

Piano alimentare per la crescita muscolare

Per uomini



24 deliziose ricette,
individualmente variabili

Compresi gli spuntini pre
e post-allenamento

Con informazioni
nutrizionali

nu³

Ciao!

Vuoi aumentare la tua massa muscolare? nu3 può aiutarti a raggiungere questo risultato.

Abbi ben chiaro in mente il tuo obiettivo e sfrutta questa opportunità per goderti appieno la tua vita. Siamo fermamente convinti che sia possibile interrompere con successo le vecchie abitudini e apportare cambiamenti duraturi al proprio stile di vita. Questo piano alimentare è gratuito e, insieme ai prodotti nu3 inclusi, dovrebbe facilitare l'inizio della tua dieta.

Ecco come funziona: troverai le informazioni nutrizionali esatte per ogni piatto, il che ti renderà più facile combinare i tuoi pasti.

Il contenuto di zucchero è un'informazione aggiuntiva (la quantità fa parte dei carboidrati indicati). Consigliamo tre pasti principali al giorno, mentre nei giorni in cui si pratica attività sportiva, uno spuntino pre-allenamento ricco di carboidrati e uno spuntino post allenamento con proteine e carboidrati di alta qualità. Tra un pasto e un altro c'è un altro spuntino. Nei giorni senza attività fisica, consumare anche due snack per raggiungere l'apporto calorico e sostenere la rigenerazione.

Un piano per chi vuole costruire i muscoli

Il nostro piano alimentare è adatto a tutti, ma è pensato soprattutto per uomini di oltre 30 anni con un peso corporeo di 80 chilogrammi che svolgono attività lavorative sedentarie, con un'attività fisica di tre volte a settimana (consumo giornaliero di circa 2700 calorie) e vorrebbero accumulare 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 3000 calorie nei giorni senza attività sportiva e circa 3300 calorie nei giorni con attività sportiva. Se pratici uno sport intensivo, informati in anticipo sul tuo consumo supplementare di calorie.

Cos'è importante nell'alimentazione per la crescita muscolare

Assicurati che i nutrienti siano distribuiti in modo ottimale. Per costruire i muscoli, si dovrebbe assumere il 50 % delle calorie dai carboidrati, il 30 % dai grassi e il 20 % dalle proteine. Fai spuntini a base di 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 di 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

MMEP_IT

15 %

Sconto di benvenuto

Iscrizione alla newsletter

*Il codice sconto MMEP_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 Ricette semplici per la prima colazione, pranzo e cena
- 03 Deliziosi spuntini pre- e post-allenamento

Piano alimentare

per 1 settimana

Mix & Match: scegli le tue ricette preferite e combinalle liberamente. Presta attenzione alle informazioni nutrizionali e assicurati di assumere tutti i nutrienti di cui hai bisogno.

		Colazione	Pranzo	Cena	Spuntino 1	Spuntino 2
	Lunedì	Porridge con mandorle e fichi	Quesadilla con salsa	Chili con carne	Toast con uovo all'occhio di bue	Frappuccino
	Martedì	Bowl proteica al cioccolato	Filetto di salmone su letto di verdure e gnocchi	Burger con patatine dolci	Mela con burro di arachidi	Hummus e pane pita
	Mercoledì	...				
	Giovedì					
	Venerdì					
	Sabato					
	Domenica					

Colazione salata

Panino energetico

Preparazione – 5 min.

Esecuzione della ricetta – 5 min.

Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

21 g di grassi
 59 g di carboidrati
 15 g di cui zuccheri
 28 g di proteine
 9,2 g di fibre

555 kcal

Ingredienti

4 pomodorini
 $\frac{1}{8}$ di cetriolo
 $\frac{1}{4}$ di cipolla rossa
 $\frac{1}{2}$ mozzarella
 2 fette di pane di segale
 1 Cc di olio d'oliva
 2 fette di fesa di tacchino
 Basilico
 200 ml di latte scremato

Preparazione

- 01** Tagliare i pomodori e il cetriolo, così come la cipolla e la mozzarella a fette.
- 02** Spennellare le fette di pane con l'olio d'oliva e farcire con la fesa di tacchino, le verdure, la mozzarella e il basilico.
- 03** Bere un bicchiere di latte o un'alternativa vegetale.

Frittata di pancetta

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



Valori nutrizionali

17 g di grassi
63 g di carboidrati
6,7 g di cui zuccheri
24 g di proteine
13 g di fibre

479 kcal

Ingredienti

3 uova
¼ di cipolla rossa
½ peperone rosso
3 funghi
10 g di pancetta, tagliata a dadini
1 cc di [olio di canapa bio nu3](#)
2 panini integrali
Erba cipollina
Sale e pepe

Preparazione

- 01 Sbattere le uova e condire a piacere.
- 02 Sbucciare e tagliare la cipolla.
- 03 Pulire, lavare e tagliare a cubetti il peperone.
- 04 Pulire i funghi e tagliarli a fette sottili.
- 05 Soffriggere la pancetta in una padella calda.
- 06 Cuocere le uova in padella con un po' d'olio, aggiungere le verdure. Cuocere a fuoco medio.
- 07 Tagliare a metà i panini integrali, tostarli e ricoprirli con le uova strapazzate.
- 08 Condire con erba cipollina.

Colazione svedese del contadino

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



Valori nutrizionali

18 g di grassi
59 g di carboidrati
10 g di cui zuccheri
24 g di proteine
12 g di fibre

508 kcal

Ingredienti

2 patate piccole
100 g di barbabietola cotta
2 cetriolini sott'aceto
1 cipollotto
10 g di pancetta, tagliata a dadini
½ cc di [olio di canapa bio nu3](#)
2 uova
1 fetta di pane di segale
Aneto
Sale e pepe

Preparazione

- 01 Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti.
- 02 Tagliare a dadini la barbabietola e i cetriolini.
- 03 Pulire il cipollotto e tagliarlo ad anelli sottili.
- 04 Condire le patate e soffriggerle insieme alla pancetta in una padella con un po' d'olio.
- 05 Aggiungere la barbabietola, i cetriolini e il cipollotto.
- 06 Cuocere a fuoco medio.
- 07 Aggiungere le uova o cuocerle in una padella a parte.
- 08 Cospargere di aneto e gustare con una fetta di pane di segale.

Colazione dolce

Frullato cremoso con macedonia di frutta

Preparazione – 5 min.

Esecuzione della ricetta – 10 min.

Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

15 g di grassi
71 g di carboidrati
61 g di cui zuccheri
32 g di proteine
18 g di fibre

584 kcal

Ingredienti

Per il frullato

½ banana
300 ml di latte di mandorla,
non zuccherato
3 Cc di [Performance whey
neutro nu3](#)
1 Cc di crusca di frumento
1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
1 cc di [zucchero di fiori di
cocco bio nu3](#)
1 cc di [cacao crudo criollo
bio nu3](#)
1 cc di [nibs di cacao bio nu3](#)

Per la macedonia

1 mela
¼ di mango
1 manciata di bacche,
non zuccherate
½ banana

Preparazione

- 01** Sbucciare la banana.
- 02** Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore e frullare brevemente ad alta velocità per ottenere un frullato cremoso.
- 03** Lavare la frutta, tagliarla a pezzetti e gustarla come macedonia.

Pancake con burro di arachidi

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



Valori nutrizionali

26 g di grassi
80 g di carboidrati
9,4 g di cui zuccheri
43 g di proteine
14 g di fibre

741 kcal

Ingredienti

90 g di fiocchi d'avena
½ banana
3 Cc di [Performance whey](#),
[vaniglia](#)
150 ml di latte di soia
2 cc di lievito in polvere
2 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
2 cc di [burro di arachidi nu3](#)
60 g di bacche,
non zuccherate

Preparazione

- 01 Mettere in un frullatore i fiocchi d'avena con la banana, le proteine in polvere, il latte di soia e il lievito in polvere.
- 02 Frullare fino a formare una pastella omogenea.
- 03 Scaldare l'olio di cocco in una padella e cuocervi i pancake.
- 04 Guarnire con burro di arachidi e frutti di bosco.
- 05 In alternativa, è possibile riscaldare i frutti di bosco e consumarli come composta con i pancake.
- 06 Per finire, aromatizzare la composta con vaniglia e cannella.

Bowl proteica al cioccolato

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



Valori nutrizionali

19 g di grassi
53 g di carboidrati
25 g di cui zuccheri
30 g di proteine
11 g di fibre

513 kcal

Ingredienti

1 ¼ di banana
100 g di quark magro
1 cc di [crema di anacardi bio nu3](#)
1 cc di [sciroppo di cocco bio nu3](#)
40 g di [Fit muesli proteico, cacao](#)
1 cc di anacardi
½ cc di [nibs di cacao bio nu3](#)
1 cc di scaglie di cocco
1 Cc di mandorle tritate

Preparazione

- 01 Sbucciare la banana, tagliarla a pezzetti e metterla da parte qualche fetta.
- 02 Frullare il resto con quark magro, crema di anacardi e sciroppo di fiori di cocco e versare in una piccola ciotola.
- 03 Se necessario, aggiungere un po' d'acqua al composto.
- 04 Guarnire con muesli, banana, anacardi, cacao, scaglie di cocco e mandorle.

Porridge con mandorle e fichi

Preparazione - 10 min.

Esecuzione della ricetta - 5 min.

Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

17 g di grassi
59 g di carboidrati
25 g di cui zuccheri
23 g di proteine
11 g di fibre

522 kcal

Ingredienti

60 g di fiocchi d'avena
200 ml di acqua
75 g di yogurt
1 Cc di [Performance whey vaniglia nu3](#)
50 ml di succo d'arancia, appena spremuto
1 cc di [sciroppo d'agave bio nu3](#)
½ cc di [semi di chia bio nu3](#)
1 fico
1 Cc di mandorle

Preparazione

- 01** Versare l'acqua calda sui fiocchi d'avena e lasciarli in infusione.
- 02** Aggiungere yogurt, proteine in polvere, succo d'arancia, sciroppo d'agave e semi di chia.
- 03** Aromatizzare con vaniglia e cannella e aggiungere la polpa di un fico e le mandorle.

Pranzo e cena

Zuppa piccante

Preparazione – 10 min.

Esecuzione della ricetta – 25 min.

Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

26 g di grassi
65 g di carboidrati
20 g di cui zuccheri
53 g di proteine
2 g di fibre

702 kcal

Ingredienti

½ cipolla rossa
½ spicchio d'aglio
½ Cc di olio di cocco bio nu3
180 g di carne macinata
1 pepe
½ barattolo di pomodori a pezzetti
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 paprika in polvere
½ Cc di basilico
Peperoncino a fiocchi
Sale e pepe
1 panino integrale

Preparazione

- 01** Sbucciare e tritare la cipolla e l'aglio. Soffriggere in olio di cocco in una pentola grande.
- 02** Aggiungere il macinato e soffriggere per 5 minuti.
- 03** Lavare i peperoni, togliere i semi e tagliarli a cubetti. Aggiungere alla pentola e cuocere brevemente.
- 04** Aggiungere i pomodori tagliati e il brodo vegetale. Portare a ebollizione.
- 05** Aggiungere le spezie. 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 il formaggio cremoso e aggiustare di sale e pepe.

Bistecca di manzo con patate

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



Valori nutrizionali

19 g di grassi
80 g di carboidrati
21 g di cui zuccheri
35 g di proteine
12 g di fibre

656 kcal

Ingredienti

5 piccole patate
1 Cc di olio d'oliva
1 cipollotto
½ spicchio d'aglio
50 g di quark magro
100 g di bistecca di manzo
1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
Paprika in polvere
Erbe a scelta
Sale e pepe

Dessert

1 mela

Preparazione

- 01 Lavare le patate e tagliarle a fette.
- 02 Mescolare in una ciotola l'olio con paprika in polvere, erbe aromatiche a scelta, sale e pepe e scorpargere sulle patate.
- 03 Cuocere le patate in forno preriscaldato a 200 °C per circa 30 minuti.
- 04 Nel frattempo, tagliare il cipollotto ad anelli e spremere l'aglio. Aggiungere questi ultimi al quark e condire con erbe aromatiche, sale e pepe.
- 05 Infine, cuocere la bistecca di manzo in un po' d'olio e gustare il tutto insieme.
- 06 Mentre per il dessert c'è una mela.

Pollo al burro di arachidi con riso

Preparazione – 15 min.
Esecuzione della ricetta – 30 min.
Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

20 g di grassi
89 g di carboidrati
17 g di cui zuccheri
42 g di proteine
10 g di fibre

724 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
100 g di petto di pollo
2 carote
1 cc di olio d'oliva
80 g di riso, bollito
1 Cc di curry in polvere
1 cc di arachidi, tagliate a metà
[Sciroppo d'agave bio nu3](#)
Pepe

Preparazione

- 01 Spremere l'aglio e mescolarlo con il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia, il pepe e il curry in polvere per ottenere una marinata.
- 02 Tagliare il petto di pollo a strisce e metterlo nella marinata. Lasciare riposare brevemente.
- 03 Mettere il petto di pollo con ½ cucchiaino di olio in una pirofila e cuocere in forno a 180 °C per circa 25 minuti.
- 04 Preparare il riso secondo le istruzioni riportate sulla confezione.
- 05 Lavare le carote, tagliarle a strisce e cuocerle a vapore in una pentola con lo sciroppo d'agave e l'olio rimanente.
- 06 Servire insieme al pollo e cospargere di arachidi.

Filetto di salmone su letto di verdure e gnocchi

Preparazione – 15 min.
Esecuzione della ricetta – 40 min.
Grado di difficoltà – basso



Valori nutrizionali

28 g di grassi
89 g di carboidrati
35 g di cui zuccheri
52 g di proteine
10 g di fibre

857 kcal

Ingredienti

½ spicchio d'aglio
70 g di yogurt (0,1 % di grassi)
150 g di filetto di salmone, naturale
200 g di zucchini
100 g di broccolo
½ cipolla
200 g di gnocchi
2 cc di [olio di canapa bio nu3](#)
Sale e pepe

Dessert

3 datteri, essiccati

Preparazione

- 01** Spremere l'aglio e aggiungerlo allo yogurt con la senape e un pizzico di sale.
- 02** Mettere il salmone nella marinata di yogurt e lasciar riposare in frigorifero brevemente.
- 03** Nel frattempo, lavare le zucchini, il broccolo e tagliarli a fette sottili o a piccoli pezzi.
- 04** Mettere il broccolo in una pirofila e cospargere con un po' d'olio, sale e pepe.
- 05** Cuocere in forno preriscaldato a 160 °C.
- 06** Dopo 20 minuti aggiungere le zucchini e il filetto di salmone e cuocere per altri 15-20 minuti.
- 07** Nel frattempo, cucinare gli gnocchi in acqua salata. Impiattare tutti gli ingredienti.
- 08** Per il dessert ci sono tre datteri essiccati.

Filetto di maiale con patate dolci

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



Valori nutrizionali

27 g di grassi
80 g di carboidrati
20 g di cui zuccheri
38 g di proteine
15 g di fibre

718 kcal

Ingredienti

1 patata dolce
1 cc di amido di mais
1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
70 g di piselli
1 cipollotto
150 g di bistecca di maiale
1 Cc di semi di melograno
[Sciroppo di agave bio nu3](#)
Sale e pepe

Preparazione

- 01 Sbucciare la patata dolce, tagliarla a bastoncini sottili e metterla in una ciotola con acqua. Sciacquare e tamponare i bastoncini di patate.
- 02 Preriscaldare il forno a 220°C.
- 03 Mescolare le patate con l'amido, mezzo cucchiaino di olio e sale, metterle su una teglia foderata da carta da forno e cuocere per 15 minuti.
- 04 Girare e cuocere per altri 15 minuti.
- 05 Cucinare e ridurre i piselli in purea.
- 06 Aggiungere il cipollotto tritato e il prezzemolo.
- 07 Infine condire a piacere con sciroppo di agave, sale e pepe.
- 08 Cucinare la bistecca con mezzo cucchiaino di olio su una piastra molto calda.
- 09 Impiattare tutti gli ingredienti e scospargere con semi di melograno.

Quesadillas ripiene di chili con carne

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



Valori nutrizionali

34 g di grassi
120 g di carboidrati
14 g di cui zuccheri
60 g di proteine
13 g di fibre

1036 kcal

Ingredienti

½ cipolla rossa
½ spicchio d'aglio
½ peperone rosso
8 pomodorini
100 g di carne macinata
50 g di lenticchie marroni
100 ml di brodo vegetale
40 g di mais in scatola
¼ mozzarella
2 tortilla di mais

Per la salsa

2 Cc di quark magro
1 cc di [crema di anacardi bio nu3](#)
1 cc di [olio di canapa bio nu3](#)

Preparazione

- 01 Sbucciare e tagliare finemente la cipolla, poi pressate l'aglio.
- 02 Eliminare i semi dai peperoni, lavarli e tagliarli a cubetti.
- 03 Lavare e tagliare a metà i pomodori.
- 04 Far rosolare la carne macinata in un tegame, aggiustare di sale e pepe.
- 05 Aggiungere la cipolla, l'aglio, il peperone, i pomodorini, le lenticchie e soffriggere brevemente.
- 06 Sfumare con brodo vegetale e lasciare cuocere il tutto per circa 15 minuti.
- 07 Nel frattempo, mescolare tutti gli ingredienti per la salsa.
- 08 Aggiungere infine il mais al chili con carne e condire con cumino, peperoncino, prezzemolo, sale e pepe.
- 09 Mettere le tortilla in una padella, farcire con il ripieno su una metà delle tortilla e aggiungere la mozzarella a pezzi.
- 10 Chiudere la tortilla e cuocere brevemente.

Quinoa con spiedini di gamberi

Preparazione - 10 min.
Esecuzione della ricetta - 25 min.
Grado di difficoltà - medio



Valori nutrizionali

17 g di grassi
74 g di carboidrati
24 g di cui zuccheri
27 g di proteine
8,6 g di fibre

591 kcal

Ingredienti

Per l'insalata

80 g di quinoa
 $\frac{1}{2}$ cipolla rossa
2 carote
 $\frac{1}{8}$ di cetriolo
 $\frac{1}{2}$ gambo di sedano

Per la salsa

$\frac{1}{2}$ spicchio d'aglio
Succo di limone,
a piacere
1 cc di olio d'oliva
1 cc di sciroppo di fiori di
cocco bio nu3
Peperoncino
Erbe a scelta

Per gli spiedini

120 g di gamberi, pronti per la
cottura
1 cc di olio di cocco bio nu3
2 spiedini di legno
1 manciata di insalata

Preparazione

- 01** Preparare la quinoa secondo le istruzioni sulla confezione.
- 02** Nel frattempo, sbucciare la cipolla, pulite le carote, il cetriolo e il sedano e tagliare tutto a pezzettini.
- 03** Saltare le verdure in padella con un po' d'acqua.
- 04** Schiacciare l'aglio e mescolarlo con gli ingredienti per la salsa.
- 05** Mettere i gamberi sui spiedini di legno e cuocerli in un po' d'olio.
- 06** Quando la quinoa è cotta, mescolare con la cipolla, il sedano, le carote e la salsa.
- 07** Impiattare e servire con gli spiedini di gamberi.

Cavolfiore, finocchio e lenticchie al forno

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



Valori nutrizionali

19 g di grassi
98 g di carboidrati
42 g di cui zuccheri
38 g di proteine
26 g di fibre

756 kcal

Ingredienti

½ cavolfiore
½ finocchio
¼ di cipolla
1 Cc di [olio di cocco bio nu3](#)
¼ Cc di cumino
100g di lenticchie verdi
¼ ravanelli
½ cc di [semi di chia bio nu3](#)
15 g di anacardi
1 cc di succo di limone
1 cc di [zucchero di fiori di cocco bio nu3](#)
2 cc di semi di melograno
Sale e pepe

Dessert

4 datteri, essiccati

Preparazione

- 01 Preriscaldare il forno a 200 °C.
- 02 Tagliare i fiori del cavolfiore dal gambo, tritare finemente il finocchio e la cipolla.
- 03 Sciogliere l'olio di cocco in una teglia da forno.
- 04 Aggiungere i fiori di cavolfiore, il finocchio e la cipolla e mescolare bene.
- 05 Condire con cumino, sale e pepe e infornare per circa 15-20 minuti.
- 06 Mettere le verdure in una ciotola.
- 07 Aggiungere le lenticchie, i ravanelli a fette, i semi di chia, gli anacardi, il succo di limone e lo zucchero di fiori di cocco e mescolare bene.
- 08 Infine scospargere con semi di melograno ed erbe aromatiche a scelta.
- 09 Per dessert datteri essiccati.

Jackfruit burger con patate dolci

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



Valori nutrizionali

25 g di grassi
86 g di carboidrati
11 g di cui zuccheri
30 g di proteine
21 g di fibre

715 kcal

Ingredienti

Per il panino

65 g di farina di farro integrale
40 ml di latte di mandorla
1 g di lievito di birra secco
½ Cc di olio d'oliva

Per il condimento

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

Per le patatine di patate dolci

150 g di patate dolci
½ cc di [olio di cocco bio nu3](#)
½ cc di amido di mais
¼ Cc di sale

Preparazione

- 01 Mescolare tutti gli ingredienti per il panino, lavorare l'impasto, formare un piccolo panino e lasciare lievitare sulla teglia per circa 30 minuti.
- 02 Nel frattempo, preriscaldare il forno, preparare le patate dolci e poi infornarle (vedi ricetta a pag. 12).
- 03 Cuocere anche il panino per circa 15 minuti.
- 04 Nel frattempo, lavare, tagliare e preparare gli ingredienti per il condimento.
- 05 Cucinare il jackfruit burger e assemblare il panino con tutti gli ingredienti.

Consiglio

Il panino può essere preparato anche la sera prima.

Pre-Workout

Frittata con funghi e peperoni

Preparazione - 10 min.

Esecuzione della ricetta - 10 min.

Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

11 g di grassi
61 g di carboidrati
27 g di cui zuccheri
29 g di proteine
16 g di fibre

496 kcal

Ingredienti

1 uovo
3 albumi d'uovo
1 cc di farina di mandorle bio nu3
3 funghi champignon
¼ di peperone rosso
2 fette di pane integrale
5 albicocche, secche
Erba cipollina
Sale e pepe

Preparazione

- 01** Sbattere le uova e aggiungere la farina di mandorle.
- 02** Pulire i funghi e i peperoni.
- 03** Tagliare le verdure a pezzettini e aggiungerle all'uovo sbattuto.
- 04** Condire a piacere con sale e pepe.
- 05** Cuocere in padella e guarnire con erba cipollina.
- 06** Mangiare insieme al pane integrale.
- 07** Come extra spuntino pre-workout si possono mangiare le albicocche secche.

Mela con burro d'arachidi

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



Valori nutrizionali

4 g di grassi
31 g di carboidrati
30 g di cui zuccheri
16 g di proteine
3,8 g di fibre

224 kcal

Ingredienti

1 mela
½ cc di [burro di arachidi nu3](#)
2 Cc di uva passa
Per il frullato
2 Cc di [Performance whey cioccolato nu3](#)
200 ml di acqua

Preparazione

- 01 Lavare la mela e tagliarla in 4-5 anelli.
- 02 Spalmare su ogni anello il burro d'arachidi e cospargere di uvetta.
- 03 Per il frullato basta mescolare le proteine in polvere con l'acqua.

Toast con uovo all'occhio di bue

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



Valori nutrizionali

14 g di grassi
58 g di carboidrati
14 g di cui zuccheri
20 g di proteine
13 g di fibre

466 kcal

Ingredienti

2 fette di pane di segale
1/2 cc di olio d'oliva
2 uova
2 carote
Un po' di spinacino

Preparazione

- 01 Tostare il pane e spalmare con l'olio d'oliva.
- 02 Cucinare le uova ad occhio di bue in padella.
- 03 Aggiungere sul pane lo spinacino e un uovo su ogni fetta. Mangiare insieme alle carote.

Consiglio



Se non hai tempo, prepara un frullato pre-allenamento con iso-whey. Sono ideali anche la banana con burro di arachidi o i fiocchi d'avena con yogurt naturale o quark.

- 82 % di contenuto proteico
- Pochi zuccheri e grassi
- Gusto rinfrescante

Vai al prodotto

Post-Workout

Porridge proteico al cioccolato

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



Valori nutrizionali

16 g di grassi
56 g di carboidrati
14 g di cui zuccheri
36 g di proteine
6 g di fibre

517 kcal

Ingredienti

Per il porridge

40 g di focchi d'avena
250 ml di latte di mandorla,
non zuccherato
1 cc di [cacao criollo crudo bio nu3](#)
1 cc di [sciroppo d'agave bio nu3](#)

Per il topping

1 manciata di fragole
1 [Fit protein bar, cioccolato bianco e lamponi nu3](#)
1 Cc di crispies di soia

Preparazione

- 01** Mettere tutti gli ingredienti per il porridge in una piccola casseruola.
- 02** Cuocere a fuoco basso, mescolando per 5 minuti.
- 03** A seconda della consistenza desiderata aggiungere il latte di mandorla.
- 04** Versare il porridge in una ciotola e aggiungere i crispies di soia, le fragole e la barretta proteica come topping.

Hummus e pane pita

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



Valori nutrizionali

25 g di grassi
59 g di carboidrati
15 g di cui zuccheri
41 g di proteine
17 g di fibre

649 kcal

Ingredienti

100 g di hummus
1 cipollotto
3 Cc di Performance whey, neutro nu3
1 carota
3 ravanelli
¼ gambo di sedano
1 pita
Sciroppo d'agave bio nu3
Pepe

Preparazione

- 01 Mescolare l'hummus con un cipollotto tritato finemente e le proteine whey.
- 02 Pulire carote, ravanelli e sedano e tagliare tutto a pezzettini.
- 03 Tostare il pane pita, condire l'hummus con sciroppo d'agave e pepe.
- 04 Gustare tutto insieme.

Frappuccino proteico

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



Valori nutrizionali

14 g di grassi
68 g di carboidrati
58 g di cui zuccheri
28 g di proteine
7 g di fibre

522 kcal

Ingredienti

1 cc di caffè solubile in polvere
1 cc di burro di arachidi nu3
3 Cc di Performance whey, caffè freddo nu3
300 ml di latte di mandorla, non zuccherato
1 pallina di gelato alla vaniglia
1 banana
3 datteri, essiccati

Preparazione

- 01 Frullare alla massima potenza il caffè solubile in polvere, il burro di arachidi, le proteine in polvere e il latte di mandorla.
- 02 Versare il gelato in un bicchiere.
- 03 Gustare il frappuccino con una banana e i datteri.

Consiglio



Uno spuntino perfetto per l'allenamento o in caso di fame improvvisa.

- 50 % di contenuto proteico
- Deliziosa combinazione di cioccolato e arachidi
- Ideale prima o dopo l'allenamento

Vai al prodotto

Bagel integrale con salmone

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



Valori nutrizionali

17 g di grassi
79 g di carboidrati
35 g di cui zuccheri
47 g di proteine
10 g di fibre

820 kcal

Ingredienti

100 g di filetto di salmone, naturale
½ cipolla rossa
2 foglie di insalata
1 bagel integrale
2 Cc di formaggio fresco a fiocchi
50 g di ricotta di mucca
½ cc di [sciroppo di agave bio nu3](#)
Senape

Per la bevanda

200 ml succo d'arancia appena spremuto
3 Cc di [Performance whey vaniglia nu3](#)

Preparazione

- 01 Cuocere il filetto di salmone a 160 °C per circa 20-25 minuti in forno preriscaldato.
- 02 Nel frattempo sbucciare la cipolla e tagliarla ad anelli, lavare le foglie dell'insalata e tagliare le olive.
- 03 Tagliare il bagel a metà.
- 04 Mescolare il formaggio a fiocchi con lo sciroppo di agave e la senape, e spalmarla sul bagel.
- 05 Poi coprire le due metà con insalata, ricotta, salmone, cipolle e olive e condire con la curcuma.
- 06 Bere un bicchiere di succo d'arancia con proteine in polvere.

Crêpe con spinaci e feta

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



Valori nutrizionali

13 g di grassi
39 g di carboidrati
27 g di cui zuccheri
36 g di proteine
12 g di fibre

449 kcal

Ingredienti

60 g di [Fit preparato per pancake nu3](#)
½ uovo
150 ml di latte scremato
25 g di feta
1 manciata di spinacini
50 g di quark magro
4 pomodorini
¼ di peperone rosso
1 cipollotto
Sale e pepe

Preparazione

- 01 Mescolare il preparato per pancake con le spezie, l'uovo e il latte (o una variante vegetale) fino ad ottenere un impasto omogeneo.
- 02 Poi aggiungere il formaggio feta a dadini e gli spinaci.
- 03 Cuocere le crêpe in una padella antiaderente.
- 04 Nel frattempo, tagliare i pomodori, il cipollotto e mescolateli entrambi con il quark.
- 05 Condire a piacere e sistemare sul piatto insieme alle crêpe.

Panoramica dei valori nutrizionali

Alimenti freschi

Carne e insaccati:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Bistecca di maiale	0	19	14	0	0	202
100 g	Bistecca di manzo	0	21	5,4	0	0	134
100 g	Carne macinata	0	22	6,2	0	0	142
1 fetta	Fesa di tacchino	0,1	1,5	0,1	0	0	8
100 g	Pancetta, tagliata a dadini	0,7	18	27	0,7	0	322
100 g	Petto di pollo	0	23	1,1	0	0	102

Pesce e frutti di mare:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Filetto di salmone, naturale	1,2	11	0,6	0	0	56
100 g	Gamberi, pronti per la cottura	0	21	8	0	0	154

Latticini e uova:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100g	Feta	0,5	17	18	1	0	234
1 fetta	Formaggio	0	5,3	6,4	0	0	79
100 g	Formaggio fresco	4	11	0,2	3,8	1,4	62
100 g	Formaggio fresco a fiocchi	2	13	5	2	0	101
1	Formaggio Harzer	0,1	15	0,3	0	0	63
1 pallina	Gelato vaniglia	13	1,3	6	13	0	112
100 ml	Latte scremato	4,9	3,4	1,5	4,9	0	47
100 g	Mozzarella	0,7	19	20	0,7	0	253
100 g	Quark magro	4,2	11	0,2	3,5	0	62
1	Uovo	0,2	6	5,2	0,2	0	71
100 g	Yogurt (0,1% di grassi)	4,2	5,4	0,1	4,2	0,5	39
100 g	Yogurt (3,5% di grassi)	4,5	4	3,5	4,5	2,4	66

Frutta e succhi di frutta:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Banana	21	1,1	0,3	17	2	95
100 g	Fichi	16	0,9	0,3	16	3	74
100 g	Fragole	7	0,7	0,5	7	2,2	40
100 g	Limone	2,9	0,8	0,4	2,5	2	22
100 g	Mango	13	0,6	0,2	13	2,3	62
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	Mix di bacche, non zuccherate	9,9	1,2	0,5	7,7	4,4	53
100 ml	Succo d'arancia	11	0,5	0,5	11	0,1	51

Verdure ed erbe aromatiche:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Broccolo	2,7	3,8	0,2	2,7	3	34
100 g	Carote	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 rossa	4,9	1,3	0,2	3,8	1,8	28
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	Funghi champignon	1,1	2,9	0,3	0,3	1,9	22
100 g	Insalata	1,1	1,2	0,2	1	1,6	14
100 g	Patate	16	2	0,1	0,7	2,1	76
100 g	Patate dolci	20	1,6	0,1	4	3	86
100 g	Peperone rosso	6,4	1,3	0,5	6,4	3,6	43
100 g	Piselli	5,4	5	0,5	3,1	5,4	86
100 g	Pomodori	3,2	0,8	0,3	3,2	1,2	21
100 g	Ravanelli	2,1	1	0,1	2,1	1,6	16
100 g	Rucola	2,1	2,6	0,7	2,1	1,6	28
100 g	Sedano	1,5	0,9	0,1	1,5	2	14
100 g	Spinacino	0,8	2,7	0,4	0,7	2,6	23
100 g	Zucchine	2,2	1,6	0,4	1,8	1,1	19

Legenda: 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: nahrwertdaten.ch/it | www.fddb.info, www.nu3.it

Panoramica dei valori nutrizionali

Prodotti a lunga conservazione

Farina, cereali, frutta secca 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	Arachidi	11	26	49	4	7,6	600
1	Bagel integrale	49	10	2	7	7	240
100 g	Crispici di soia	26	60	1,8	0,8	0,8	363
100 g	Crusca di grano	18	15	4,6	3,8	45	262
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	Fiocchi di cocco	6,4	6,2	63	6,4	20	660
100 g	Gnocchi	30	5,1	2,2	3,6	1,1	177
100 g	Hummus	11	9,6	22	2,2	9,6	288
90g	Jackfruit burger	15	7,5	1,7	2,6	8	119
1 cc	Lievito in polvere	1,3	0	0	0	0	5
1 bustina	Lievito secco	2,2	2,5	0,1	0	1,5	23
100 g	Mandorle	4	21	50	3,9	13	576
1 fetta	Pane di segale	22	3,1	0,6	0,4	3,8	114
1	Pane pita	35	5,2	0,7	1,5	2,5	172
1	Panino integrale	28	5,4	1	0	4,4	128
100 g	Quinoa	63	12	6,5	2,8	0	382
100 g	Riso cotto	78	6,9	0,6	0	1,4	349
1 fetta	Toast integrale	16	3,3	2,1	1,3	2,5	101
1	Wrap di tortilla	37	5,4	6,3	0	0	225

Frutta e verdura:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Albicocche, essiccate	48	5	0,5	43	18	275
100 g	Barbabietola, cotta	6,1	1,4	0,1	4,7	2,4	32
100 g	Cetriolini sott'aceto	2,1	0,7	0,1	1,9	1	14
100 g	Datteri, essiccati	69	2,5	0,5	69	7,1	305
100 g	Lenticchie marroni	50	26	1,5	0	13	316
100 g	Lenticchie verdi	50	27	1,7	1,3	12	347
100 g	Mais (lattina)	16	3,3	1,2	3,4	2,8	92
100 g	Uva passa	69	2,5	0,6	67	5,2	314

Latte vegetale, olii e simili:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
500 ml	Brodo vegetale	1	1,5	0,5	0	0	10
100 ml	Latte di mandorla, non zuccherato	0	0,4	1,1	0	0,4	13
100 ml	Latte di soia	2,3	3	1,8	0,8	0,5	38
1 Cc	Olio d'oliva	0	0	9	0	0	81
1 Cc	Salsa di soia	0,6	1	0,5	0,2	0,5	11

Altro:

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Caffè solubile in polvere	43	11	0	3,6	19	253

Prodotti nu3

Quantità	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]
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
3 Cc	Clear whey isolate, ribes nero nu3	1,3	25	0,3	0,6	0	112
1 cc	Crema di anacardi bio nu3	1	0,9	2,5	0,3	0,2	30
1 cc	Curcuma in polvere bio nu3	3,3	0,4	0,5	0,2	1,1	18
40g	Fit muesli proteico, cacao nu3	8	37	3,5	28	0	451
60g	Fit preparato per pancake nu3	21	17	4,4	2,4	9,1	209
1	Fit Protein Bar, cioccolato bianco e lamponi nu3	18	18	7,7	2,5	5,2	202
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
3 Cc	Performance Whey, caffè freddo nu3	2,3	22	1,4	1,6	0	111
3 Cc	Performance Whey, cioccolato nu3	2,2	22	1,4	1,6	0	111
3 Cc	Performance Whey, neutro nu3	2,1	24	1,8	2,1	0	121
3 Cc	Performance Whey, vaniglia nu3	2,1	23	1,3	1,6	0	112
1 cc	Sciroppo d'agave bio nu3	3,8	0	0	3,7	0	15
1 cc	Sciroppo di fiori di cocco bio nu3	3,8	0	0	3,2	0	16
1 cc	Semi di chia bio nu3	0,1	1,1	1,6	0	1,6	22
1 cc	Zucchero di fiori di cocco bio nu3	4,8	0,1	0	4,8	0	20

Legenda: 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.fldb.info, www.nu3.it

Cerchi altre ispirazioni per ricette facili e salutari?

Scopri la nostra [nu3Kitchen](#) o seguici su

