
P26  
g  
G8,8  
g  
Z6,8  
g  
F

Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 10 min.



Cottura: 15 min.

## Ingredienti

- ½ cipolla
- 100g di zucchine
- 3 pomodorini
- 100g di spinacini
- 100g di funghi champignon
- 1 cc di pinoli
- 2 cc di olio d'oliva
- 75g di gamberi
- 50g di formaggio cremoso, light
- 50g di mozzarella (45% di grassi)
- 1 cc di [semi di canapa bio nu3](#)
- Timo, rosmarino

## Preparazione

Sbucciare e tagliare a dadini la cipolla. Tagliare anche le zucchine in cubetti. Tagliare in quattro i pomodori, lavare gli spinacini e pulire e dividere in quarti i funghi. Scaldare una padella e tostare i pinoli fino a doratura. Dopodiché togliere dal fuoco e mettere da parte. Aggiungere l'olio d'oliva alla padella e soffriggere la cipolla e le zucchine per 5 minuti. Poi aggiungere i gamberi per 2 minuti. Aggiungere erbe aromatiche, pomodori e spinaci, e aggiustare di sale e pepe. Impiattare e poi guarnire con formaggio cremoso, mozzarella, semi di canapa e pinoli.



Cena

## Spaghetti con piselli e crudo light

371  
kcal15  
g  
C26  
g  
P20  
g  
G7,7  
g  
Z13  
g  
F

Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 10 min.



Cottura: 10 min.

## Ingredienti

- 200g di [Fit spaghetti di konjac nu3](#)
- 2 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- ½ porro
- 40g di piselli
- 40g di fave
- 3 Cc di latte (1,5% di grassi)
- 20g di parmigiano grattugiato
- 50g di formaggio fresco spalmabile, light
- 1 ½ fetta di prosciutto crudo

## Preparazione

Mettere gli spaghetti in un setaccio e sciacquarli abbondantemente con acqua fredda. Preparare la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Nel frattempo, scaldare in una padella l'olio di cocco e far soffriggere il porro fino a quando non sarà ben cotto. Poi versare i piselli, le fave e il prosciutto a pezzetti in padella per qualche secondo. Mescolare il latte con parmigiano e il formaggio fresco e unire al composto di verdure. Aggiungere gli spaghetti nella padella e cucinare per 2-3 minuti. Aggiustare di sale e pepe.



## Conteggio calorie complessive:

Obiettivo

1400  
kcal53  
g  
C105  
g  
P86  
g  
G

Calorie assunte

1433  
kcal57  
g  
C103  
g  
P83  
g  
G47  
g  
Z26  
g  
F

## SNACK

Come spuntino preparati un frullato al mango e cocco. Per prepararlo avrai bisogno di ¼ di mango, un'arancia, 1 cucchiaino di [zucchero di fiori di cocco bio nu3](#), 100 ml di acqua, 2 cucchiaini di latte di cocco e 1 cucchiaino di scaglie di cocco. Frullare tutto ed è pronto!

kcal: 184 | C: 24 g | P: 2,5 g | G: 6,9 g | Z: 23 g | F: 4 g

## Giorno 7

## Colazione

352 kcal

20g C

47g P

8,6g G

15g Z

3,2g F

**Budino proteico alle nocciole e semi di chia**


Grado di difficoltà: basso



Preparazione: nessuna



Cottura: 5 min.

**Ingredienti**

100 g di yogurt greco (2% di grassi)  
 125 g di quark magro  
 1 cc di [zucchero di fiori di cocco bio nu3](#)  
 3 Cc di [performance whey, nocciola nu3](#)  
 1 Cc di [semi di chia nu3](#)

**Preparazione**

Frullare gli ingredienti per cinque minuti, fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso. Aggiungere semi di chia a piacere.



## Pranzo

**Pasta fredda**


Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 10 min.



Cottura: 10 min.

**Ingredienti**

100 g di [Fit spaghetti di konjac nu3](#)  
 75 g di tofu naturale  
 ½ cc di [olio di cocco bio nu3](#)  
 50 g di lattuga  
 1 cc di noci, tritate grossolanamente  
 1 cc di [semi di chia nu3](#)  
 Peperoncino in polvere e sale

**Preparazione**

Preparare la pasta secondo le indicazioni della confezione. In una piccola ciotola, mescolare il peperoncino in polvere con un pizzico di sale. Tagliare il tofu a cubetti e aggiungerlo nelle spezie. Scaldare l'olio di cocco in una padella e soffriggere il tofu fino a renderlo croccante. Mettere da parte. Lavare la lattuga. Per il condimento, mescolare olio di canapa e succo di limone con sale, pepe e peperoncino. Mettere i noodles, la lattuga, il tofu e il condimento di canapa al limone in una ciotola. Guarnire con noci e semi di chia.

Per il condimento:

1 Cc di [olio di canapa bio nu3](#)  
 1 Cc di succo di limone  
 Sale e pepe

313 kcal

2,8g C

15g P

25g G

1,8g Z

7,4g F



## Cena

**Pokè bowl con tonno fresco**


Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 5 min.



Cottura: 10 min.

**Ingredienti**

q.b. di zenzero  
 100 g di tonno  
 1 cc di salsa di soia  
 1 cc di olio di sesamo  
 1 carota  
 100 g di [Fit riso di konjac nu3](#)  
 60 g di edamame, surgelati  
 ¼ avocado  
 1 cipollotto  
 ½ cc di [semi di chia nu3](#)  
 q.b. di succo di limone

**Preparazione**

Sbucciare e sminuzzare finemente lo zenzero. Tagliare il tonno in cubi di 2 cm. Poi mescolare con salsa di soia, olio di sesamo e zenzero. Il tonno dovrebbe marinare per almeno un'ora in frigorifero. Pelare e grattugiare la carota. Preparare il riso secondo le istruzioni della confezione. Scongela gli edamame con acqua calda; dopo circa 3 minuti filtrarli dall'acqua. Poco prima di servire, sbucciare e tagliare a dadini l'avocado. Pulire e tritare il cipollotto. Riempire la ciotola con riso e aggiungere carota grattugiata, tonno, edamame e avocado. Cospargere con i semi di chia e con del succo di limone.

424 kcal

18g C

33g P

23g G

9,6g Z

9,4g F


**Conteggio calorie complessivo:**
**Obiettivo**

1400 kcal

53g C

105g P

86g G

**Calorie assunte**

1440 kcal

51g C

100g P

89g G

34g Z

25g F


**SNACK**

Come dessert o piccolo spuntino tra un pasto e l'altro puoi mangiare 50 g di [noci di macadamia bio nu3](#) e 1 cucchiaino di [bacche di goji bio nu3](#)!

kcal: 351 | C: 9,9 g | P: 4,9 g | G: 32 g | Z: 7,6 g | F: 4,9 g





## ★ Sei pronto?

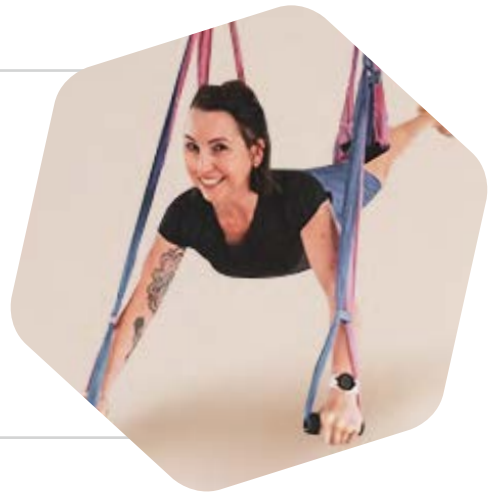
Allora prendi la tua lista della spesa e inizia oggi stesso. Vuoi saperne di più? Leggi il nostro articolo sulla “**dieta low carb**”:

[www.nu3.it/blogs/nutrition/low-carb](http://www.nu3.it/blogs/nutrition/low-carb)

## 👉 Allenarsi in modo efficace!

Oltre a una dieta equilibrata, è importante anche un sufficiente esercizio fisico per raggiungere i tuoi obiettivi. Ecco perché abbiamo creato diversi programmi di allenamento: **allenamento per crescita muscolare veloce**, **allenamento da fare a casa** e **allenamento addominale**. Puoi trovare tutte le informazioni qui sotto:

[www.nu3.it/blogs/fitness/programmi-di-allenamento](http://www.nu3.it/blogs/fitness/programmi-di-allenamento)



## ♥️ Laciati ispirare...

Cerchi ispirazione per altre ricette? Allora dai un'occhiata alla **nu3Kitchen**. Qui troverai numerose ricette proteiche. Clicca qui per le ricette:

[www.nu3.it/blogs/kitchen/tagged/category\\_ricette-low-carb](http://www.nu3.it/blogs/kitchen/tagged/category_ricette-low-carb)

# Tabella dei valori nutrizionali

## ALIMENTI FRESCHI

### Carne e salumi:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100g	Bistecca di manzo	0	21	4	0	0	121
100g	Carne macinata	0	22	3	0	0	115
100g	Cotoletta di maiale	0	22	1,9	0	0	107
100g	Fette di pancetta	0,5	18	25	1	0	299
100g	Petto di pollo	0	23	1,1	0	0	102
100g	Prosciutto cotto	1	19	3	1	0	107
100g	Prosciutto crudo	0,5	28	16	0	0	250

### Pesce e frutti di mare:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100g	Gamberetti, surgelati	1,2	11	0,6	0	0	56
100g	Gamberoni	0	21	0,6	0	0	89
100g	Tonno, crudo	0	23	6,2	0	0	149

### Prodotti lattiero-caseari e uova:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100g	Burro	0,6	0,7	83	1	0	741
100g	Feta	0,5	17	18	1	0	234
100g	Formaggio a pasta dura	0,1	30	0,5	0	0	125
100g	Formaggio di capra	0	21	22	0	0	280
100g	Formaggio fresco, light	4	11	0,2	4	1	62
100g	Formaggio gouda	0	22	31	0	0	364
100g	Formaggio in fiocchi fresco (4% di grassi)	3	13	4,5	3	0	103
100ml	Latte (1,5% di grassi)	4,9	3,4	1,5	5	0	47
100g	Mozzarella	0,7	19	20	0,7	0	253
100ml	Panna (15% di grassi)	3,4	2,3	25	3,4	0	252
100g	Panna acida	2	2	36	2	0	340
100g	Parmigiano	4,1	36	26	1	0	374
100g	Quark magro	4,2	11	0,2	3,5	0	62
1	Uova	0,2	6	5,2	0,2	0	71
100g	Yogurt greco al naturale (2% di grassi)	4,2	5,8	2	4	0	58

### Verdure ed erbe aromatiche:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
1	Aglio	0,9	0,2	0	0,3	0,1	4,3
100g	Broccolo	2,7	2,8	0,2	2,7	3	34
100g	Carote	6,6	0,8	0,3	6,4	2,6	38
100g	Cetriolo	2	0,7	0,1	1,9	0,8	13
100g	Cipolla	7	1,3	0,2	7	1,8	39
1	Cipollotto	3,4	0,4	0,1	1	1	17
1 gambo	Citronella	5,2	0,4	0	0	0	20
100g	Fave	13	7	0,5	0	3	84
100g	Funghi champignon	1,1	2,9	0,3	0,3	1,9	22
100g	Insalata	1,6	1	0,2	2	1	13
100g	Insalata valeriana	5,4	5	0,5	3,1	5,4	86
100g	Pak-choi	1,3	1	0,5	1	0	12
100g	Peperone appuntito	6,4	1	0,5	0	4	37
100g	Peperone giallo	5,3	1,2	0,3	5	3,6	37
100g	Peperone rosso	6,4	1,3	0,5	6	4	43
100g	Piselli	0,8	1,8	0,4	1	2	18
100g	Pomodori	3,2	0,8	0,3	3,2	1,2	21
100g	Porro	3,3	2,1	0,3	3	2	29
100g	Ravanelli	2,1	1	0,1	2,1	1,6	16
100g	Scalognone	3,3	1,5	0,2	2	2	25
100g	Spinacini	0,8	2,7	0,4	0,7	2,6	23
1 cm	Zenzero	3,6	0,4	0,2	1,6	0,2	16
100g	Zucchini	2,2	1,6	0,4	2	1	19

### Frutta:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100g	Arancia	8,6	1	0,2	8,6	1,8	44
100g	Avocado	0,8	1,8	14,2	0,8	3	144
100g	Bacche, senza zuccherate	9,9	1,2	0,5	8	4	53
100g	Lime	11	0,7	0,2	2	3	30
100g	Mango	13	0,6	0,4	12	2	62
100ml	Succo di limone	3,6	0,6	0,5	4	0	37

## ALIMENTI A LUNGA CONSERVAZIONE

### Farina, cereali, noci, ecc.:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100g	Crusca d'avena	55	15	6,6	1,3	12	363
100g	Fiocchi di avena	58	14	7,5	1	11	372
100g	Mandorle	5,7	24	53	4	11	611
100g	Nocciole	6,9	15	60	4,3	9,7	643
100g	Noci	6	14	69	3	6,1	716
100g	Pinoli	14	32	45	5,2	3,7	594
100g	Quinoa	63	12	6,5	2,8	0	382
100g	Scaglie di cocco	8,2	7,8	62	5	15	653
100g	Sesamo	10	18	50	1	11	559
100g	Tofu	0,7	8,1	4,8	0	1,2	81

### Frutta e verdura:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
1 Cc	Concentrato di pomodoro	28	0	0	0	0	72
100g	Edamame, surgelati	8,9	12	5,2	2,2	0	121
100g	Mais (in scatola)	11	3	2	4,8	3,8	80
100g	Pelati di polmadori, barattolo	3,5	1,1	0,5	0	0,6	21
100g	Piselli, surgelati	6	5,4	0,1	0	3	45

### Salse, oli e spezie:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100ml	Latte di cocco	2,3	1,6	17	1,2	0	169
1 cc	Olio di sesamo	0	0	5	0	0	44
1 cc	Olio d'oliva	0	0	4,6	0	0	41
1 cc	Salsa di soia	0,3	0,5	0,3	0,1	0,3	5,6

## I PRODOTTI NECESSARI DI nu<sup>3</sup>

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
1 cc	Bacche di goji bio nu3	3,2	0,7	0	2,3	0,7	17
1 cc	Burro di arachidi nu3	0,4	1,5	2,5	0,2	0,5	30
1 cc	Crema di anacardi bio nu3	1	0,2	2,5	0,3	0	30
1 Cc	Farina di cocco bio nu3	3,1	2,5	3	2,8	5,2	58
100g	Fit crema proteica, nocciola-cacao nu3	33	21	37	7,3	2,7	515
100g	Fit farina per pane proteico nu3	6,1	35	19	3,1	23	380
100g	Fit muesli proteico, coconut crunch nu3	7,5	37	30	3,6	15	470
100g	Fit pancake, preparato nu3	34	28	7,3	4	15	348
100g	Fit pizza, preparato nu3	6,1	35	19	3,1	23	380
100g	Fit protein crossies, rose del deserto al cioccolato nu3	26	23	35	2	8,2	502
100g	Fit riso di konjac nu3	0	0	0	0	3,5	8,4
30g	Fit shake, cioccolato al latte	1,4	22	0,6	0,6	3,1	106
100g	Fit spaghetti di konjac nu3	0	0	0	0	3,5	8,4
100g	Fit tagliatelle di konjac nu3	0	0	0	0	3,5	8,4
55g	Fit zuppa proteica, pomodori e peperoni arrostiti nu3	11	29	1	4,4	9	187
1 cc	Kitchen matcha bio nu3	2,5	1	0,3	0,1	1,9	17
1 cc	Nibs di cacao bio nu3	1,6	0,7	2,4	0	0	30
100g	Noci di macadamia bio nu3	5,1	8,5	73	4,8	0	722
1 cc	Olio di canapa bio nu3	0	0	5	0	0	44
1 cc	Olio di cocco bio nu3	0	0	4,6	0	0	41
3 Cc	Performance whey, nocciola nu3	2,1	22	1,3	1,5	0	112
3 Cc	Performance whey, vaniglia nu3	2,1	23	1,3	1,6	0	112
1 cc	Sciroppo d'agave bio nu3	3,8	0	0	3,7	0,2	15
1 cc	Semi di canapa bio nu3	0,1	1,5	2,8	0,1	0	26
1 cc	Semi di chia nu3	0,1	1,2	1,6	0	1,6	23
1 cc	Zucchero di fiori di cocco bio nu3	4,8	0,1	0	4,8	0	20

Informazione: 1 cucchiaino (cc) = 5g/ml

1 cucchiaino (Cc) = 10ml rispettivamente 15g (eccetto le proteine in polvere: 10g)

Fonti: Ufficio federale per la sicurezza alimentare e veterinario.

Banca dati svizzeri dei valori nutritivi versione 5.3 [Internet].

Disponibile su: [naehwertdaten.ch/it](http://naehwertdaten.ch/it) | [www.fddb.info](http://www.fddb.info), [www.nu3.it](http://www.nu3.it)