

Piano alimentare per la crescita muscolare

Per donne

24 deliziose ricette,
individualmente variabili

Valori nutrizionali
per i tuoi piatti

Inclusa anche una pratica
lista della spesa



nu³

Ciao!

Vuoi rimetterti in forma? nu3 ti aiuta. Cerca di capire bene cosa mangi e migliora le tue abitudini.

Siamo convinti che il percorso verso uno stile di vita sano e un corpo definito con più massa muscolare non deve essere necessariamente difficile.

Per aiutarti a cominciare, abbiamo creato un piano settimanale. Questo piano nutrizionale è gratuito e ti aiuterà, insieme ai prodotti nu3, a raggiungere il tuo obiettivo.

Ecco come funziona: abbiamo raccolto i valori nutrizionali per ogni piatto, in modo che tu possa avere una visione più chiara della distribuzione del tuo apporto calorico giornaliero. Il "calcolo macronutrienti complessivo" contiene la somma dei valori nutrizionali di tutti i piatti (valori effettivi) e anche i valori da raggiungere, cioè le quantità di singoli nutrienti che dovresti consumare. Il contenuto di zuccheri è un'informazione aggiuntiva a la quantità fa parte dei carboidrati indicati.

Un piano per tutti coloro che vogliono costruire muscoli

Il nostro piano è adatto a tutti, ma è pensato soprattutto per donne di oltre 30 anni con un peso corporeo di 80 chilogrammi, che svolgono un lavoro sedentario, si allenano 2-3 volte alla settimana (consumo calorico giornaliero di circa 1.900 calorie) e vogliono costruire massa muscolare a un ritmo sano.



Per accumulare massa muscolare, raccomandiamo 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 queste cifre non sono adatte a te, ad esempio se sei molto attiva fisicamente: determina il tuo fabbisogno calorico e adatta i pasti.

Questo aspetto è importante nell'alimentazione per la crescita muscolare

Assicurati che i nutrienti siano distribuiti in modo ottimale. Per costruire i muscoli, è necessario assumere il 50 % delle calorie dai carboidrati, il 30 % dai grassi e il 20 % dalle proteine. Il frullato nu3 Fit Shake, con oltre il 72 % di proteine, svolge un ruolo speciale in questo caso, poiché le proteine contenute favoriscono il mantenimento e la costruzione dei muscoli. Consuma verdure di ogni tipo per assorbire ulteriori micronutrienti.

Risparmia ora sul tuo ordine

Non solo ti supportiamo con il piano, ma ti offriamo anche degli sconti. In questo modo potrai acquistare i prodotti nu3 nel miglior modo possibile. Tutti i prodotti sono linkati in modo da poterli ordinare direttamente nel negozio online nu3 e beneficiare del tuo codice sconto.

10 %*
sconto immediato
con il codice sconto

MAFEP_IT

15 %
sconto di benvenuto

Iscriviti ora alla newsletter

* Il codice sconto MAFEP_IT del 10 % è valido per gli ordini nel negozio online di www.nu3.it su tutti i prodotti. Il valore minimo dell'ordine è di 30 €. È possibile utilizzare un solo buono per cliente e per ordine. Il buono non è cumulabile con altre promozioni.



Nell'e-book troverai:

- 01 Il piano settimanale in breve
- 02 La lista della spesa
- 03 Ricette per la colazione, pranzo e cena

nu³

Piano alimentare

per 1 settimana

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	Pranzo	Cena	Spuntino
	Lunedì	Muesli bowl con burro di arachidi e chia	Insalata di ravanelli croccanti con quinoa	Jackfruit burger con patatine	Frittelle di mele
	Martedì	Omelette ripiena di pancetta	Zuppa di lenticchie turca con bulgur	Insalata di spinaci con mele e noci	Frullato al cioccolato con macedonia di frutta
	Mercoledì	Porridge con mela e cannella	Pollo indiano al curry	Wrap con lenticchie e verdure colorate	Mela con burro di arachidi
	Giovedì	Pancake al burro e arachidi	Shakshuka - uova al sugo	Insalata di ceci con spiedino di pollo	Muffin al cioccolato
	Venerdì	Uova strapazzate con pane integrale	Spaghetti con peperoni e panna	Frittelle di zucchine con insalata di peperoni	Porridge al cocco con frutta
	Sabato	Porridge di chia e banane	Zuppa messicana	Cavolfiore e lenticchie al forno	Frullato di fragole con frutta
	Domenica	Porridge d'avena e mandorle	Ravioli vegetariani	Stufato di patate e broccoli	Barretta proteica e cacao

Alimenti freschi

Prodotti lattiero-caseari e uova

- 1 cc di burro
- 1 fetta di formaggio
- 105 g di formaggio cremoso (0,2 % di grassi)
- 50 ml di latticello
- ¼ di mozzarella light
- 9 cc di parmigiano, a scaglie
- 100 g di quark magro
- 50 g di ricotta (4 % di grassi)
- 11 uova
- 90 g di yogurt naturale (0,1 % di grassi)

Frutta

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

Carne e insaccati

- 180 g di carne macinata bio
- 1 burger di jackfruit
- 2 di grassie di pancetta bio
- 175 g di petto di pollo bio
- 2 di grassie di prosciutto di crudo

Verdure ed erbe aromatiche

- 75 g di broccoli
- ½ carota
- ½ testa di cavolfiore
- 50 g di cetrioli
- 3 ½ cipolle
- 1 cipollotto
- 31 pomodori cocktail
- ½ di finocchio
- 250 g di patate
- 150 g di patate dolci
- 6 ravanelli
- 3 ¼ peperoni rossi
- 1 ½ spicchio d'aglio
- 6 manciate di spinacini
- 2 manciate di rucola
- Erbe e spezie: basilico, brodo vegetale, cannella, coriandolo, cumino, curcuma, curry in polvere, menta, noce moscata, paprika in polvere, pepe, peperoncino in fiocchi, peperoncino in polvere, sale, vaniglia

Consiglio



Il nu3 Fit Shake supporta perfettamente la tua fitness routine

- Oltre il 70 % di proteine per i muscoli
- Pochi zuccheri e grassi
- 6 gusti deliziosi

[Scopri di più](#)

La tua lista della spesa 2/2

Alimenti a lunga conservazione

Salse, oli e simili

- 1 cc di aceto balsamico
- 1 cc di aceto di mele
- 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
- 1 cc di purea di semi di zucca
- 2 cc di salsa di soia
- 4 Cc di sciroppo di fiori di cocco
- 1 cc di senape dolce

Farina, cereali, frutta secca e simili

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

Frutta e verdura

- 4 cc di concentrato di pomodoro
- 57 datteri
- 125 g di mais (lattina)
- 450 g di pomodori (lattina), a pezzetti
- 150 g di pomodori (lattina), pelati
- 2 cc di uva sultanina

Altro

- 50 g di cioccolato fondente

Prodotti nu3

- 2 Cc di [bacche di goji bio nu3](#)
- q.b. di [barretta energetica d'avena, frutti di bosco nu3](#)
- 6 Cc di [burro di arachidi nu3](#)
- 5 cc di [crema di mandorle bio, bianca nu3](#)
- q.b. di [crema proteica, nocciola-cacao nu3](#)
- ¼ di cc di [curcuma bio in polvere nu3](#)
- Un po' di [erba d'orzo bio nu3](#)
- 50 g di [eritritolo nu3](#)
- 30 g di [Fit Cacao, bevanda nu3](#)
- 50 g di [Fit porridge, mela-cannella nu3](#)
- 60 g di [Fit preparato per pancake nu3](#)
- 1 [Fit Protein Bar, Chocolate Brownie nu3](#)
- q.b. di [Fit Protein Crossies nu3](#)
- 2 Cc di [Fit Shake, caffè freddo nu3](#)
- 3 Cc di [Fit Shake, cioccolato nu3](#)
- 2 Cc di [Fit Shake, cocco nu3](#)
- 3 Cc di [Fit Shake, fragola-yogurt nu3](#)
- 3 Cc di [Fit Shake, vaniglia nu3](#)
- 3 cc di [nibs di cacao bio nu3](#)
- 8 cc di [olio di canapa bio nu3](#)
- 10 Cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- 10 g di [proteine di semi di zucca bio nu3](#)
- 6 Cc di [sciroppo d'agave bio nu3](#)
- 1½ Cc di [semi di canapa bio nu3](#)
- 5½ Cc di [semi di chia nu3](#)
- 2 Cc di [xilitolo nu3](#)

COLAZIONE

Muesli bowl con burro di arachidi e chia

Preparazione - 10 min.

Esecuzione della ricetta - 10 min.

Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

20 g di grassi
72 g di carboidrati
39 g di cui zuccheri
40 g di proteine
20 g di fibre

681 kcal

Ingredienti

50 g di crusca d'avena
1 cc di [semi di chia nu3](#)
Acqua, se necessario
30 g di [Fit Shake, vaniglia nu3](#)
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

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

Consiglio



Rivoluziona la tua colazione con i nu3 Fit pancake

- Deliziosi, veloci da preparare e con valori nutrizionali eccellenti
- Oltre 2 volte più proteine rispetto ai normali pancake
- Solo 2,4 g di zucchero per 100 g di pancake pronti

Scopri di più

PRANZO

Insalata di ravanelli croccanti con quinoa

Preparazione – 25 min.

Esecuzione della ricetta – 10 min.

Grado di difficoltà – medio



Valori nutrizionali

30 g di grassi
70 g di carboidrati
8,4 g di cui zuccheri
18 g di proteine
3,3 g di fibre

607 kcal

Ingredienti

100 g di quinoa
2 ravanelli
½ di carota
50 g di cetriolo/
pomodori
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

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

Jackfruit burger con patatine

Preparazione – 35 min.
Esecuzione della ricetta – 15 min.
Grado di difficoltà – medio



Valori nutrizionali

19 g di grassi
79 g di carboidrati
11 g di cui zuccheri
24 g di proteine
19 g di fibre

587 kcal

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](#)

Per il condimento

4 pomodorini
1 fetta di formaggio
2 cc di [burro di arachidi nu3](#)
1 Jackfruit Burger
10 g di rucola

Preparazione

- Preriscaldare il forno a 220°C.
- Sbucciare le patate dolci, tagliarle a bastoncini sottili e metterle in una ciotola con 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.

Calcolo macronutrienti complessivo

Obiettivo	Assunte	
2500	2472	calorie
304 g	291 g	di carboidrati
	110 g	di cui zuccheri
81 g	86 g	di grassi
122 g	111 g	di proteine
	61 g	di fibre

Frittelle di mele

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



Valori nutrizionali

17 g di grassi
70 g di carboidrati
51 g di cui zuccheri
29 g di proteine
19 g di fibre

597 kcal

Ingredienti

60 g di [Fit preparato per pancake nu3](#)
100 ml di latte di mandorla, non zuccherato
1 uovo
50 g di [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, l'eritritolo, il sale, la vaniglia e la cannella.
- Tagliare la mela ad anelli sottili e rimuovere i semi.
- Passare gli anelli di mela nella pastella e cuocerli in un po' di olio di cocco.
- Condire con sciroppo d'agave e gustare con due arance.

Consiglio



nu3 Fit Protein Bar: la pausa meritata!

- Più di un semplice spuntino
- Oltre il 32 % di proteine di alta qualità
- 90 % di zuccheri in meno rispetto alle normali barrette di cioccolato

Scopri di più

Giorno 2

COLAZIONE

Omelette ripiena di pancetta

Preparazione – 5 min.

Esecuzione della ricetta – 10 min.

Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

24 g di grassi
32 g di carboidrati
5,5 g di cui zuccheri
30 g di proteine
5,1 g di fibre

449 kcal

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 focchi
(4 % di grassi)
1 panino integrale
Sale e pepe

Preparazione

- 01** Sbattere le uova con il latte, condire con sale e pepe.
- 02** Soffriggere la pancetta in una padella. Quindi poi sciogliere il burro nella padella e cuocere a fuoco basso il composto di uova.
- 03** Aggiungere su una metà la pancetta, poi ripiegare la frittata sull'altra metà.
- 04** Continuare a cuocere brevemente.
- 05** Nel frattempo, lavare i pomodorini e tagliarli.
- 06** Spalmare il formaggio in focchi sul panino e mettere la frittata sopra.
- 07** Servire insieme ai pomodori.

Zuppa di lenticchie turca con bulgur

Preparazione - 5 min.
Esecuzione della ricetta - 30 min.
Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

18 g di grassi
126 g di carboidrati
2,6 g di cui zuccheri
27 g di proteine
23 g di fibre

702 kcal

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.

Calcolo macronutrienti complessivo

Obiettivo	Assunte	
2500	2069	calorie
304 g	261 g	di carboidrati
	74 g	di cui zuccheri
81 g	79 g	di grassi
122 g	98 g	di proteine
	47 g	di fibre

Insalata di spinaci con mele e noci

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



Valori nutrizionali

23 g di grassi
45 g di carboidrati
16 g di cui zuccheri
12 g di proteine
7,6 g di fibre

425 kcal

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.

Spuntino

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

Giorno 3

COLAZIONE

Porridge con mela e cannella

Preparazione – nessuna
Esecuzione della ricetta – 20 min.
Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

21 g di grassi
63 g di carboidrati
45 g di cui zuccheri
23 g di proteine
15 g di fibre

551 kcal

Ingredienti

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

Preparazione

- 01** Preparare il porridge secondo le istruzioni.
- 02** Nel frattempo, tagliare la mela.
- 03** Disporre in una ciotola e guarnire con crema di mandorle e anacardi.
- 04** Aggiungere cannella se si desidera.
- 05** Bere un bicchiere di succo di mela.

Pollo indiano al curry

Preparazione – nessuna
Esecuzione della ricetta – 30 min.
Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

31 g di grassi
73 g di carboidrati
15 g di cui zuccheri
38 g di proteine
15 g di fibre

749 kcal

Ingredienti

75 g di 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
2 cc di curry in polvere
Succo di limone,
fiocchi di peperoncino,
coriandolo, sale e pepe

Preparazione

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

Calcolo macronutrienti complessivo

Obiettivo	Assunte	
2500	2401	calorie
304 g	289 g	di carboidrati
	94 g	di cui zuccheri
81 g	81 g	di grassi
122 g	125 g	di proteine
	48 g	di fibre

Wrap con lenticchie e verdure colorate

Preparazione – nessuna
Esecuzione della ricetta – 30 min.
Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

23 g di grassi
139 g di carboidrati
11 g di cui zuccheri
36 g di proteine
13 g di fibre

866 kcal

Ingredienti

2 wrap

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)
¼ di avocado
1 cc di olio di canapa bio nu3
Coriandolo, sale e pepe

Preparazione

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

Spuntino

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 Fit shake, al gusto caffè freddo, e 200 ml di acqua.

Giorno 4

COLAZIONE

Pancake al burro e arachidi

Preparazione – 5 min.

Esecuzione della ricetta – 10 min.

Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

25 g di grassi
43 g di carboidrati
14 g di cui zuccheri
39 g di proteine
18 g di fibre

586 kcal

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
½ cc di lievito in polvere
½ uovo
1 cc di sciroppo di cocco
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 nu3](#)
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

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

Shakshuka - uova al sugo

Preparazione - 5 min.

Esecuzione della ricetta - 20 min.

Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

17 g di grassi
76 g di carboidrati
11 g di cui zuccheri
23 g di proteine
10 g di fibre

534 kcal

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
2 cc di concentrato di pomodoro
1 cc di [sciroppo di agave bio nu3](#)
2 uovo
½ cc di curry in polvere
2 fette di pane integrale

Preparazione

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

Calcolo macronutrienti complessivo

Obiettivo	Assunte	
2500	2125	calorie
304 g	236 g	di carboidrati
	89 g	di cui zuccheri
81 g	81 g	di grassi
122 g	108 g	di proteine
	50 g	di fibre

Insalata di ceci con spiedino di pollo

Preparazione - 20 min.

Esecuzione della ricetta - 15 min.

Grado di difficoltà - medio



Valori nutrizionali

19 g di grassi
48 g di carboidrati
19 g di cui zuccheri
34 g di proteine
15 g di fibre

533 kcal

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

- 01 Sciogliere il petto di pollo sotto l'acqua fredda, asciugarlo e tagliarlo a strisce.
- 02 Mescolare la salsa di soia con lo sciroppo di agave, pepe e curry, marinare la carne con la salsa appena preparata per 20 minuti.
- 03 Lavare i ceci sotto l'acqua corrente.
- 04 Tagliare a dadini l'avocado.
- 05 Tagliare anche il peperone e la cipolla.
- 06 Mettere tutti gli ingredienti in una grande ciotola e mescolare.
- 07 Aggiungere il succo di un quarto d'arancia, l'olio di canapa e condire a piacere.
- 08 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.
- 09 Servire l'insalata con lo spiedino di pollo e un po' di yogurt naturale.

SPUNTINO

Muffin al cioccolato

Preparazione – 5 min.

Esecuzione della ricetta – 25 min.

Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

20 g di grassi
69 g di carboidrati
45 g di cui zuccheri
12 g di proteine
7,3 g di fibre

472 kcal

Ingredienti

240 g di [Fit muffin proteici, preparato nu3](#)
2 uova
200 ml di latte
65 ml di olio
10 teglie per muffin
q.b. di cioccolato fondente
1 banana
250 ml di succo di mela

Preparazione

- 01** Mescolare il preparato con le uova, il latte e l'olio. Impastare fino a ottenere un impasto omogeneo
- 02** Versare il composto nei pirottini (il composto basta per 10 muffin).
- 03** Cuocere in forno preriscaldato a 180°C (forno ventilato) sul ripiano centrale per circa 25 minuti.
- 04** Sciogliere il cioccolato fondente e distribuirlo sui muffin insieme alle fette di banana.
- 05** Mangiare due muffin e bere il succo di mela
- 06** Tutti gli altri muffin possono essere regalati ai propri cari o congelati.

Giorno 5

COLAZIONE

Uova strapazzate con pane integrale

Preparazione - 5 min.

Esecuzione della ricetta - 5 min.

Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

21 g di grassi
32 g di carboidrati
5 g di cui zuccheri
36 g di proteine
6 g di fibre

459 kcal

Ingredienti

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

Preparazione

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

PRANZO

Spaghetti con peperoni e panna

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



Valori nutrizionali

28 g di grassi
76 g di carboidrati
14 g di cui zuccheri
20 g di proteine
6 g di fibre

667 kcal

Ingredienti

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

Preparazione

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

Calcolo macronutrienti complessivo

Obiettivo	Assunte	
2500	2492	calorie
304 g	280 g	di carboidrati
	94 g	di cui zuccheri
81 g	91 g	di grassi
122 g	124 g	di proteine
	43 g	di fibre

CENA

Frittelle di zucchine con insalata di peperoni

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



Valori nutrizionali

29 g di grassi
60 g di carboidrati
12 g di cui zuccheri
30 g di proteine
11 g di fibre

611 kcal

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

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

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

Spuntino

Mescolare 200 ml di latte di mandorla non zuccherato e 30 g di [Fit shake nu3](#), [al cocco nu3](#) con 5 cucchiaini di fiocchi d'avena in una piccola ciotola. Come ulteriore spuntino puoi mangiare una banana e un caco.

Giorno 6

COLAZIONE

Porridge di chia e banane

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



Valori nutrizionali

24 g di grassi
87 g di carboidrati
28 g di cui zuccheri
21 g di proteine
16 g di fibre

681 kcal

Ingredienti

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

Preparazione

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

PRANZO

Zuppa messicana

Preparazione – 10 min.

Esecuzione della ricetta – 25 min.

Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

26 g di grassi
80 g di carboidrati
35 g di cui zuccheri
53 g di proteine
5 g di fibre

771 kcal

Ingredienti

½ cipolla rossa
½ spicchio d'aglio
½ Cc di olio di cocco bio nu3
180 g di carne macinata
1 peperone
½ lattina di pomodori a pezzi
300 ml di brodo vegetale
½ barattolo di mais
30 g di formaggio cremoso
¼ cc di curcuma bio in polvere nu3
¾ cc di paprica in polvere
½ Cc di basilico
Fiocchi di peperoncino
sale e pepe
1 panino integrale

Per il dessert

1 mela

Preparazione

- 01** Sbucciare e tritare la cipolla e l'aglio. Soffriggere con un po' di olio di cocco in una pentola grande.
- 02** Aggiungere il macinato e soffriggere per 5 minuti.
- 03** Lavare i peperoni, rimuovere i semi e tagliarli a cubetti. Aggiungere alla pentola e soffriggere brevemente.
- 04** Aggiungere i pomodori tagliati e il brodo vegetale. Portare a ebollizione.
- 05** Aggiungere le spezie e condire bene. Cuocere a fuoco lento per 10 minuti.
- 06** Scolare il mais e aggiungerlo alla zuppa. Cuocere a fuoco lento per altri 5 minuti.
- 07** Aggiungere la crema di formaggio e condire di nuovo bene.

CENA

Cavolfiore e lenticchie al forno

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



Valori nutrizionali

16 g di grassi
44 g di carboidrati
12 g di cui zuccheri
24 g di proteine
19 g di fibre

441 kcal

Ingredienti

½ di cavolfiore (oppure 200 g di cavolfiore surgelato)
½ finocchio
½ 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

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

SPUNTINO

Frullato di fragole con frutta

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



Valori nutrizionali

11 g di grassi
31 g di carboidrati
26 g di cui zuccheri
24 g di proteine
8,9 g di fibre

338 kcal

Ingredienti

3 Cc di [Fit Shake, fragola e yogurt nu3](#)
300 ml di latte di mandorla, non zuccherato
1 pera
2 Cc di yogurt naturale
q.b. di [sciroppo d'agave bio nu3](#)

Preparazione

- 01 Preparare il Fit Shake con latte di mandorla.
- 02 Lavare la pera e tagliarla a pezzetti.
- 03 Aggiungere yogurt naturale e sciroppo d'agave.
- 04 Puoi anche dividere lo spuntino: ad esempio, frutta al mattino e Fit Shake nel pomeriggio.

Calcolo macronutrienti complessivo

Obiettivo	Assunte
2500	2196 calorie
304 g	266 g di carboidrati
	114 g di cui zuccheri
81 g	71 g di grassi
122 g	118 g di proteine
	58 g di fibre

Giorno 7

COLAZIONE

Porridge d'avena e mandorle

Tempo di attesa - 8h

Esecuzione della ricetta - 5 min.

Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

20 g di grassi
95 g di carboidrati
47 g di cui zuccheri
31 g di proteine
17 g di fibre

709 kcal

Ingredienti

½ pera
½ banana
3 datteri
5 Cc di fiocchi d'avena
1 cc di sciroppo di cocco
1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
100 ml di latte di mandorla non zuccherato
2 Cc di [Fit Shake, vaniglia nu3](#)

Preparazione

- 01** Lavare la pera e tagliarla insieme alla banana e ai datteri.
- 02** Mettere il resto degli ingredienti in una piccola ciotola e mescolare bene.
- 03** Aggiungere la frutta.
- 04** Se il porridge è troppo asciutto, aggiungere altro latte di mandorla o acqua.
- 05** Lasciare riposare per tutta la notte e guarnire con scaglie di mandorle.

Ravioli vegetariani

Preparazione – 30 min.
Esecuzione della ricetta – 40 min.
Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

23 g di grassi
78 g di carboidrati
5 g di cui zuccheri
33 g di proteine
11 g di fibre

716 kcal

Ingredienti

Per il ripieno

1 patata
75 g di spinacini
¼ di panino integrale
½ cipolla
½ uovo
10 g di [proteine di semi di zucca bio nu3](#)

Per l'impasto

½ uovo
70 g di farina di farro integrale
15 ml di acqua

Per dessert

1 banana
25 g di anacardi

05 Impastare gli ingredienti per la pasta per 5 minuti. Stendere in modo sottile su una superficie di lavoro infarinata e tagliare dei rettangoli di circa 5 x 12 cm con una rotella tagliapasta.

06 Distribuire un cucchiaino di ripieno su ogni rettangolo di pasta e piegare nel senso della lunghezza. Premere le estremità con una forchetta.

07 Immergere i ravioli in acqua salata a fuoco lento per circa 15 minuti.

08 Servire in brodo vegetale caldo.

Preparazione

01 Sbucciare la patata, tagliarla a cubetti e farla bollire in acqua salata fino a cottura ultimata. Lasciarla raffreddare brevemente e schiacciarla con una forchetta.

02 Sbollentare brevemente gli spinaci in acqua calda e tritarli finemente.

03 Ammorbidire il panino in acqua. Eliminare l'acqua in eccesso attraverso un setaccio.

04 Tritare finemente la cipolla e mescolare bene con le patate, gli spinaci, il pane, le proteine di semi di zucca e l'uovo. Condire con sale e pepe.

Stufato di patate e broccoli

Preparazione – 10 min.
Esecuzione della ricetta – 45 min.
Grado di difficoltà – normal



Valori nutrizionali

12 g di grassi
60 g di carboidrati
37 g di cui zuccheri
23 g di proteine
10 g di fibre

452 kcal

Ingredienti

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

Per dessert

4 datteri

Preparazione

01 Sbucciare le patate e tagliarle a fette sottili.

02 Tagliare i broccoli e la cipolla in piccoli pezzi o cubetti.

03 Preriscaldare il forno a 200°C.

04 Unire il formaggio fresco, l'acqua, l'uovo e le spezie.

05 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.

06 Spalmare la composto di formaggio cremoso sulla parte superiore.

07 Cuocere in forno per 40 minuti.

08 Mentre come dessert ci sono i datteri.

Spuntino

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

Calcolo macronutrienti complessivo

Obiettivo	Assunte	
2500	2225	calorie
304 g	258 g	di carboidrati
	93 g	di cui zuccheri
81 g	67 g	di grassi
122 g	124 g	di proteine
	45 g	di fibre

Panoramica dei valori nutrizionali

Alimenti freschi

Carne e insaccati:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Pancetta bio	0,5	18	25	1	0	299
100 g	Petto di pollo bio	0	23	1.1	0	0	102
100 g	Prosciutto di Parma bio	0,5	28	16	0	0	250

Prodotti caseari e uova:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Burro	0,6	0,7	83	1	0	741
100 ml	Latticello	4	3,3	0,6	4	0	37
1 fetta	Formaggio	0	5,3	6,4	0	0	79
100 g	Formaggio a fiocchi (4 % di grassi)	3	13	4,5	3	0	103
100 g	Formaggio cremoso (0,2% di grassi)	4	11	0,2	3,8	1,4	62
100 g	Mozzarella, light	1	19	8,5	0	0	165
100 ml	Panna di soia	1,6	2	17	0	0	170
100 g	Parmigiano grattugiato	4,1	36	26	1	0	374
100 g	Quark a basso contenuto di grassi	4,2	11	0,2	3,5	0	62
1	Uovo	0,2	6	5,2	0,2	0	71
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	Banana	21	1,1	0,3	17	2	95
100 g	Cachi	16	0,6	0,3	16	3	71
100 g	Limone	2,9	0,8	0,4	2,5	2	22
100 g	Mela	12	0,3	0,3	12	2,1	55
100 g	Melograno	17	0,7	0,6	17	2,2	78
100 g	Pera	12	0,4	0,3	12	2,3	58
100 ml	Succo di limone	3,6	0,6	0,5	4	0	37
100 ml	Succo di mela, naturale	13	0,1	0,1	13	0	54

Verdure ed erbe:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Aglio	28	6,1	0,1	9	2	142
100 g	Broccoli	2,7	2,8	0,2	2,7	3	34
100 g	Carota	6,6	0,8	0,3	6,4	2,6	38
100 g	Cavolfiore	2,3	2,4	0,3	2	2,4	26
100 g	Cetriolo	2	0,7	0,1	1,9	0,8	13
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	Finocchio	3	1,4	0,2	0,4	2	23
100 g	Insalata di rucola	2,1	2,6	0,7	2,1	1,6	28
100 g	Patata dolce	20	1,6	0,1	4	3	86
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	Pomodoro	3,2	0,8	0,3	3,2	1,2	21
100 g	Ravanello	2,1	1	0,1	2,1	1,6	16
100 g	Spinaci novelli	0,8	2,7	0,4	0,7	2,6	23

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 della sicurezza alimentare e di veterinaria. Banca dati svizzera dei valori nutrizionali. Versione 3.3 [Internet]. Disponibile all'indirizzo: nachwertdaten.ch/it | www.fddb.info, 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]
1 cc	Amido di mais	4,4	0	0	0	0	18
100 g	Anacardi	27	18	45	5,9	3,6	593
100 g	Bulgur	76	12	1,3	0,4	18	342
90 g	Burger di jackfruit	15	7,5	1,7	2,6	8	119
100 g	Ceci cotti	15	7,2	2,9	0,4	4,4	124
100 g	Crusca d'avena	55	15	6,6	1,3	12	363
100 g	Farina integrale di farro	60	16	2,7	1,2	9,4	346
100 g	Fiocchi d'avena	58	14	7,5	1	11	372
100 g	Lenticchie rosse	50	26	1,5	0	13	316
100 g	Lenticchie verdi	50	27	1,7	1,3	12	347
1 bustina	Lievito per dolci	3,8	0	0	0	0	15
100 g	Mandorle	4	21	50	3,9	13	576
100 g	Noci	6	14	69	3	6	716
100 g	Pane grattugiato	72	10	1	0	4	340
100 g	Pane integrale	35	6,5	1,9	1,9	6,5	196
100 g	Panino integrale	42	8,3	1,5	1,1	6,7	197
100 g	Quinoa	63	12	6,5	2,8	0	382
100 g	Riso integrale	69	9,1	2,5	0,5	4,4	344
100 g	Scaglie di cocco	6,4	6,2	63	6,4	20	660
100 g	Spaghetti di farro integrali	64	13	2,5	2,6	0	345
1	Wrap di tortilla	37	5,4	6,3	0	0	255

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
100 g	Datteri	69	2,5	0,5	69	7,1	305
100 g	Mais (lattina)	16	3,3	1,2	3,4	2,8	92
100 g	Pomodori (lattina)	3	0,9	0,2	2,9	1	19
100 g	Uva sultanina	69	2,5	0,6	67	5,2	314

Salse, oli e spezie:

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 sidro di mele	0,4	0,1	0,1	0,4	0	4,6
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
100 ml	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	Purea di semi di zucca	0,2	1,8	2,1	0,1	0	29
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]
100 g	Cioccolato fondente	53	5,2	32	50	7	535

Prodotti nu3

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
1 cc	nu3 Bacche di Goji bio	3,2	0,7	0	2,3	0,7	17
1	nu3 Barretta energetica all'avena, frutti di bosco	1,2	5,2	21	0,7	2,8	107
1 cc	nu3 Burro di arachidi	0,4	1,5	2,5	0,2	0,5	30
1 cc	nu3 Crema di mandorle bio, bianca	0,3	1,2	3,1	0,3	0	34
1 cc	nu3 Curcuma bio in polvere	3,3	0,4	0,5	0,2	1,1	18
1 cc	nu3 Erba d'orzo bio	0,8	0,6	0,1	0,3	2,9	12
50 g	nu3 Eritritolo	0	0	0	0	0	0
100 g	nu3 Farina di cocco bio	21	17	20	19	35	389
1	nu3 Fit Barretta proteica, brownie al cioccolato	17	18	7,2	2	6	194
30 g	nu3 Fit Cacao Drink	5,5	18	1,7	0,3	0	110
100 g	nu3 Fit Crema proteica, nocciola-cacao	33	21	37	7,3	2,7	515
100 g	nu3 Fit Crossies proteici	26	23	35	2	8,2	502
60 g	nu3 Fit Pancake, preparato pronto	21	17	4,4	2,4	9,1	209
50 g	nu3 Fit Porridge proteico, mela-cannella	15	16	6,2	2,4	5,8	179
3 Cc	nu3 Fit Shake, caffè freddo	1,5	23	0,3	0,5	2,9	107
3 Cc	nu3 Fit Shake, cioccolato al latte	1,4	22	0,6	0,6	3,1	107
3 Cc	nu3 Fit Shake, cocco	1,2	23	0,4	0,5	2,9	107
3 Cc	nu3 Fit Shake, fragola-yogurt	1,8	22	0,4	1,2	2,9	107
3 Cc	nu3 Fit Shake, vaniglia	1,2	23	0,4	0,7	2,8	107
1 cc	nu3 Nibs di cacao biologici	1,6	0,7	2,4	0	0	30
1 cc	nu3 Olio di canapa bio	0	0	5	0	0	44
1 cc	nu3 Olio di cocco bio	0	0	4,6	0	0	41
1 cc	nu3 sciroppo d'agave bio	3,8	0	0	3,7	0	15
1 cc	nu3 Sciroppo di fiori di cocco bio	3,8	0	0	3,2	0	16
1 cc	nu3 Semi di canapa bio	0,1	1,5	2,8	0,1	0	31
1 cc	nu3 Semi di chia	0,1	1,2	1,6	0	1,6	23
2 cc	nu3 Xilitolo	10	0	0	0	0	24

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 della sicurezza alimentare e di veterinaria. Banca dati svizzera dei valori nutrizionali. Versione 3.3 [Internet]. Disponibile all'indirizzo: nahrwertdaten.ch/it | www.fddb.info, www.nu3.it

Cerchi altre ispirazioni per le ricette?

Puoi trovare deliziose ricette per una dieta proteica nella [nu3Kitchen](#). Seguici anche su

