

EDIZIONE 2021



by @marianna.ovl

# PIANO ALIMENTARE PER CRESCITA MUSCOLARE PER DONNE

## IL TUO PIANO PER 7 GIORNI

21 ricette, individualmente variabili

Senza soffrire la fame: con spuntini tra un pasto e l'altro

Valori nutrizionali esatti per tutte le pietanze

Inclusa la lista della spesa



nu<sup>3</sup>

Ciao!

Sono Marianna (@marianna.ovl) e ambasciatrice del marchio nu3. Per un corpo in forma e una mente libera, seguo uno stile di vita sano ed equilibrato. Mi piace condividere le mie conoscenze sulla nutrizione per stimolare gli altri alle loro massime prestazioni.

Vuoi metterti in forma? Fai chiarezza su ciò che mangi e migliora le tue abitudini. Poiché una cosa è chiara: food is life!

Per aiutarti a cominciare, ho lavorato con il team nu3 per creare un piano settimanale con diversi piatti in modo che tu possa iniziare sin da subito. Ottieni circa il 20% delle calorie giornaliere dalle proteine, il 30% dai grassi e il 50% dai carboidrati. Inoltre, il Fit shake nu3 con oltre il 72% di proteine gioca un ruolo importante, perché la proteina contenuta supporta il mantenimento e la costruzione muscolare.



### Per chi è pensato il piano?

Il nostro piano alimentare è adatto a tutti, ma è pensato soprattutto **donne di oltre 30 anni** con un **peso corporeo di 65 chilogrammi**, che svolgono attività lavorative sedentarie, con un'attività fisica di 2-3 volte a settimana (consumo giornaliero di circa 1900 calorie) e vorrebbero accumulare massa muscolare a un ritmo sano. Per accumulare massa muscolare, raccomando un surplus calorico giornaliero di 300 calorie come linea guida, ed è per questo che si dovrebbero consumare **circa 2200 calorie nei giorni senza attività sportiva e circa 2500 calorie nei giorni con attività sportiva**. Se pratici uno sport intensivo, informati in anticipo sul tuo consumo supplementare di calorie.

Se queste ipotesi non ti si addicono, determina il tuo fabbisogno calorico personale e regola i pasti 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. Le informazioni sul contenuto di zucchero dovrebbero essere un'informazione aggiuntiva. La quantità è parte dei carboidrati indicati.

Esempio giorno 1:

Obiettivo

2500  
kcal

304g  
C

122g  
P

81g  
G

Calorie assunte

2472  
kcal

291g  
C

111g  
P

86g  
G

110g  
Z

61g  
F

**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. 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.

**Inoltre:** puoi cambiare leggermente le ricette. L'importante è che il primo pasto dopo l'allenamento sia un mix di proteine e carboidrati disponibili velocemente - basta tenere d'occhio le calorie. Tuttavia, cerca di **non stressarti**. Prima di tutto, è importante avere un rapporto sano con il cibo e imparare ad **ascoltare i bisogni del proprio corpo**.

Buon divertimento!

Marianna





# 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:

- 175 g di petto di pollo bio
- 2 fette di pancetta bio
- 2 fette di prosciutto crudo

### Latticini e uova:

- 1 Cc di burro
- 1 fetta di formaggio
- 50 ml di latticello
- 105 g di formaggio fresco (0,2% di grassi)
- 50 g di formaggio fresco in fiocchi (4% di grassi)
- 100 g di quark magro
- 5 Cc di parmigiano, tagliato a scaglie
- 90 g di yogurt naturale (0,1% di grassi)
- ½ mozzarella magra
- 9 uova

### Verdure ed erbe aromatiche:

- ½ carota
- 4 cipolle
- 2 cipollotti
- 75 g di broccoli
- 50 g di cetriolo
- 150 g di patate
- 150 g di patate dolci
- ½ finocchio
- 2 manciate di rucola
- 4 manciate di spinaci
- 3 peperoni rossi
- 30 pomodorini
- 6 ravanelli
- 1 spicchio d'aglio
- ½ testa di cavolfiore
- Erbe e spezie: basilico, brodo vegetale, cannella, coriandolo, cumino, curcuma, curry in polvere, fiocchi di peperoncino, menta, noce moscata, pepe, peperoncino in polvere, sale, vaniglia

### Frutta:

- 2 ½ arance
- ½ avocado
- 4 banane
- 2 cachi
- 1 melograno
- 1 ½ pere
- ¼ di limone
- 4 ½ di mele
- 200 ml di succo d'arancia
- 450 ml di succo di mela, naturale
- 3 Cc di succo di limone

## ALIMENTI A LUNGA CONSERVAZIONE

### Latte vegetale, olii ecc.:

- 1 cc di aceto balsamico
- 1 cc di aceto di mele
- 1 cc di crema di semi di zucca
- 150 ml di latte di cocco
- 1,7 l di latte di mandorla, non zuccherato
- 3 cc di olio d'oliva
- 100 ml di panna di soia
- 2 cc di salsa di soia
- 1 cc di senape dolce

### Frutta e verdura:

- 7 datteri
- 4 cc di concentrato di pomodoro
- 50 g di mais (in scatola)
- 250 g di passata di pomodori (in scatola)
- 150 g di pomodori (lattina), pelati
- 2 cc di uva passa

### Altro:

- 25 g di cioccolato fondente

## ALIMENTI A LUNGA CONSERVAZIONE

### Farina, cereali, noci ecc.:

- 1 bagel integrale
- 1 cc di amido di mais
- 3 Cc di anacardi
- 80 g di bulgur
- 175 g di ceci, precotti
- 50 g di crusca d'avena
- 30 g di farina di farro integrale
- 270 g di fiocchi d'avena
- 125 g di lenticchie rosse
- 50 g di lenticchie verdi
- ½ cc di lievito in polvere
- 5 cc di noci
- 1 Cc di pangrattato
- 100 g di quinoa
- 75 g di riso integrale
- 2 cc di scaglie di mandorle
- 100 g di spaghetti di farro integrali
- 2 fette di pane integrale
- 5 panini integrali
- 2 piadine

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

- 6 [barretta energetica d'avena, frutti di bosco misti nu3](#), a piacere
- 2 cc di [bacche di goji bio nu3](#)
- 6 cc di [burro di arachidi nu3](#)
- 5 cc di [crema di mandorle bio, bianca nu3](#)
- q.b. di [erba d'orzo bio nu3](#)
- 50 g di [eritritolo nu3](#)
- 3 Cc di [farina di cocco bio nu3](#)
- 100 g di [lunch bowl bio, lenticchie nu3](#)
- 3 cc di [nibs di cacao bio nu3](#)
- 12 cc di [olio di canapa bio nu3](#)
- 9 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- 1 ½ cc di [semi di canapa bio nu3](#)
- 5 ½ cc di [semi di chia nu3](#)
- 6 cc di [sciroppo di agave bio nu3](#)
- 4 cc di [sciroppo di fiori di cocco bio nu3](#)
- 30 g di [Fit cacao, bevanda nu3](#)
- 30 g di [Fit caffè proteico nu3](#)
- 60 g di [Fit pancake, preparato nu3](#)
- 50 g di [Fit porridge proteico, mela-cannella nu3](#)
- 2 Cc di [Fit shake, caffè freddo nu3](#)
- 3 Cc di [Fit shake, cioccolato al latte nu3](#)
- 2 Cc di [Fit shake, cocco nu3](#)
- 3 Cc di [Fit shake, fragola-yogurt nu3](#)
- 3 Cc di [Fit shake, vaniglia-caramello nu3](#)
- 55 g di [Fit zuppa proteica, peperoni rossi arrostiti e pomodori nu3](#)
- 75 g di [preparato per mug cake proteico, triplo cioccolato nu3](#)
- 2 cc di [xilitolo nu3](#)
- [Fit crema proteica, cioccolato-nocciole nu3](#), a piacere
- 1 [Fit protein bar, chocolate brownie nu3](#)
- [Fit protein crossies nu3](#), a piacere
- 1 [jackfruit burger bio nu3](#)
- [Zucchero di fiori di cocco bio nu3](#), a piacere



Vai al prodotto



## Giorno 1

Nei giorni di allenamento è permesso consumare più calorie. Per avere una migliore panoramica, abbiamo evidenziato questi giorni. Puoi ovviamente anche scegliere altri giorni della settimana per allenarti!

## Colazione

## Ciotola di muesli con burro di arachidi e semi di chia

681 kcal

72g C

40g P

20g G

39g Z

20g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 10 min.



Cottura: 10 min.

## Ingredienti

- 50 g di crusca d'avena
- 1 cc di [semi di chia nu3](#)
- Acqua, se necessario
- 30 g di [Fit shake nu3, vaniglia-caramello](#)
- 100 ml di latte di mandorla, non zuccherato
- 1 cc di noci
- 2 cc di [nibs di cacao bio nu3](#)
- 1 cc di [burro di arachidi nu3](#)
- 200 ml di succo d'arancia

## Preparazione

Mescolare la crusca d'avena e i semi di chia con un po' d'acqua e lasciare riposare. Nel frattempo, mescolare le proteine in polvere con il latte di mandorla e aggiungerle alla crusca d'avena. Poi unire le noci e le nibs di cacao, mescolare di nuovo bene e lasciare riposare brevemente. Infine aggiungere il burro d'arachidi. Accompanyare con un bicchiere di succo d'arancia.



## Pranzo

## Insalata di ravanelli croccanti con quinoa

607 kcal

70g C

18g P

30g G

8,4g Z

3,3g F



Grado di difficoltà: medio



Preparazione: 25 min.



Cottura: 10 min.

## Ingredienti

- 100 g di quinoa
- 2 ravanelli
- ½ carota
- 50 g di cetriolo
- 1 cc di noci
- 1 cc di olio d'oliva
- Qualche foglia di spinacini
- Qualche foglia di rucola
- 1 cc di [semi di canapa bio nu3](#)

## Per il condimento:

- 1 cc di crema di semi di zucca
- 2 cc di [olio di canapa bio nu3](#)
- 1 Cc di acqua
- ¼ di limone
- Basilico, a piacere

## Preparazione

Mettere la quinoa in un setaccio e sciacquarla bene con acqua tiepida. Poi portare a ebollizione in una casseruola con 250 ml di acqua. Ridurre il fuoco al minimo e cuocere la quinoa per 15 minuti con il coperchio. Poi togliere dal fuoco e lasciare in ammollo per 5 minuti. Lavare i ravanelli e tagliarli a fette sottili. Sbucciare la carota e tagliarla a fette sottili insieme al cetriolo. Tostare le noci in una padella finché non iniziano a profumare e lasciarle raffreddare un po', prima di tritarle. Usando un frullatore a mano, frullare finemente tutti gli ingredienti del condimento. Lavare gli spinacini e la rucola. Disporre la quinoa, le carote, i ravanelli, il cetriolo, gli spinacini e la rucola su un grande piatto o in una ciotola. Versare il condimento di semi di zucca e cospargere con le noci tostate e i semi di canapa.



## Cena

## Jackfruit burger con patate dolci

587 kcal

79g C

24g P

19g G

11g Z

19g F



Grado di difficoltà: medio



Preparazione: 35 min.



Cottura: 15 min.

## Ingredienti

- 1 panino integrale
- Per le patatine di patate dolci:
- 150 g di patate dolci
- 1 cc di amido di mais
- 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- Sale

## Per il condimento:

- 4 pomodorini
- 1 fetta di formaggio
- 2 cc di [burro di arachidi nu3](#)
- 1 [jackfruit burger bio nu3](#)
- 10 g di rucola

## Preparazione

Preriscaldare il forno a 220°C, preparare le patate dolci e poi infornarle: sbucciarle le patate dolci, tagliarle a bastoncini sottili e metterle in una ciotola d'acqua. Sciacquarle e tamponarle. Mescolare le patatine con l'amido, l'olio e il sale, stendere su una teglia rivestita di carta da forno e cuocere per 15 minuti. Girare e cuocere per altri 15 minuti.

Nel frattempo, lavare, tagliare e preparare gli ingredienti per il condimento. Cuocere il burger secondo le istruzioni e aggiungere sul panino.





## Giorno 1

Spuntino

## Frittelle di mele

597  
kcal70g  
C29g  
P17g  
G51g  
Z19g  
F

Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 5 min.



Cottura: 10 min.

## Ingredienti

60 g di [Fit pancake nu3, preparato](#)  
 100 ml di latte di mandorla,  
 non zuccherato  
 1 uovo  
 50 g [eritritolo nu3](#)  
 1 mela  
 q.b. di [olio di cocco bio nu3](#)  
 2 cc di [sciroppo di agave bio nu3](#)  
 2 arance  
 Sale, vaniglia e cannella

## Preparazione

Frullare il preparato con il latte di mandorla, l'uovo e l'eritritolo, il sale, la vaniglia e la cannella. Tagliare la mela in anelli sottili e rimuovere i semi. Immergere gli anelli di mela nella pastella e friggere in un po' di olio di cocco. Condire con lo sciroppo d'agave e accompagnare insieme a due arance.



## Conteggio calorie complessive:

Obiettivo

2500  
kcal304g  
C122g  
P81g  
G

Calorie assunte

2472  
kcal291g  
C111g  
P86g  
G110g  
Z61g  
F

## La crema al cioccolato per gli appassionati di fitness

- ✓ Crema proteica con nocciole e cacao
- ✓ Con 21% di proteine e senza zuccheri aggiunti
- ✓ Disponibile in 2 varietà deliziose

[Vai al prodotto](#)We made it vegan! 

- ✓ Cacao, nocciole e proteine vegane
- ✓ Con 22% di proteine vegetali e solo l'1% di zucchero
- ✓ Delicatamente fondente con pezzi di nocciole croccanti

[Vai al prodotto](#)

## Giorno 2

## Colazione

### Frittata ripiena di pancetta

449 kcal

32g C

30g P

24g G

5,5g Z

5,1g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 5 min.



Cottura: 10 min.

**Ingredienti**

- 2 uova
- 1 Cc di latte di mandorla, non zuccherato
- 2 fette di pancetta bio
- 1 cc di burro
- 3 pomodorini
- 3 Cc di formaggio in fiocchi (4% di grassi)
- 1 panino integrale
- Sale e pepe

**Preparazione**

Sbattere le uova con il latte, condire con sale e pepe. Soffriggere la pancetta in una padella. Quindi poi sciogliere il burro nella padella e cuocere a fuoco basso il composto di uova. 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

### Zuppa di lenticchie turca con bulgur

702 kcal

126g C

27g P

18g G

2,6g Z

23g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 5 min.



Cottura: 30 min.

**Ingredienti**

- 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- ½ spicchio d'aglio
- ¼ di cipolla
- 250 g di passata di pomodoro
- 1 Cc di concentrato di pomodoro
- 50 g di lenticchie rosse
- 1 cc di succo di limone
- 200 ml di brodo vegetale
- 50 ml di latte di cocco
- 80 g di bulgur
- Spezie, sale e pepe

**Preparazione**

Mescolare le spezie a piacere (per esempio curcuma, peperoncino, cumino, coriandolo) in una piccola ciotola. Sciogliere l'olio di cocco in una casseruola. Tritare l'aglio e la cipolla e soffriggere per 2-3 minuti. Cospargere di spezie e continuare a saltare brevemente. Aggiungere gli ingredienti rimanenti, tranne il bulgur, alla pentola e portare a ebollizione. Cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Aggiungere il bulgur e cuocere a fuoco lento per altri 5-10 minuti. Condire a piacere e cospargere con il coriandolo.



## Cena



### Insalata di spinaci con mele e noci

425 kcal

45g C

12g P

23g G

16g Z

7,6g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 10 min.



Cottura: 5 min.

**Ingredienti**

- 2 manciate di spinacini
- ½ mela
- 1 Cc di noci
- 2 cc di [olio di canapa bio nu3](#)
- 1 cc di aceto balsamico
- 1 cc di parmigiano, tagliato a scaglie
- 2 cc di [bacche di goji bio nu3](#)
- 2 cc di semi di melograno
- 1 panino integrale
- Sale e pepe

**Preparazione**

Lavare gli spinaci. Lavare anche la mela e tagliarla a fette sottili. Tostare leggermente le noci in una padella. Per il condimento, mescolare olio di canapa, un po' d'acqua, aceto balsamico e condire a piacere. Poi disporre in una piccola ciotola prima gli spinaci, poi le fette di mela e infine il parmigiano, le bacche di goji, i semi di melograno e le noci. Poi tostare il panino.



Raffinato e facile da preparare!


**Conteggio calorie complessive:**
**Obiettivo**

2200 kcal

265g C

111g P

71g G

**Calorie assunte**

2069 kcal

261g C

98g P

79g G

74g Z

47g F


**SNACK**

Come spuntino, mescolare 3 cucchiaini di [Fit shake nu3, al gusto cioccolato al latte](#), con 200 ml di latte di mandorla non zuccherato. Insieme al tuo frullato puoi anche mangiare una macedonia fatta di un caco, mezza banana e 1 cucchiaino di anacardi.

kcal: 493 | C: 58g | P: 29g | G: 14g | Z: 50g | F: 11g





## Giorno 3

Colazione

## Porridge con mela e cannella

551 kcal

63g C

23g P

21g G

45g Z

15g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: nessuna



Cottura: 20 min.

## Ingredienti

- 50 g di [Fit porridge proteico nu3, mela-cannella](#)
- 50 ml di acqua calda
- 50 ml di latte di mandorla, non zuccherato
- 1 mela
- 2 cc di [crema di mandorle bio nu3, bianca](#)
- 1 Cc di anacardi
- Cannella
- 200 ml di succo di mela, naturale

## Preparazione

Preparare il porridge secondo le istruzioni. Nel frattempo, tagliare la mela in piccoli pezzi. Disporre in una ciotola e guarnire con crema di mandorle e anacardi. Aggiungere la cannella a piacere. Accompagnare il porridge con un bicchiere di succo di mela.



Pranzo

## Pollo indiano al curry

749 kcal

73g C

38g P

31g G

15g Z

15g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: nessuna



Cottura: 30 min.

## Ingredienti

- 75 g riso integrale
- 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- 100 g di petto di pollo bio
- ¼ di arancia
- 1 cipollotto
- ½ peperone rosso
- 1 Cc di yogurt naturale (0,1% di grassi)
- 100 ml di latte di cocco
- 1 Cc di [farina di cocco bio nu3](#)
- 2 cc di curry in polvere
- Succo di limone, fiocchi di peperoncino, coriandolo
- Sale e pepe

## Preparazione

Preparare il riso secondo le istruzioni della confezione. Scaldare l'olio di cocco in un wok o in una grande padella. Tagliare il petto di pollo in piccoli pezzi e soffriggere leggermente per circa 2-3 minuti. Mettere da parte il riso. Spremere l'arancia. Pulire, lavare e tagliare il cipollotto e il peperone. Aggiungere al wok caldo con tutti gli altri ingredienti. Scaldare brevemente mescolando, poi cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti. Condire a piacere. Servire il riso con il curry e guarnire con abbondante coriandolo fresco.



Cena

## Piadina con lenticchie e verdure colorate

866 kcal

129g C

36g P

23g G

11g Z

13g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: nessuna



Cottura: 30 min.

## Ingredienti

- 2 piadine
- Per l'insalata:*
- 75 g di lenticchie rosse
- 8 pomodorini
- 50 g di mais (in scatola)
- ½ cipolla
- Per la salsa:*
- 50 g di yogurt naturale (0,1% di grassi)
- ⅛ di avocado
- 1 cc di [olio di canapa bio nu3](#)
- Coriandolo, sale e pepe

## Preparazione

Preparare le lenticchie secondo le istruzioni della confezione. Lavare e tagliare i pomodorini. Sciacquare il mais; tagliare la cipolla ad anelli. Per la salsa, unire tutti gli ingredienti in un frullatore. Riscaldare le piadine e aggiungere la salsa e il ripieno, e arrotolarle.



## Conteggio calorie complessivo:

Obiettivo

2500 kcal

304g C

122g P

81g G

Calorie assunte

2401 kcal

289g C

125g P

81g G

94g Z

48g F

## SNACK

Lavare una mela e tagliarla in 4-5 anelli. Spalmare su ogni fetta il burro di arachidi (2 cucchiaini in totale) e cospargere con 2 cucchiaini di uvetta. Accompagnare con un frullato, preparato con 2 cucchiaini di [nu3 Fit shake, al gusto caffè freddo](#), e 200 ml di acqua.

kcal: 235 | C: 24 g | P: 28 g | G: 6 g | Z: 23 g | F: 5 g



## Giorno 4

Colazione

## Pancake con burro di arachidi

586  
kcal43g  
C39g  
P25g  
G14g  
Z18g  
F

Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 5 min.



Cottura: 10 min.

## Ingredienti

Per i pancake:

- 1 Cc di fiocchi d'avena
- 100 ml di acqua
- 2 Cc di farina di farro integrale
- 2 Cc di [farina di cocco bio nu3](#)
- ½ cc di lievito in polvere
- 1 uovo
- 1 cc di [sciroppo di cocco bio nu3](#)
- 2 cc di [xilitolo nu3](#)
- 50 ml di latticello
- 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- Sale

Per il condimento:

- 2 Cc di [Fit shake nu3, cocco](#)
- 50 ml di latte di mandorla, non zuccherato
- 1 cc di [nibs di cacao bio nu3](#)
- 1 cc di [burro di arachidi nu3](#)
- Qualche fetta di banana

## Preparazione

Lasciare riposare i fiocchi d'avena con l'acqua. Mescolare la farina con il sale e il lievito. Sbattere l'uovo con lo sciroppo, lo xilitolo, il latticello e l'olio. Aggiungere il resto degli ingredienti e mescolare bene. Per il condimento, mescolare lo shake con un po' di latte di mandorla. Cuocere i pancake e servirli con il condimento al cocco, il burro d'arachidi e i nibs di cacao. Guarnire con fette di banana caramellate, a piacere.



Pranzo

## Shakshuka - uova al sugo israeliane

427  
kcal62g  
C17g  
P12g  
G11g  
Z10g  
F

Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 5 min.



Cottura: 20 min.

## Ingredienti

- ¼ di cipolla
- ½ spicchio d'aglio
- ¼ di peperone rosso
- 150 g di pelati di pomodoro (in scatola)
- ½ cc di olio d'oliva
- 1 cc di concentrato di pomodoro
- 1 cc di [sciroppo di agave bio nu3](#)
- 1 uovo
- ½ cc di curry in polvere
- 2 fette di pane integrale

## Preparazione

Tritare la cipolla, l'aglio e il peperone. Tagliare grossolanamente anche i pelati di pomodoro. Scaldare l'olio d'oliva in una grande padella e soffriggere cipolla, aglio e peperone per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere i pelati, il concentrato di pomodoro e lo sciroppo di agave, condire a piacere e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti. Aggiung poi l'uovo nella salsa di pomodoro. Coprire con un coperchio e cuocere a fuoco lento per altri 5 minuti. Servire con pane integrale.



Cena

## Insalata di ceci con spiedino di pollo

533  
kcal48g  
C34g  
P19g  
G19g  
Z15g  
F

Grado di difficoltà: medio



Preparazione: 20 min.



Cottura: 15 min.

## Ingredienti

Per lo spiedino:

- 75 g di petto di pollo bio
- 2 cc di salsa di soia
- 1 Cc di [sciroppo di agave bio nu3](#)
- ¼ cc di curry in polvere
- 2 cc di yogurt naturale (0,1% di grassi)
- Spiedino di legno, sale e pepe

Per l'insalata:

- 175 g di ceci, precotti
- ¼ di avocado
- ½ peperone rosso
- ½ cipolla
- ¼ di arancia
- 1 cc di [olio di canapa bio nu3](#)

## Preparazione

Sciacquare il petto di pollo sotto l'acqua fredda, asciugarlo e tagliarlo a strisce. Mescolare la salsa di soia con lo sciroppo di agave, pepe e curry, marinare la carne con la salsa appena preparata per 20 minuti. Lavare i ceci sotto l'acqua corrente. Tagliare a dadini l'avocado. Tagliare anche il peperone e la cipolla. Mettere tutti gli ingredienti in una grande ciotola e mescolare. Aggiungere il succo di un quarto d'arancia, l'olio di canapa e condire a piacere. Guarnire con erbe come il coriandolo e la menta. Infilzare il petto di pollo marinato su uno spiedino di legno e cuocerlo in un po' d'olio. Servire l'insalata con lo spiedino di pollo e un po' di yogurt naturale.



## Conteggio calorie complessive:

## Obiettivo

2200  
kcal265g  
C111g  
P71g  
G

## Calorie assunte

2154  
kcal237g  
C123g  
P74g  
G96g  
Z55g  
F

SNACK

Mescolare 75g di preparato per [mug cake proteico, triplo cioccolato nu3](#) con 100 ml di latte di mandorla non zuccherato, versare in una tazza e cuocere al microonde a 600 watt per 70 secondi. Sciogliere 25g di cioccolato fondente e versarlo sul mug cake insieme alla banana (¼ di banana) tagliata a fette. Accompagna il mug cake con un grande bicchiere di succo di mela (250 ml).  
kcal: 608 | C: 84g | P: 33g | G: 18g | Z: 52g | F: 12g



## Giorno 5

## Colazione

459  
kcal32g  
C36g  
P21g  
G5g  
Z6g  
F

## Panino integrale con uova strapazzate



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 5 min.



Cottura: 5 min.

## Ingredienti

- 2 uova
- 2 Cc di latte di mandorla, non zuccherato
- 3 pomodorini
- ¼ di mozzarella magra
- 1 panino integrale
- 2 fette di prosciutto crudo
- 1 manciata di rucola
- Sale e pepe

## Preparazione

Sbattere le uova con il latte di mandorla, condire e cuocere. Nel frattempo, tagliare i pomodorini e affettare la mozzarella. Farcire il panino integrale con prosciutto crudo, pomodori, rucola e mozzarella e servire con le uova strapazzate.



## Pranzo

667  
kcal76g  
C20g  
P28g  
G14g  
Z6g  
F

## Spaghetti con peperoni e panna



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 15 min.



Cottura: 15 min.

## Ingredienti

- 100 g di spaghetti di farro integrali
- 1 peperone rosso
- 100 ml di panna di soia
- 1 Cc di [crema di mandorla bio nu3](#)
- ½ cc di [semi di canapa bio nu3](#)
- Peperoncino
- Sale e pepe

## Preparazione

Cuocere gli spaghetti. Nel frattempo, tagliare a dadini i peperoni e cuocerli a vapore in una padella con un po' d'acqua e un pizzico di sale. Dopo cinque minuti, deglassare con la panna di soia, mescolare con la crema di mandorle, condire a piacere e cuocere per altri 10-15 minuti. Scolare gli spaghetti, versarli nella panna di soia e guarnire con i semi di canapa.



## Cena

611  
kcal60g  
C30g  
P29g  
G12g  
Z11g  
F

## Frittelle di zucchine con insalata di peperoni



Grado di difficoltà: medio



Preparazione: 15 min.



Cottura: 15 min.

## Ingredienti

## Per l'insalata:

- ½ peperone rosso
- 3 pomodorini

## Per le frittelle:

- 50 g di spinacini
- 100 g di quark magro
- 1 uovo
- 1 Cc di pangrattato
- 1 Cc di fiocchi d'avena
- 1 cc di olio d'oliva
- 1 panino integrale
- Noce moscata, sale e pepe

## Per il condimento:

- 1 cc di senape dolce
- 1 Cc di [olio di canapa bio nu3](#)
- 1 cc di aceto di mele
- q.b. di [erba d'orzo bio nu3](#)

## Preparazione

Lavare e tagliare i peperoni e i pomodori e metterli in una ciotola. Per il condimento, mescolare tutti gli ingredienti e condire a piacere. Versare sull'insalata. Per le frittelle, lavare gli spinacini e scolarli. Mescolare con quark magro, uovo, pangrattato, fiocchi d'avena e condire a piacere. Se necessario, aggiungere un po' più di farina. Formare il composto in piccole frittelle e soffriggerle in un po' d'olio d'oliva. Da gustare insieme all'insalata e a un panino integrale.



## Conteggio calorie complessivo:

Obiettivo

2500  
kcal304g  
C122g  
P81g  
G

Calorie assunte

2492  
kcal280g  
C124g  
P91g  
G94g  
Z43g  
F

## SNACK

Mescolare 200 ml di latte di mandorla non zuccherato e 30 g di [Fit shake nu3, al cocco](#) con 5 cucchiaini di fiocchi d'avena in una piccola ciotola. Come ulteriore spuntino puoi mangiare una banana e un caco.  
kcal: 755 | C: 112 g | P: 38 g | G: 13 g | Z: 63 g | F: 20 g

## Giorno 6

## Colazione


**Porridge di banana e semi di chia**


Grado di difficoltà: basso



Preparazione: nessuna



Cottura: 15 min.

**Ingredienti**

- ½ banana
- 6 Cc di fiocchi d'avena
- 100 ml di latte di mandorla, non zuccherato
- 1 cc di [crema di mandorla bio nu3](#), [bianca](#)
- 2 cc di [sciroppo di cocco bio nu3](#)
- 1 Cc di [semi di chia nu3](#)
- 200 ml di latte di mandorla, non zuccherato

**Preparazione**

Sbucciare la banana e tagliarla a fette sottili. Mescolare tutti gli altri ingredienti e riscaldare brevemente in un pentolino. Versare in una piccola ciotola e guarnire con le fette di banana e i semi di chia. Accompagnare il porridge con un bicchiere di latte di mandorla.



È particolarmente buono con la cannella!



681 kcal

87g C

21g P

24g G

28g Z

16g F

## Pranzo

**Zuppa di pomodoro con bagel**


Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 5 min.



Cottura: 10 min.

**Ingredienti**

- ¼ mozzarella
- 1 cipollotto
- 4 pomodorini
- ¼ di peperone rosso
- 1 bagel integrale
- 2 Cc di formaggio fresco a fiocchi
- 2 cc di [olio di canapa bio nu3](#)
- 10 g di rucola
- 55 g di [Fit zuppa proteica, peperoni arrostiti e pomodori nu3](#)
- 1 cc di anacardi
- Sale e pepe

**Dessert:**

- 1 mela

**Preparazione**

Tagliare la mozzarella a fette sottili. Lavare e tritare il cipollotto, i pomodorini e il peperone. Spalmare il bagel con formaggio fresco a fiocchi e uno cucchiaino di olio di canapa. Poi aggiungere pomodorini, metà del cipollotto e rucola. Per la zuppa, mescolare la polvere della zuppa in 200 ml di acqua calda e lasciarla riposare. Poi guarnire con mozzarella, cipollotti, peperoni, un cucchiaino di olio di canapa e anacardi. Per il dessert c'è una mela.



705 kcal

85g C

51g P

16g G

33g Z

23g F

## Cena

**Cavolfiore, finocchio e lenticchie al forno**


Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 10 min.



Cottura: 20 min.

**Ingredienti**

- ½ di cavolfiore (oppure 200 g di cavolfiore surgelato)
- ½ finocchio
- ½ di cipolla
- 1 Cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- ¼ cc di cumino
- 50 g di lenticchie verdi
- 4 ravanelli
- ½ Cc di [semi di chia bio nu3](#)
- 1 Cc di succo di limone
- 2 Cc di semi di melograno

**Preparazione**

Preriscaldare il forno a 200 °C. Tagliare i fiori del cavolfiore dal gambo, tritare finemente il finocchio e la cipolla. Sciogliere l'olio di cocco in una teglia da forno. Aggiungere i fiori di cavolfiore, il pepe e infornare per circa 15-20 minuti. Mettere le verdure in una ciotola, aggiungere le lenticchie, i ravanelli a fette, i semi di chia, il succo di limone e mescolare bene. Infine, scospargere con semi di melograno ed erbe aromatiche a scelta.



441 kcal

44g C

24g P

16g G

12g Z

19g F

**Conteggio calorie complessive:**
**Obiettivo**

2200 kcal

265g C

110g P

71g G

**Calorie assunte**

2127 kcal

251g C

118g P

71g G

99g Z

55g F


**SNACK**

Mescolare 3 cucchiaini di [Fit shake nu3, al gusto yogurt alla fragola](#), con 300 ml di latte di mandorla non zuccherato. Lavare la pera e tagliarla in piccoli pezzi, aggiungere 2 cucchiaini di yogurt naturale e un po' di [sciroppo di agave bio nu3](#). Il tuo spuntino è pronto! Puoi anche dividere lo spuntino - per esempio la frutta al mattino e il Fit shake nel pomeriggio.

kcal: 338 | C: 31 g | P: 27 g | G: 11 g | Z: 26 g | F: 8,9 g



## Giorno 7

## Colazione

**Porridge d'avena e mandorle**


Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 8 ore



Cottura: 5 min.

**Ingredienti**

½ pera  
 ½ banana  
 3 datteri  
 5 Cc di fiocchi d'avena  
 1 cc di [sciroppo di cocco bio nu3](#)  
 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)  
 100 ml di latte di mandorla, non zuccherato  
 2 cc di scaglie di mandorle  
  
 30g di [Fit caffè proteico nu3](#)  
 300 ml di acqua

**Preparazione**

Lavare la pera e tagliarla insieme alla banana e ai datteri. Mettere il resto degli ingredienti tranne le scaglie di mandorla in una piccola ciotola e mescolare bene il tutto. Poi, aggiungere la frutta. Se il porridge è troppo asciutto, aggiungere altro latte di mandorla o acqua. Lasciare riposare per tutta la notte e guarnire con le mandorle tritate. Da gustare con una tazza di Fit caffè proteico.



Super cremoso



743 kcal

98g C

33g P

21g G

48g Z

15g F

## Pranzo

**Bowl proteica con lenticchie**


Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 5 min.



Cottura: 7 min.

**Ingredienti**

225 ml di acqua  
 100g di [lunch bowl nu3, lenticchie](#)  
 5 pomodorini  
 2 cc di [olio di canapa bio nu3](#)  
 2 Cc di parmigiano, tagliato a scaglie  
 Basilico

**Preparazione**

Portare l'acqua a ebollizione e versarla sulle lenticchie. Mescolare e lasciare riposare per 5-7 minuti, a seconda della consistenza desiderata. Nel frattempo, lavare e tagliare i pomodorini. Dopo il tempo di riposo delle lenticchie, mescolare con olio di canapa e parmigiano e servire con pomodorini e alcune foglie di basilico. Mentre come dessert mangiare una banana.

**Dessert:**

1 banana



577 kcal

74g C

33g P

18g G

38g Z

19g F

## Cena

**Stufato di patate e broccoli**


Grado di difficoltà: medio



Preparazione: 10 min.



Cottura: 45 min.

**Ingredienti**

150g di patate  
 75g di broccoli  
 ½ cipolla  
 75g di formaggio fresco (0,2% di grassi)  
 50 ml di acqua  
 1 uovo  
 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)  
 Sale, spezie

**Preparazione**

Sbucciare le patate e tagliarle a fette sottili. Tagliare i broccoli e la cipolla in piccoli pezzi o cubetti. Preriscaldare il forno a 200°C. Unire il formaggio fresco, l'acqua, l'uovo e le spezie. Rivestire la teglia con olio di cocco, disporre uno strato di fette di patate, spargere i broccoli sopra e coprire con un altro strato di patate. Spalmare la composto di formaggio cremoso sulla parte superiore. Cuocere in forno per 40 minuti. Mentre come dessert ci sono i datteri.

**Dessert:**

4 datteri



452 kcal

60g C

23g P

12g G

37g Z

10g F

**Conteggio calorie complessive:**
**Obiettivo**

2200 kcal

265g C

111g P

71g G

**Calorie assunte**

2120 kcal

257g C

126g P

63g G

127g Z

51g F


**SNACK**

Come spuntino oggi concediti una [Fit protein bar nu3, chocolate brownie](#) insieme a una tazza di [Fit cacao nu3](#). Basta mescolare 30g di polvere con 100 ml di latte di mandorla non zuccherato e 200 ml di acqua.

kcal: 348 | C: 25 g | P: 37 g | G: 12 g | Z: 4,3 g | F: 6,6 g

[Vai al prodotto](#)



## nu3 Fit porridge proteico

- ✓ Ricco di proteine e povero di zuccheri
- ✓ Colazione fitness veloce
- ✓ Con cacao e tonka

### Porridge con una combinazione innovativa di ingredienti

Grazie a sei fonti di proteine vegetali, fiocchi d'avena e cavolfiore essiccato, puoi concederti un porridge ricco di fibre e proteine. Il cacao e le fave tonka macinate forniscono un delizioso sapore di cioccolato con una leggera nota di vaniglia.

[Vai al prodotto](#)



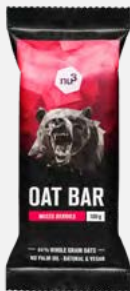
## nu3 Fit caffè proteico

- ✓ Caffè cremoso in polvere con 17 g di proteine
- ✓ Quasi il doppio della caffeina rispetto al caffè normale
- ✓ Con Cordyceps e Lion's Mane

### Un caffè di nuova generazione

Il caffè cremoso di nu3 è un multitaleto con caffeina, taurina e ricco di proteine. Inoltre, contiene magnesio, zinco e un complesso di vitamina B. Gli adattogeni Cordyceps e Lion's Mane completano la ricetta innovativa.

[Vai al prodotto](#)



## nu3 barretta energetica d'avena

- ✓ Fatto a mano con ingredienti naturali
- ✓ Fornisce energia veloce
- ✓ Spuntino da portare sempre in borsa

### Energia naturale dall'avena

La barretta fatta di fiocchi d'avena integrali è un fornitore di energia ideale per tutti i tipi di sport. Durante lo sviluppo muscolare e nelle fasi di costruzione di massa, con le barrette d'avena assumi energia e carboidrati rapidamente e facilmente!

[Vai al prodotto](#)



## nu3 Fit protein crossies

- ✓ Cioccolato croccante
- ✓ Fonte di proteine con poco zucchero
- ✓ Vegan, senza arachidi e senza glutine

### Spuntino proteico senza compromessi

I crossies ti danno uno spuntino fitness per i momenti dolci senza troppo zucchero. Fiocchi di piselli, crispies di soia e mandorle ricoperte di cioccolato fondente rendono questi crossies perfetti. Aggiungi un po' di varietà ai tuoi spuntini!

[Vai al prodotto](#)



## ★ Sei pronta?

Allora prendi la tua lista della spesa e inizia oggi stesso. Vuoi saperne di più? Leggi il nostro articolo sulla „**crecita muscolare nelle donne**“:

[www.nu3.it/blogs/fitness/crecita-muscolare-donne](http://www.nu3.it/blogs/fitness/crecita-muscolare-donne)

## 👉 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 total body**, **allenamento HIIT** o **allenamento da fare a casa**. Puoi trovare tutte le informazioni qui sotto:

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



## ♥ Lasciati ispirare...

Cerchi ispirazione per altre ricette? Allora dai un'occhiata alla **nu3Kitchen**. Qui troverai numerose ricette e spuntini proteici. Scopri qui tutte le ricette:

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



# Tabella dei valori nutrizionali

## ALIMENTI FRESCHI

### Carne e salumi:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100g	Pancetta bio	0,5	18	25	1	0	299
100g	Petto di pollo bio	0	23	1,1	0	0	102
100g	Prosciutto crudo	0,5	28	16	0	0	250

### Latticini 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
100ml	Latticello	4	3,3	0,6	4	0	37
1 fetta	Formaggio	0	5,3	6,4	0	0	79
100g	Formaggio fresco (0,2% di grassi)	4	11	0,2	3,8	1,4	62
100g	Formaggio in fiocchi (4% di grassi)	3	13	4,5	3	0	103
100g	Mozzarella magra	1	19	8,5	0	0	165
100ml	Panna di soia	1,6	2	17	0	0	170
100g	Parmigiano grattugiato	4,1	36	26	1	0	374
100g	Quark magro	4,2	11	0,2	3,5	0	62
1	Uovo	0,2	6	5,2	0,2	0	71
100g	Yogurt al naturale	4,2	5,4	0,1	4,2	0,5	39

### Verdure ed erbe aromatiche:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100g	Aglio	16	2	0,1	0,7	2,1	76
100g	Broccolo	2,7	2,8	0,2	2,7	3	34
100g	Carota	6,6	0,8	0,3	6,4	2,6	38
100g	Cavolfiore	2,3	2,4	0,3	2	2,4	26
100g	Cetriolo	2	0,7	0,1	1,9	0,8	13
100g	Cipolla	3,2	0,8	0,3	3,2	1,2	21
1	Cipollotto	3,4	0,4	0,1	0,9	1,1	17
100g	Finocchio	3	1,4	0,2	0,4	2	23
100g	Patata dolce	2,1	2,6	0,7	2,1	1,6	28
100g	Peperone rosso	28	6,1	0,1	9	2	142
100g	Pomodoro	20	1,6	0,1	4	3	86
100g	Ravanello	6,4	1,3	0,5	6,4	3,6	43
100g	Rucola	2,1	1	0,1	2,1	1,6	16
100g	Spinacino	0,8	2,7	0,4	0,7	2,6	23
100g	Zwiebel	7	1,3	0,2	7	1,8	39

### 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	0,8	3	144
100g	Banana	21	1,1	0,3	17	2	95
100g	Caco	16	0,6	0,3	16	3	71
100g	Limone	2,9	0,8	0,4	2,5	2	22
100g	Mela	12	0,3	0,3	12	2,1	55
100g	Melograno	17	0,7	0,6	17	2,2	78
100g	Pera	12	0,4	0,3	12	2,3	58
100ml	Succo di limone	3,6	0,6	0,5	4	0	37
100ml	Succo di mela, naturale	13	0,1	0,1	13	0	54

## ALIMENTI A LUNGA CONSERVAZIONE

### Farina, cereali, noci ecc.:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
1 cc	Amido di mais	4,4	0	0	0	0	18
100g	Anacardi	27	18	45	5,9	3,6	593
1	Bagel integrale	49	10	2	7	7	240
100g	Bulgur	76	12	1,3	0,4	18	342
100g	Ceci, precotti	15	7,2	2,9	0,4	4,4	124
100g	Crusca d'avena	55	15	6,6	1,3	12	363
100g	Farina integrale di farro	60	16	2,7	1,2	9,4	346
100g	Fiocchi d'avena	58	14	7,5	1	11	372
100g	Lenticchie rosse	50	26	1,5	0	13	316
100g	Lenticchie verdi	50	27	1,7	1,3	12	347
1 bustina	Lievito in polvere	3,8	0	0	0	0	15
100g	Mandorle	4	21	50	3,9	13	576
100g	Noci	6	14	69	3	6	716
100g	Pane integrale	35	6,5	1,9	1,9	6,5	196
100g	Pangrattato	72	10	1	0	4	340
100g	Panini integrale	42	8,3	1,5	1,1	6,7	197
1	Piadina	37	5,4	6,3	0	0	255
100g	Quinoa	63	12	6,5	2,8	0	382
100g	Riso integrale	69	9,1	2,5	0,5	4,4	344
100g	Scaglie di cocco	6,4	6,2	63	6,4	20	660
100g	Spaghetti integrali di farro	64	13	2,5	2,6	0	345

### 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	Datteri	69	2,5	0,5	69	7,1	305
100g	Mais (in scatola)	16	3,3	1,2	3,4	2,8	92
100g	Pelati (in scatola)	3	0,9	0,2	2,9	1	19
100g	Uva passa	69	2,5	0,6	67	5,2	314

### Latte vegetale, olii ecc.:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
1 cc	Aceto balsamico	1	0	0	0	0	5
1 cc	Aceto di mele	0,4	0,1	0,1	0,4	0	4,6
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
100ml	Latte di cocco	2,3	1,6	17	1,2	0	169
100ml	Latte di mandorla, non zuccherato	2,3	1,1	3,2	2	0,6	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
1 cc	Senape dolce	1,9	0,4	0,2	1,9	0,2	11

### Altro:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100g	Cioccolato fondente	53	5,2	32	50	7	535

Informazioni: 1 cucchiaino (cc) = 5 g/ml | 1 cucchiaio (Cc) = 10ml o 15g (eccetto le proteine in polvere: 10g)

Fonti: Ufficio federale per la sicurezza alimentare e gli affari veterinari. Banca dati svizzera dei valori nutrizionali 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)

## Tabella dei valori nutrizionali

I PRODOTTI NECESSARI DI 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	Barretta energetica d'avena, frutti di bosco misti nu3	57	5,2	21	31	4,2	446
1 cc	Burro di arachidi nu3	0,4	1,5	2,5	0,2	0,5	30
1 cc	Crema di mandorle bio, bianca nu3	0,3	1,2	3,1	0,3	0	34
1 cc	Erba d'orzo bio nu3	0,8	0,6	0,1	0,3	2,9	12
50 g	Eritritolo nu3	0	0	0	0	0	0
100 g	Farina di cocco bio nu3	21	17	20	19	35	389
30 g	Fit cacao bevanda nu3	5,5	18	1,7	0,3	0	110
30 g	Fit caffè proteico nu3	4,2	18	1,5	1,4	0	107
100 g	Fit crema proteica, cioccolato-nocciola nu3	33	21	37	7,3	2,7	515
60 g	Fit pancake, preparato nu3	21	17	4,4	2,4	9,1	209
50 g	Fit porridge proteico, mela-cannella nu3	15	16	6,2	2,4	5,8	179
1	Fit protein bar, chocolate brownie nu3	17	18	7,2	2	6	194
100 g	Fit protein crossies nu3	26	23	35	2	8,2	502
3 Cc	Fit shake, caffè freddo nu3	1,5	23	0,3	0,5	2,9	107
3 Cc	Fit shake, cioccolato al latte nu3	1,4	22	0,6	0,6	3,1	107
3 Cc	Fit shake, cocco nu3	1,2	23	0,4	0,5	2,9	107
3 Cc	Fit shake, fragola-yogurt nu3	1,8	22	0,4	1,2	2,9	107
3 Cc	Fit shake, vaniglia-caramello nu3	1,4	23	0,4	0,5	2,9	108
55 g	Fit zuppa proteica, peperoni arrostiti e pomodoro nu3	11	29	1	4,4	9	187
90 g	Jackfruit burger bio nu3	15	7,5	1,7	2,6	8	119
100 g	Lunch bow bio, lenticchie nu3	41	23	1,8	11	15	305
1 cc	Nibs di cacao bio nu3	1,6	0,7	2,4	0	0	30
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
50 g	Preparato per mug cake proteico, triplo cioccolato nu3	20	20	4,1	0,8	2,3	171
1 cc	Sciroppo d'agave bio nu3	3,8	0	0	3,7	0	15
1 cc	Sciroppo di fiori di zucchero bio nu3	3,8	0	0	3,2	0	16
1 cc	Semi di canapa bio nu3	0,1	1,5	2,8	0,1	0	31
1 cc	Semi di chia nu3	0,1	1,2	1,6	0	1,6	23
2 cc	Xilitolo nu3	10	0	0	0	0	24

Informazioni: 1 cucchiaino (cc) = 5 g/ml | 1 cucchiaio (Cc) = 10ml o 15g (eccetto le proteine in polvere: 10g)

Fonti: Ufficio federale per la sicurezza alimentare e gli affari veterinari. Banca dati svizzera dei valori nutrizionali 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)