

Piano alimentare

Dieta proteica

Il tuo piano di 7 giorni

25 ricette,
individualmente variabili

Con spuntini
tra un pasto e l'altro

Valori nutrizionali
per tutti i piatti



Ciao!

Vuoi rimettere in forma il tuo corpo e raggiungere il peso desiderato? Per prima cosa, osserva ciò che mangi ogni giorno e cambia le tue abitudini. Le tue abitudini alimentari, sia che tu voglia perdere peso, aumentare di peso o costruire massa muscolare, giocano un ruolo importante. Per aiutarti a iniziare, noi del team nu3 abbiamo creato un piano alimentare settimanale.

Ecco come funziona: troverai le informazioni nutrizionali esatte per ogni piatto, in modo da avere una panoramica della distribuzione del tuo apporto calorico giornaliero. Il “controllo dei valori nutrizionali” mostra la somma dei valori nutrizionali di tutti i piatti (valori effettivi) e i valori previsti (quantità di singoli nutrienti che si dovrebbero consumare). Le informazioni sul contenuto di zucchero dovrebbero essere un'informazione aggiuntiva. La quantità è parte dei carboidrati indicati.

Un piano adatto a tutti

Il piano è adatto a qualsiasi persona, ma abbiamo fatto le seguenti premesse: donna di oltre 30 anni con un peso corporeo di 70 kg che svolge un lavoro sedentario (consumo calorico giornaliero di circa 1.900 calorie) e vuole perdere peso a un ritmo sano (deficit calorico di circa 500 calorie al giorno). Se questi presupposti non sono validi per te, determina il tuo fabbisogno calorico personale e regola i tuoi pasti di conseguenza.



Questo è importante per la dieta proteica

Assicurati che i nutrienti siano distribuiti in modo ottimale. Ti consigliamo di assumere il 50 % delle calorie giornaliere dalle proteine, il 35 % dai grassi e il 15 % dai carboidrati. Fai spuntini con verdure di tutti i tipi per ottenere ulteriori micronutrienti.

Risparmia ora sul tuo ordine

Non solo ti supportiamo con il piano, ma ti offriamo anche sconti esclusivi. In questo modo potrai fare scorta dei prodotti nu3 nel miglior modo possibile. Tutti i prodotti sono collegati tra loro in modo da poterli ordinare direttamente dal negozio online nu3 e beneficiare del codice sconto.

10 %*

Sconto immediato
con il codice sconto

EWEP_IT

15 %

Sconto di benvenuto

Iscriviti alla newsletter

*Il codice sconto EWEP_IT del 10 % è valido su tutti i prodotti per gli ordini effettuati nel negozio online www.nu3.it. Il valore minimo dell'ordine è di 0 €. Riscattabile solo un codice per cliente e ordine. I codici sconto non sono cumulabili con altre promozioni.



Nell'e-book troverai:

- 01** Piano settimanale in breve
- 02** La tua lista della spesa
- 03** Ricette per colazione, pranzo e cena

Piano alimentare

per 1 settimana

	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntino
Lunedì	Wafer proteici con whey al cioccolato	Spiedini di pollo con salsa	Pokè bowl con tonno fresco	Caffè freddo proteico
Martedì	Pane con omelette di tonno	Petto di pollo con broccolo	Spaghetti di konjac con gamberetti	Fit protein bar nu3
Mercoledì	Frullato proteico al cioccolato	Bistecca di manzo con patate al rosmarino	Frittata proteica	Budino proteico
Giovedì	Quark proteico con noci e frutti di bosco	Salmone allo yogurt con verdure	Flammkuchen con tofu affumicato	Frutta con pochi zuccheri tipo bacche
Venerdì	Budino alle nocciole e semi di chia	Petto di pollo al burro d'arachini	Uova strapazzate con funghi e pomodori	Budino con frutta
Sabato	Shake proteico ai mirtilli	Frittelle di zucchine e feta	Bruschette con pomodori low carb	Soffici pancake proteici
Domenica	Porridge proteico	Pancake proteico con asparagi	Uova strapazzate con gamberi	-

Alimenti freschi

Pesce e frutti di mare

- 40 g di capesante
- 200 g di filetto di salmone al naturale
- 275 g di gamberetti surgelati
- 75 g di gamberi
- 125 g di tonno (fresco)
- 60 g di tonno (in scatola)

Prodotti lattiero-caseari e uova

- 50 g di feta
- 100 g di formaggio fresco in fiocchi (0,8% di grassi)
- 450 ml di latte (1,5 % di grassi)
- 175 ml di latte di mandorla
- 150 g di mozzarella light
- 40 ml di panna
- 850 g di quark magro
- 19 uova
- 100 g di yogurt greco naturale (2 % di grassi)
- 280 g di yogurt naturale (0,1 % di grassi)

Frutta

- ¼ di avocado
- 50 g di lamponi
- ¼ di lime
- 1 limone
- 60 g di mirtilli
- 60 g di mix di bacche, non zuccherate

Carne e salumi

- 200 g di manzo
- 520 g di petto di pollo

Verdure ed erbe aromatiche

- ½ carota
- 2 cipolle
- 5 cipollotti
- 3 ¼ spicchi d'aglio
- 125 g di asparagi
- 275 g di broccoli
- 450 g di funghi
- 150 g di patate
- 35 g di rucola
- 50 g di taccole
- ½ cm di zenzero
- 450 g di zucchine
- 1 fungo cardoncello
- 1 ½ pomodori
- 5 pomodorini
- 2 ravanelli
- Erbe e spezie: basilico, cannella, curry in polvere, erba cipollina, paprika in polvere, pepe, pepe di Cayenna, peperoncino, prezzemolo, rosmarino, sale, spezia tandoori, vaniglia bourbon

Questi cibi sono ottimi durante la dieta proteica:

- ✓ Carne (tacchino, bistecca, carne secca)
- ✓ Pesce (salmone, tonno, gamberetti)
- ✓ Uova e latticini (formaggio magro, ricotta, skyr)
- ✓ Verdure ricche di proteine (broccoli, spinaci, cavoli)
- ✓ Noci e semi (arachidi, mandorle, creme di frutta a guscio)
- ✓ Prodotti di soia (tofu, cotolette di soia, yogurt di soia)
- ✓ Proteine in polvere
- ✓ Miscele da forno ricche di proteine (pizza, pane)

Questi cibi dovresti evitarli durante la dieta proteica:

- ✗ Cereali (grano, segale, avena, riso, mais)
- ✗ Pseudocereali (quinoa, amaranto, grano saraceno)
- ✗ Prodotti da forno (pane, panini, dolci)
- ✗ Pasta
- ✗ Legumi (fagioli, lenticchie, ceci)
- ✗ Verdure amidacee (patate, pastinaca)
- ✗ Alcuni tipi di frutta (banane, frutta secca)
- ✗ Dolciumi, prodotti pronti e fast food

La tua lista della spesa 2/2

Alimenti a lunga conservazione

Salse, oli e simili

- 75 ml di latte di cocco
- 2 Cc di olio di sesamo
- 9 Cc di olio d'oliva
- 5 Cc di salsa di soia

Farina, cereali, noci e simili

- 200 ml di caffè solubile
- 2 Cc di cocco rapè
- 2 Cc di farina di farro integrale
- 20 g di fiocchi d'avena
- 2 Cc di mix di frutta a guscio
- 1 cc di pinoli
- 100 g di tofu
- 30 g di tofu affumicato
- 2 panini proteici

Frutta e verdura

- 70 g di piselli
- 40 g di pomodori secchi e senza olio
- 50 g di purea di mele, poco zuccherata

Prodotti surgelati

- 30 g di edamame
- 20 g di piselli

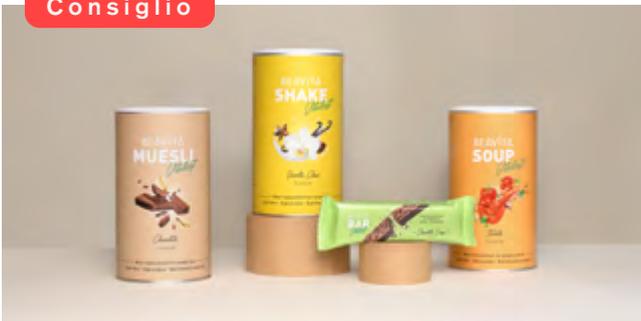
Altro

- Cubetti di ghiaccio
- Spiedini di legno

Prodotti nu3

- 1 cc di bacche di goji bio nu3
- 1 Cc di burro di arachidi nu3
- 2 Cc di cacao crudo criollo bio nu3
- 2 Cc di crema di mandorle bio bianca nu3
- ½ cc di cuticola di psillio nu3
- 1 cc di erba d'orzo bio nu3
- 1 cc di eritritolo nu3
- 2 Cc di farina di mandorle bio nu3
- 75 g di Fit bread, preparato per pane proteico nu3
- 30 g di Fit cacao nu3
- 200 g di Fit riso di konjac nu3
- 50 g di Fit preparato per pizza nu3
- 1 Fit protein bar, brownie al cioccolato
- 100 g di Fit spaghetti di konjac nu3
- 1 cc di olio di canapa bio nu3
- 6 Cc di olio di cocco bio nu3
- 30 g di performance whey, caffè freddo nu3
- 90 g di performance whey, cioccolato nu3
- 30 g di performance whey, nocciola nu3
- 170 g di performance whey, vaniglia nu3
- 20 g di proteine di pisello bio nu3
- 2 Cc di proteine di semi di zucca bio nu3
- 2 Cc di sciropo d'agave bio nu3
- 5 Cc di semi di chia nu3
- 2 Cc di zucchero di fiori di cocco bio nu3

Consiglio



Nel caso in cui tu non abbia tempo di cucinare: con BEAVITA puoi sostituire due pasti al giorno.

Dieta di 3 settimane

- Sufficiente per 41 pasti
- Variegato e veloce da preparare
- Ideale anche per chi lavora

[Scopri di più](#)

COLAZIONE

Waffle proteici con whey al cioccolato

Preparazione - 10 min.

Esecuzione della ricetta - 15 min.

Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

11 g di grassi
37 g di carboidrati
15 g di cui zuccheri
63 g di proteine
3,4 g di fibre

511 kcal

Ingredienti

30 g di farina di farro integrale
60 g di performance whey cioccolato nu3
1 uovo intero
1 albume d'uovo
100 ml di latte (1,5 % di grassi)
1 cc di eritritolo nu3
50 g di purea di mele, poco zuccherata

Preparazione

- 01** Tenere l'albume da parte, poi mescolare con un frullatore tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere un composto soffice.
- 02** Successivamente montare l'albume tenuto da parte e unirlo delicatamente al composto.
- 03** Surriscaldare la piastra da waffle dopo averla unta con un po' di olio; lasciar cuocere le cialde per 3 minuti.
- 04** Servire i waffle con la purea di mele.

Consiglio

La pastella è adatta anche per la preparazione di pancake proteici.

PRANZO

Spiedini di pollo con salsa di semi di zucca e mandorle

Preparazione – 20 min.

Esecuzione della ricetta – 15 min.

Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

23 g di grassi
6,8 g di carboidrati
4 g di cui zuccheri
43 g di proteine
5,1 g di fibre

417 kcal

Ingredienti

120 g di petto di pollo
½ rametto di rosmarino
¼ di spicchio d'aglio
⅛ di peperoncino rosso
un po' di scorza di limone grattugiata
1 cc di olio d'oliva
1 cipolla
3 pomodorini
Sale e pepe
Spiedini di legno

Salsa di semi di zucca e mandorle

25 g di crema di mandorle bio bianca nu3
¼ di spicchio d'aglio
1 Cc di proteine di semi di zucca bio nu3
½ cc di erba d'orzo bio nu3
2 Cc di acqua
Basilico, a piacere
Prezzemolo

Preparazione

- 01 Per gli spiedini la prima cosa da fare è preparare dei bocconcini con il filetto di petto di pollo.
- 02 Sfilare il rosmarino e sminuzzarlo.
- 03 Tagliare finemente lo spicchio d'aglio e il peperoncino.
- 04 In una ciotola unire rosmarino, aglio, peperoncino, scorza di limone, olio, sale e pepe, e marinarci dentro i bocconcini di pollo.
- 05 Lasciare riposare per 10 minuti.
- 06 Sbucciare una cipolla e tagliarla.
- 07 Infilare tutto negli spiedini.
- 08 Per la salsa basterà semplicemente unire tutti gli ingredienti in una ciotola e frullare.
- 09 Dorare gli spiedini in una piastra e una volta croccanti servire assieme alla salsa proteica.

CENA

Pokè bowl con tonno fresco

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



Valori nutrizionali

23 g di grassi
8,3 g di carboidrati
4,9 g di cui zuccheri
35 g di proteine
7 g di fibre

389 kcal

Preparazione

- Sbucciare e sminuzzare finemente lo zenzero.
- Tagliare il tonno in cubi di 2 cm.
- Poi mescolare con la 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.
- Dopo circa 3 minuti filtrarli dall'acqua.
- Poco prima di servire, sbucciare e tagliare a dadini l'avocado.
- 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.

Controllo dei valori nutrizionali

Obiettivo	Assunte	
1400	1472	calorie
54 g	61 g	di grassi
53 g	56 g	di carboidrati
	27 g	di cui zuccheri
175 g	164 g	di proteine
	16 g	di fibre

SPUNTINO

Caffè freddo proteico

Preparazione - nessuna
Esecuzione della ricetta - 2 min.
Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

4 g di grassi
3 g di carboidrati
3 g di cui zuccheri
23 g di proteine
0 g di fibre

155 kcal

Preparazione

- Preparare il caffè e lasciarlo raffreddare almeno a temperatura ambiente. In alternativa, mettere in frigorifero per una notte.
- Mescolare le proteine whey, il latte di mandorla e l'acqua in uno shaker fino a ottenere una schiuma.
- Mettere dei cubetti di ghiaccio in un bicchiere, riempire con il frullato e versare il caffè.



Fai il pieno di energia - Performance whey nu3

- 21 g di proteine per frullato
- Senza conservanti ed esaltatori di sapidità
- In 8 deliziosi gusti

Scopri di più

Giorno 2

COLAZIONE

Toast con omelette di tonno

Preparazione - 10 min.

Esecuzione della ricetta - 5 min.

Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

15 g di grassi
10 g di carboidrati
3,5 g di cui zuccheri
58 g di proteine
7,6 g di fibre

420 kcal

Ingredienti

1 uovo intero
1 albume d'uovo
60 g di tonno (scatoletta)
½ pomodoro
100 g di formaggio fresco in fiocchi (0,8 % di grassi)
1 panino proteico
Sale e pepe

Preparazione

- 01** Mescolare uova, albume, tonno, sale e pepe in una scodella; cuocere il composto a fuoco lento in una padella.
- 02** Tagliare i pomodori a cubetti, mescolare con il formaggio in fiocchi e aggiungere sale e pepe a piacere.
- 03** Tostare il panino, poi aggiungere l'omelette e sopra l'insalata di pomodoro e formaggio in fiocchi.

PRANZO

Petto di pollo con broccolo

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



Valori nutrizionali

24 g di grassi
6,8 g di carboidrati
6,4 g di cui zuccheri
71 g di proteine
3,2 g di fibre

523 kcal

Ingredienti

½ spicchio d'aglio
60 g di yogurt naturale (0,1 % di grassi)
200 g di petto di pollo
100 g di broccoli
100 g di mozzarella light
½ cc di [olio di cocco bio nu3](#)
½ cc di paprika in polvere
Sale

Preparazione

- Inserire il mezzo spicchio in uno spremiaglio e mescolare con yogurt, paprika in polvere e un pizzico di sale.
- Tagliare il petto di pollo in piccole strisce, lasciar marinare nella salsa di yogurt, lasciandola riposare per qualche minuto.
- Tagliare il broccolo in tanti ciuffetti, poi bollirli per qualche minuto in una pentola d'acqua leggermente salata.
- Tagliare la mozzarella a cubetti e mescolarla in una ciotola con i broccoli appena bolliti.
- Dorate le strisciole di pollo in una padella unta con l'olio di cocco. Servire assieme ai broccoli e mozzarella.

Controllo dei valori nutrizionali

Obiettivo	Assunte	
1400	1448	calorie
54 g	63 g	di grassi
53 g	45 g	di carboidrati
	20 g	di cui zuccheri
175 g	175 g	di proteine
	26 g	di fibre

CENA

Spaghetti con gamberetti

Preparazione – 10 min.
Esecuzione della ricetta – 25 min.
Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

17 g di grassi
11 g di carboidrati
8,1 g di cui zuccheri
23 g di proteine
9,4 g di fibre

311 kcal

Ingredienti

½ broccolo
20 g di piselli, surgelati
½ cipolla
½ cc di [olio di cocco bio nu3](#)
100 g di [Fit spaghetti di konjac nu3](#)
12 gamberetti
½ spicchio d'aglio
½ cm di zenzero
½ cc di spezia tandoori
75 ml di latte di cocco
1 cc di succo di limone

Preparazione

- Tagliare le cimette del broccolo 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 gli spaghetti e aggiungerli al wok insieme al succo di limone.
- Cuocere per altri 2 minuti e gustarli immediatamente.

Spuntino

Merenda oggi con una barretta proteica [Fit protein bar nu3 chocolate brownie!](#)

Giorno 3

COLAZIONE

Frullato proteico al cioccolato

Preparazione - nessuna
Esecuzione della ricetta - 5 min.
Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

10 g di grassi
15 g di carboidrati
14 g di cui zuccheri
39 g di proteine
2,3 g di fibre

314 kcal

Ingredienti

100 ml di latte (1,5 % di grassi)
100 g di quark magro
2 cc di cocco rapè
3 Cc di [performance whey, cioccolato nu3](#)
1 cc di [bacche di goji bio nu3](#)
[Cacao crudo criollo bio nu3](#),
a piacere

Preparazione

- 01 Unire tutti gli ingredienti - ad eccezione delle bacche di goji - in un frullatore, fino ad ottenere un composto schiumoso.
- 02 Decorare lo shake con le bacche, a piacere.

PRANZO

Bistecca di manzo con patate al rosmarino

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



Valori nutrizionali

13 g di grassi
24 g di carboidrati
1,5 g di cui zuccheri
49 g di proteine
6,1 g di fibre

421 kcal

Ingredienti

150 g di patate
150 g di funghi
200 g di carne bovina
1 cc di olio d'oliva
1 rametto di rosmarino
Sale e pepe

Preparazione

- 01 Sbucciare le patate in piccoli pezzi.
- 02 Pulire e tagliare i funghi.
- 03 Mettere le patate in una ciotola con l'olio d'oliva, il sale e qualche aghetto di rosmarino e mescolare.
- 04 Disporre il composto su una teglia rivestita di carta da forno e cuocere in forno a 180 °C per 25-30 minuti.
- 05 Dopo 15 minuti, aggiungere i funghi.
- 06 Condire il filetto di manzo a piacere e scottarlo.
- 07 Servire tutto insieme.

Controllo dei valori nutrizionali

Obiettivo	Assunte	
1400	1425	calorie
54 g	52 g	di grassi
53 g	63 g	di carboidrati
	28 g	di cui zuccheri
175 g	167 g	di proteine
	17 g	di fibre

CENA

Frittata proteica

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



Valori nutrizionali

25 g di grassi
19 g di carboidrati
10 g di cui zuccheri
48 g di proteine
5,9 g di fibre

496 kcal

Ingredienti

½ peperoncino rosso
¼ di lime
1 cc di [zucchero di fiori di cocco bio nu3](#)
1 cc di olio di sesamo
1 cc di salsa di soia
1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
3 cipollotti
½ spicchio d'aglio
75 g di gamberoni
40 g di capesante
2 uova
1 Cc di [proteine di semi di zucca bio nu3](#)

Preparazione

- 01 Per il condimento mescolare parte del peperoncino, lo zucchero di cocco, l'olio di sesamo e la salsa di soia in una ciotolina.
- 02 Preriscaldare il forno a 250 °C.
- 03 Adesso lasciare sciogliere l'olio di cocco in una padella di ghisa e far saltare i cipollotti.
- 04 Aggiungere aglio, peperoncino, capesante e gamberoni e lasciar cuocere per qualche minuto.
- 05 Separatamente sbattere le uova con le proteine di semi di zucca, poi versare questo composto sulla padella di ghisa lasciando cuocere a fuoco lento.
- 06 Quando le uova si saranno solidificate un po', infornare la padella per una manciata di minuti.
- 07 Servire la frittata con il condimento.

Spuntino

Mischiare in un ciotola 4 cucchiaini di [performance whey al cioccolato nu3](#) con 75 ml d'acqua, un cucchiaino di [semi di chia nu3](#) e un cucchiaino di [cacao crudo criollo bio nu3](#); lascia riposare per 30 minuti e avrai un budino proteico!

Giorno 4

COLAZIONE

Quark proteico con noci e frutti di bosco

Preparazione – nessuna
Esecuzione della ricetta – 25 min.
Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

8,9 g di grassi
30 g di carboidrati
24 g di cui zuccheri
80 g di proteine
4,5 g di fibre

536 kcal

Ingredienti

300 g di quark magro
3 Cc di [performance whey, vaniglia nu3](#)
1 Cc d'acqua
1 cc di [sciroppo di agave bio nu3](#)
50 g di frutti di bosco, ad es. lamponi
2 Cc di frutta a guscio

Per il cacao

30 g di [Fit cacao nu3](#)
300 ml d'acqua, fredda o calda

Preparazione

- 01 Mescolare in una ciotola il quark magro con le proteine in polvere e l'acqua.
- 02 Poi unire lo sciroppo di agave.
- 03 Aggiungere i lamponi insieme alla frutta a guscio.
- 04 Bevi un bicchiere di cacao proteico.



Muesli proteico 2.0 con wake-up crunchies

- Oltre il 33 % di proteine e solo il 4 % di zuccheri
- Esotico grazie alle scaglie di cocco
- Con caffeina da guaranà e matcha

Scopri di più

PRANZO

Salmone allo yogurt con verdure

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



Valori nutrizionali

22 g di grassi
8,9 g di carboidrati
7 g di cui zuccheri
55 g di proteine
6 g di fibre

451 kcal

Ingredienti

½ spicchio d'aglio
70 g di yogurt naturale (0,1 % di grassi)
200 g di filetto di salmone, naturale
200 g di zucchine
200 g di funghi
1 cc di olio di cocco bio nu3
Paprika in polvere
Sale

Preparazione

- Inserire lo spicchio in uno spremiaglio ed unitelo in una scodella a yogurt, paprika e sale.
- Mescolare. Aggiungere il salmone nella scodella e lasciarlo marinare, lasciando riposare velocemente in frigo.
- Lavare zucchine e funghi, farli a pezzettini e soffriggerli in una padella con un cucchiaino di olio di cocco.
- Aggiungere il salmone marinato e cuocere il tutto assieme, per una manciata di minuti.

Controllo dei valori nutrizionali

Obiettivo	Assunte	
1400	1338	calorie
54 g	53 g	di grassi
53 g	46 g	di carboidrati
	39 g	di cui zuccheri
175 g	157 g	di proteine
	30 g	di fibre

CENA

Flammkuchen con tofu affumicato

Preparazione - 15 min.
Esecuzione della ricetta - 30 min.
Grado di difficoltà - medio



Valori nutrizionali

22 g di grassi
7,9 g di carboidrati
7 g di cui zuccheri
22 g di proteine
19 g di fibre

354 kcal

Ingredienti

50 g di Fit pizza, preparato nu3
45 ml d'acqua
½ ½ cipolla
30 g di tofu, affumicato
50 g di yogurt naturale (0,1 % di grassi)
40 ml di panna fresca
Sale e pepe
Olio d'oliva

Preparazione

- Impastare il preparato della pizza con acqua.
- Stendere l'impasto in forma ovale e pungerla con una forchetta.
- Quindi poi cuocere in forno a 180 °C per circa 25 minuti.
- Sminuzzare la cipolla e soffriggerla in padella con un po' di olio d'oliva fino a quando non sarà cotta.
- Tagliare il tofu affumicato in piccole strisce corte e soffriggerlo a fuoco vivo per 5 minuti fino a quando non sarà croccante.
- In una ciotola mescolare lo yogurt con la panna.
- Aggiustare di sale e pepe. Quando l'impasto del flammkuchen è precotto, spalmare sopra la panna e coprire con le cipolle e il tofu affumicato.
- Cuocere di nuovo per 5-7 minuti a 210 °C.

Spuntino

Oggi non è previsto alcuno snack particolare. Fai uno spuntino con una manciata di frutta con pochi zuccheri, come bacche o bastoncini di verdure con salsa allo yogurt e quark.

Giorno 5

COLAZIONE

Budino alle nocciole e semi di chia

Preparazione - nessuna
Esecuzione della ricetta - 25 min.
Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

8,6 g di grassi
20 g di carboidrati
15 g di cui zuccheri
47 g di proteine
3,2 g di fibre

352 kcal

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

- 01 Unire tutti gli ingredienti.
- 02 Frullare per cinque minuti fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso.
- 03 Aggiungere semi di chia a piacere.

Petto di pollo al burro d'arachini

Preparazione – 10 min.
Esecuzione della ricetta – 25 min.
Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

18 g di grassi
11 g di carboidrati
2,9 g di cui zuccheri
57 g di proteine
7,3 g di fibre

444 kcal

Ingredienti

½ spicchio d'aglio
1 Cc di [burro di arachidi nu3](#)
2 Cc di succo di limone
4 Cc di salsa di soia
200 g di petto di pollo
100 g di [Fit riso di konjac nu3](#)
1 cc d'olio d'oliva
1 Cc di curry in polvere
q.b. di pepe Cayenne

Preparazione

- Sminuzzare l'aglio e, mescolando per bene, preparare una salsa con il burro d'arachidi, il succo di limone, la salsa di soia, il pepe e il curry.
- Tagliare il filetto a strisce e lasciarlo marinare nella salsa appena preparata.
- Lasciarlo riposare un po'.
- Prendere una teglia e mettere sopra le strisce di pollo marinato, poi cuocere in forno per 25 minuti a 180 °C.
- Nel frattempo sciacquare il riso di konjac e cuocerlo per due minuti in una pentola con acqua calda.
- Servire il riso con il pollo.

Controllo dei valori nutrizionali

Obiettivo	Assunte	
1400	1412	calorie
54 g	55 g	di grassi
53 g	51 g	di carboidrati
	24 g	di cui zuccheri
175 g	169 g	di proteine
	27 g	di fibre

Uova strapazzate con funghi e pomodori

Preparazione – 5 min.
Esecuzione della ricetta – 15 min.
Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

26 g di grassi
18 g di carboidrati
5,2 g di cui zuccheri
52 g di proteine
16 g di fibre

537 kcal

Ingredienti

100 g di funghi champignon
40 g di pomodori secchi, senza olio
1 cipollotto
1 cc d'olio d'oliva
2 uova
3 albumi
1 Cc di latte (1,5 % di grassi)
1 panino proteico
Sale e pepe

Preparazione

- Tagliare a fettine gli champignon, i pomodori secchi e il cipollotto.
- Soffriggere il cipollotto per qualche minuto.
- Unire alla padella i pomodori e i funghi.
- Aggiungere sale e pepe a piacere, lasciare cuocere per 5 minuti.
- Sbattere le uova, gli albumi e il latte; poi versare il tutto in padella.
- Lasciar cuocere per altri 5 minuti.
- Aggiungere dell'erba cipollina e servire con il pane tostato.

Spuntino

Sgocciolare 100 g di tofu e poi frullare fino a ottenere una crema. Aggiungere 1 cucchiaino di [proteine performance whey, al gusto vaniglia](#) e la vaniglia bourbon; frullare di nuovo brevemente. Basta guarnire il budino con frutta di stagione a basso contenuto di zucchero. Questo budino non solo ha un bell'aspetto, ma anche un sapore delizioso.

Giorno 6

COLAZIONE

Shake proteico ai mirtilli

Preparazione - nessuna
Esecuzione della ricetta - 3 min.
Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

8,6 g di grassi
20 g di carboidrati
15 g di cui zuccheri
47 g di proteine
3,2 g di fibre

345 kcal

Ingredienti

200 ml di latte (1,5 % di grassi)
100 g di yogurt magro (0,1 % di grassi)
60 g di mirtilli
5 Cc di performance whey vaniglia nu3
1 cc di zucchero di fiori di cocco bio nu3

Preparazione

- 01 Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto cremoso.
- 02 Guarnire a piacere con mirtilli.

PRANZO

Frittelle di zucchine e feta

Preparazione - 10 min.

Esecuzione della ricetta - 15 min.

Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

20 g di grassi
11 g di carboidrati
10 g di cui zuccheri
36 g di proteine
9 g di fibre

397 kcal

Ingredienti

250 g di zucchine
1 uovo intero
50 g di feta
2 Cc di farina di mandorle bio nu3
2 ravanelli
q.b. di prezzemolo
2 Cc di quark magro
1 cc di olio di cocco bio nu3
30 g di rucola
Sale e pepe

Preparazione

- 01** Tagliare le zucchine alla julienne.
- 02** Sbattere l'uovo in una ciotola e sbriciolare la feta in piccoli cubetti.
- 03** Tamponare le zucchine con un tovagliolo per eliminare l'acqua in eccesso.
- 04** Poi cospargere con un po' di sale e lasciarle riposare per mezz'ora.
- 05** Mettere quindi le zucchine in una ciotola e mescolarle con l'uovo e la farina di mandorle.
- 06** Mescolare delicatamente la feta.
- 07** Da parte affettare i ravanelli, tagliare il prezzemolo e mescolare con il quark magro.
- 08** Riscaldare l'olio di cocco in una padella e soffriggere le frittelle.
- 09** Da gustare insieme a formaggio quark alle erbe e la rucola.

Bruschette con pomodori low carb

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



Valori nutrizionali

26 g di grassi
8,6 g di carboidrati
5 g di cui zuccheri
37 g di proteine
24 g di fibre

462 kcal

Ingredienti

75 g di Fit pane proteico, preparato nu3
70 ml d'acqua tiepida
¼ di spicchio d'aglio
1 pomodoro
Basilico
1 cc di pinoli
1 cc di olio d'oliva
1 Cc d'acqua
Sale e pepe

Preparazione

- 01 Cuocere il pane secondo le istruzioni della confezione.
- 02 Nel frattempo, sbucciare lo spicchio d'aglio e tagliare il pomodoro a dadini.
- 03 Per il pesto, frullare basilico, pinoli, olio, sale, pepe e acqua fino a raggiungere una consistenza omogenea.
- 04 Lasciare raffreddare un po' il pane e tagliarlo a fette.
- 05 Strofinare lo spicchio d'aglio.
- 06 Guarnire con un po' di pesto e pomodori.

Soffici pancake proteici

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



Valori nutrizionali

7,4 g di grassi
6,5 g di carboidrati
5,8 g di cui zuccheri
38 g di proteine
0 g di fibre

248 kcal

Ingredienti

5 Cc di performance whey, vaniglia nu3
150 ml d'acqua
2 Cc di latte (1,5 % di grassi)
1 cc di olio di cocco bio nu3
½ cc di sciroppo di agave, bio nu3

Preparazione

- 01 Mescolare le proteine in polvere con il latte.
- 02 Cuocere i pancake con un po' di olio di cocco e condire con lo sciroppo di agave.

Controllo dei valori nutrizionali

Obiettivo	Assunte	
1400	1442	calorie
54 g	59 g	di grassi
53 g	48 g	di carboidrati
	41 g	di cui zuccheri
175 g	161 g	di proteine
	36 g	di fibre

Giorno 7

COLAZIONE

Porridge proteico

Preparazione – nessuna
Esecuzione della ricetta – 10 min.
Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

8,9 g di grassi
31 g di carboidrati
19 g di cui zuccheri
63 g di proteine
4,6 g di fibre

460 kcal

Ingredienti

100 ml di acqua
20 g di fiocchi d'avena
1 cc di olio di cocco bio nu3
3 Cc di performance whey,
vaniglia nu3
300 g di quark magro
60 g di mix di bacche,
non zuccherate
Cannella

Preparazione

- 01** Mescolare l'acqua con i fiocchi d'avena e l'olio di cocco.
- 02** Mettere nel microonde per 30 secondi.
- 03** Unire le proteine whey con il quark.
- 04** Ripassare al microonde per 30 secondi fino a ottenere un porridge caldo.
- 05** Aggiungere cannella e frutti di bosco a piacere.

Pancake proteico con asparagi

Preparazione - 10 min.
Esecuzione della ricetta - 20 min.
Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

21 g di grassi
16 g di carboidrati
8 g di cui zuccheri
33 g di proteine
7,5 g di fibre

442 kcal

Ingredienti

Pancake
5 g di rucola
75 ml di latte di mandorla
1 uovo
20 g di proteine di pisello bio nu3
1 cc di olio d'oliva
½ cc di cuticola di bsillio bio nu3

Ripieno di asparagi e verdure

125 g di asparagi
1 fungo cardoncello
2 cc di olio d'oliva
50 g di piselli
50 g di taccole
Sale, pepe

Preparazione

- Per la pastella dei pancake, ridurre in purea la rucola tritata con il latte di mandorle e sbattere con l'uovo.
- Aggiungere le proteine di pisello, la cuticola di psillio e il sale, mescolare e lasciare riposare per 5 minuti.
- Per il ripieno, pelare gli asparagi, metterli in una pentola d'acqua salata e cuocerli con il coperchio per 6-8 minuti.
- Tagliare il fungo a fette sottili.
- Scaldare l'olio d'oliva in una padella e cuocerli le fette di funghi.
- Aggiungere i piselli e le taccole e farli saltare.
- Condire a piacere e mettere in un piatto.
- Pulire la padella, scaldare l'olio e versare la pastella nella padella.
- Cuocere il pancake da entrambi i lati.
- Servire con il ripieno e cospargere di erbe fresche.

Uova strapazzate con gamberi

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



Valori nutrizionali

24 g di grassi
7 g di carboidrati
4 g di cui zuccheri
59 g di proteine
0,5 g di fibre

486 kcal

Ingredienti

3 uova intere
3 albumi
2 Cc di latte (1,5 % di grassi)
200 g di gamberi pecotti
1 cc di olio d'oliva
Erba cipollina, a piacere
Sale e pepe

Preparazione

- Mescolare le uova e gli albumi con il latte e condire con sale e pepe.
- Tagliare i gamberi e cuocerli in una padella con un po' d'olio.
- Aggiungere il composto di uova.
- Dopo 3 minuti, ridurre la fiamma e mescolare delicatamente il composto di uova nella padella finché non si rassoda.
- Guarnire con erba cipollina.

Controllo dei valori nutrizionali

Obiettivo	Assunte	
1400	1388	calorie
54 g	54 g	di grassi
53 g	54 g	di carboidrati
	31 g	di cui zuccheri
175 g	155 g	di proteine
	13 g	di fibre

Panoramica dei valori nutrizionali

Alimenti freschi

Carne e salsicce:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Manzo	0	21	4	0	0	121
100 g	Petto di pollo	0	23	1.1	0	0	102
100 g	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]
100 g	Capesante	2	17	1	0,5	0,5	83
100 g	Filetto di salmone al naturale	0	21	8	0	0	154
100 g	Gamberetti bianchi, precotti	0,1	11	0,6	0	0	50
100 g	Gamberetti, precotti	1,2	11	0,6	0	0	56
100 g	Gamberi	0	21	0,6	0	0	89
100 g	Tonno	0	23	6,2	0	0	149
100 g	Tonno (in scatola)	0	25	0,8	0	0	109

Prodotti caseari e uova:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
1	Albume d'uovo	0,3	4,4	0	0	0	19
100 g	Feta	0,5	17	18	1	0	234
100 g	Formaggio a flocchi (0,8 % di grassi)	1	13	0,8	1	0	63
100 g	Formaggio cremoso (0,2 % di grassi)	4	11	0,2	3,8	1,4	62
100 ml	Latte (1,5 % di grassi)	4,9	3,4	1,5	4,9	0	47
100 ml	Latte di mandorla	0	0,4	1,1	0	0,4	13
100 g	Mozzarella (45 % di grassi)	0,7	19	20	0,7	0	253
100 ml	Panna	3,4	2,3	25	3,4	0	252
100 g	Parmigiano Reggiano	4,1	36	26	0,9	0	374
100 g	Quark light	4,2	11	0,2	3,5	0	62
1	Uovo	0,2	6	5,2	0,2	0	71
100 g	Yogurt greco naturale (2 % di grassi)	4,2	5,8	2	4	0	58
100 g	Yogurt naturale (0,1 % di grassi)	4,2	5,4	0,1	4,2	0,5	39

Frutta e succhi di frutta:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Arancia	8,6	1	0,2	8,6	1,8	44
100 g	Avocado	0,8	1,8	14	0,8	3	144
100 g	Frutti di bosco, non zuccherati	9,9	1,2	0,5	7,7	4,4	53
100 g	Lamponi	4,8	1,3	0,3	4,6	4,7	43
100 g	Lime	1,9	0,5	2,4	1,9	1	48
100 g	Limone	2,9	0,8	0,4	2,5	2	22
100 g	Mirtilli	7,4	0,6	0,6	6	4,9	42

Verdure ed erbe aromatiche:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Asparagi	2	2	0,2	2	1,4	18
100 g	Broccolo	2,7	2,8	0,2	2,7	3	34
100 g	Carote	6,6	0,8	0,3	6,4	2,6	38
100 g	Cavolo	2,6	4,7	1	1,8	4,2	40
100 g	Cipolla	7	1,3	0,2	7	1,8	39
1	Cipollotto	3,4	0,4	0,1	0,9	1,1	17
100 g	Funghi champignon	1,1	2,9	0,3	0,3	1,9	22
100 g	Fungo cardoncello	3	4	0	0,2	7,5	30
100 g	Lattuga	1,1	1,2	0,2	1,1	1,4	14
100 g	Patate	16	2	0,1	0,7	2,1	76
100 g	Peperone rosso	6,4	1,3	0,5	6,4	3,6	43
100 g	Pomodori	3,2	0,8	0,3	3,2	1,2	21
1 gambo	Porro	6,6	4,2	0,6	6,2	4,4	58
100 g	Ravanello	2,1	1	0,1	2,1	1,6	16
100 g	Rucola	2,1	2,6	0,7	2,1	1,6	28
1	Spicchio d'aglio	0,9	0,2	0	0,3	0,1	4,3
100 g	Spinaci	1,4	2,9	0,4	0,4	2,2	23
100 g	Taccole	10	4	0	4,5	5	59
1 cm	Zenzero	3,6	0,4	0,2	1,6	0,2	16
100 g	Zucchine	2,2	1,6	0,4	1,8	1,1	19

Spiegazione: 1 cucchiaino (cc) = 5 g/ml | 1 cucchiaio (C) = 10 ml o 15 g (ad eccezione delle proteine in polvere: 10 g)

Fonti: Ufficio federale per la sicurezza alimentare e veterinaria. Banca dati svizzera dei nutrienti Versione 5.3 [Internet]. Disponibile su: naehrwertdaten.ch/it/ | www.nu3.it

Panoramica dei valori nutrizionali

Alimenti a lunga conservazione

Farina, cereali, noci e simili:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100 ml	Caffè solubile	0	0	0	0	0	2
1 Cc	Cocco rapà	0,9	0,8	6,3	0,6	1,5	66
100 g	Farina di farro integrale	60	16	2,7	1,2	9,4	346
100 g	Fiocchi di avena	58	14	7,5	1	11	372
100 g	Frutta a guscio	16	8	16	10	7,1	255
100 g	Pane proteico	12	25	12	1,1	11	275
100 g	Pinoli	14	32	45	5,2	3,7	594
100 g	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]
100 g	Mais (in lattina)	11	3	2	4,8	3,8	80
100 g	Pomodori, secchi e senza olio	8,5	9	1,3	2,3	15	111
100 g	Purea di mea, non zuccherato	12	0,4	0,4	11	1,8	52

Salse, oli e spezie:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
1 cc	Crema di semi di zucca	0,2	1,8	2,1	0,1	0	29
1 Cc	Curry in polvere	7,4	1,5	1,3	0	1,6	48
100 ml	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	Paprika in polvere	5,2	2,2	2	5	3,1	48
1 Cc	Salsa agrodolce	3,3	0,1	0	3,2	0,2	16
1 Cc	Salsa di soia	0,6	1	0,5	0,2	0,5	11

Prodotti surgelati:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Edamame	8,9	12	5,2	2,2	0	121
100 g	Piselli	5,4	5	0,5	3,1	5,4	86

Prodotti nu3

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	Cacao crudo criollo bio nu3	0,8	1,4	0,8	0	1,5	18
1 cc	Crema di mandorle bio, bianca nu3	0,3	1,2	3,1	0,3	0	34
1 cc	Cuticola di psillio bio nu3	8,2	1,2	0,3	0,2	81	170
1 cc	Erba d'orzo bio nu3	0,8	0,6	0	0,3	2,9	12
1 cc	Eritritolo nu3	0	0	0	0	0	0
1 Cc	Farina di mandorle bio nu3	1,1	7,7	1,8	1,1	2,6	56
30 g	Fit cacao	5,5	18	1,7	0,3	0	110
100g	Fit pane proteico, preparato nu3	6,1	35	19	3,1	23	380
100g	Fit preparato per pizza	4,4	31	16	3	36	357
1	Fit protein bar, chocolate brownie nu3	17	18	7,2	2	6	194
100 g	Fit riso di konjac nu3	0	0,2	0	0	3,4	7,2
100 g	Fit spaghetti di konjac nu3	0	0,2	0	0	3,5	8,4
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, caffè freddo nu3	2,3	22	1,6	1,5	0	113
3 Cc	Performance whey, cioccolato nu3	2,2	22	1,4	1,6	0	111
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
100 g	Proteina di pisello bio nu3	0,2	80	10	0,1	2,2	410
1 Cc	Proteine di semi di zucca bio nu3	0,3	9	2,1	0,3	1,5	60
1 cc	Sciroppo di agave bio nu3	3,8	0	0	3,7	0	15
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

Spiegazione: 1 cucchiaino (cc) = 5 g/ml | 1 cucchiaio (Cc) = 10 ml o 15 g (ad eccezione delle proteine in polvere: 10 g)

Fonti: Ufficio federale per la sicurezza alimentare e veterinaria. Banca dati svizzera dei nutrienti Versione 5.3 [Internet]. Disponibile su: nachwertdaten.ch/it/ | www.fddb.info, www.nu3.it

Cerchi altre ispirazioni per le ricette?

Nella nu3Kitchen puoi trovare deliziose ricette ideali per la dieta proteica. Seguici anche su

