



DIETA VEGANA DIMAGRANTE

IL TUO PIANO PER 7 GIORNI

21 ricette vegane

Preparazione semplice e veloce

Valori nutrizionali esatti, compresi i micronutrienti

Con lista della spesa per tutte le ricette

nu³

Ciao!

mi chiamo Kimberly, sono molto appassionata di alimentazione, cucina e fitness e per questo motivo ho studiato ecotrofologia. Durante e dopo i miei studi, mi sono occupata intensamente di vari concetti nutrizionali. Per perdere peso o per rimettere in forma il proprio corpo, credo che uno sport regolare e una dieta equilibrata siano essenziali. In combinazione puoi sostenere il proprio corpo per raggiungere i propri obiettivi.



Da nu3 creo piani nutrizionali pratici per tutti coloro che vogliono mettersi in forma o perdere peso. Questo piano nutrizionale è particolarmente adatto ai vegani. Con questo piano nutrizionale si assume il 50% del fabbisogno giornaliero dai carboidrati, 30% dai grassi e 20% dalle proteine.

Per aiutarvi ad iniziare questa dieta e per darvi alcuni esempi di possibili ricette, ho creato un piano settimanale che potete iniziare subito. Le proteine vegane bio premium nu3 svolgono un ruolo fondamentale in questo piano, poiché sostengono il mantenimento dei muscoli e sono quindi perfette per una figura definita!

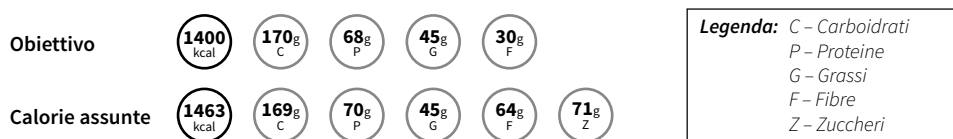
Per chi è pensato il piano?

Il piano è pensato per donne che sono attive nello sport e che vogliono dimagrire attraverso una dieta equilibrata: donna di oltre 30 anni con un peso corporeo di 70 kg, che ha un lavoro sedentario (consumo calorico giornaliero di circa 1900 kcal) e vuole definire il suo corpo (deficit calorico di circa 500 kcal al giorno). Forse questi presupposti non si applicheranno a voi. Se pensi che queste condizioni non si adattino alle tue esigenze, controlla il tuo fabbisogno giornaliero e regola gli ingredienti di conseguenza.

Così funziona:

Per ogni giorno della settimana ho indicato il valore nutrizionale complessivo di tutti i piatti consumati e le calorie totali (calorie assunte), ricordandoti gli obiettivi previsti per i macronutrienti più importanti (obiettivo). In questa panoramica sono calcolate anche tutti i micronutrienti che di solito non vengono assunti a sufficienza in una dieta vegana. Abbiamo tenuto conto di questi micronutrienti in particolare nella selezione degli alimenti. Tuttavia, si consiglia di assumere la vitamina B12 sotto forma di clorella bio nu3, ma anche sale da cucina iodato e acqua minerale ricca di calcio per raggiungere un apporto ottimale. Tra i 3 pasti principali della giornata (colazione, pranzo, cena) sono previsti anche dei piccoli snack. Non ti preoccupare: il valore nutrizionale di questi snack è già incluso nel piano alimentare.

Esempio giorno 1:



Personalizza il tuo piano!

Non conoscendoti personalmente, quando ho pensato a questo piano alimentare non ho tenuto conto di eventuali attività fisiche che potresti svolgere, come ad esempio hobby che richiedono un alto dispendio di energie o lavori non sedentari. Se fai sport con una certa regolarità, se hai hobby fisicamente impegnativi, oppure se a lavoro non devi stare seduta tutto il giorno, il mio consiglio è di scoprire quante calorie hai consumato con queste attività. Quando dovrai prepararti da mangiare o da bere, potrai compensare tutte le calorie consumate, attraverso l'alimentazione.

Ti auguro buon divertimento con il piano e soprattutto... Buon appetito!

Kimberly

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

Hai bisogno di alimenti freschi e di lunga conservazione

ALIMENTI FRESCHI

Verdure ed erbe:

- 1 melanzana
- 120 g di spinaci
- 25 g di germogli di bambù
- ¼ di cavolfiore
- 100 g di funghi champignon
- 30 g di insalata valeriana
- 3 cipollotti
- ½ cetriolo
- 5 carote
- 2 patate
- 270 g di pomodorini
- 50 g di pak choi
- 2 ravanelli
- ½ peperone rosso
- ¼ di cipolla rossa
- 30 g di cavolo rosso
- 150 g di rucola
- 50 g di insalata
- ½ patata dolce
- 1 pomodoro
- ½ zuccina
- 3 cipolle

Erbe e spezie:

- 1 mazzetto di basilico
- 3 cm di zenzero
- 3 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- ½ gambo di citronella
- Erbe aromatiche:

Peperoncino in polvere, Curry in polvere, Coriandolo, Cumino, Curcuma, Menta, Paprika in polvere, Pepe, Rosmarino, Sale, Erba cipollina, Cannella

Frutta:

- 1 mela
- ¼ di avocado
- 4 banane
- 50 g di fragole
- ½ melograno
- 50 g di mirtilli
- 50 g di lamponi
- 1 kiwi
- 1 mango
- 1 arancia
- 2 limoni

ALIMENTI A LUNGA CONSERVAZIONE

Farina, cereali, ecc.:

- 50 g di grano saraceno
- 55 g di farina d'avena
- 300 g di ceci precotti
- 3 fette di cracker
- 110 g di riso
- 2 fette di pane di segale
- 125 g di lenticchie rosse
- 1 tortilla wrap
- 1 panino integrale
- 3 Cc di crusca di grano

Noci, semi, ecc.:

- 2 cc di anacardi
- 1 cc di fiocchi di cocco
- 2 cc di semi di zucca
- 6 cc di scaglie di mandorle
- 2 Cc di mandorle
- 1 cc di pinoli
- 130 g Quinoa
- 1 ½ cc di sesamo
- 1 cc di noci

Verdura:

- 50 g di datteri essiccati
- 2 cetrioli sott'aceto
- 6 olive nere
- 50 g di barbabietola precotta
- 150 g di passata di pomodori a pezzi
- 20 g di pomodori secchi
- 1 cc di concentrato di pomodoro

ALIMENTI A LUNGA CONSERVAZIONE

Latte vegetale, oli, ecc.:

- 500 ml di brodo vegetale
- 2 Cc di latte di cocco
- 100 ml d'acqua di cocco
- 1 cc di crema di semi di zucca
- 600 ml di latte di mandorle, non zuccherato
- 1 cc d'olio d'oliva
- 4 cc d'olio di colza
- 2 cc di senape
- 200 g di yogurt di soia
- 700 ml di latte di soia
- 7 cc di salsa di soia
- 2 Cc di tahini
- 100 g di tofu
- 75 g di tofu affumicato

Altro:

- 1 cc caffè solubile

Prodotti di nu³ necessari

- 7 cc di [nu3 sciroppo di agave bio](#)
- 4 cc di [nu3 crema di anacardi bio](#)
- 1 cc di [nu3 farina di chia bio](#)
- 1 ½ cc di [nu3 semi di chia bio](#)
- ¼ cc di [nu3 cuticola di psillio bio](#)
- 4 cc di [nu3 olio di canapa bio](#)
- ½ cc di [nu3 semi di canapa bio](#)
- 1 cc di [nu3 nibs di cacao bio](#)
- ½ cc di [nu3 Kitchen Matcha bio](#)
- 1 Cc di [nu3 zucchero di fiori di cocco bio](#)
- 4 cc di [nu3 farina di cocco bio](#)
- 3 cc di [nu3 olio di cocco bio](#)
- 5 cc di [nu3 proteine di semi di zucca bio](#)
- 1 Cc di [nu3 curcuma in polvere bio](#)
- 1 cc di [nu3 crema di mandorle bio, bianca](#)
- 3 Cc di [nu3 frullato proteico vegano bio, macchiato-cioccolato](#)
- 6 Cc di [nu3 frullato proteico vegano bio, vaniglia-ribes rosso](#)
- ½ cc di [nu3 sciroppo di yacon bio](#)
- 6 cc di [nu3 burro di arachidi](#)
- 2 gocce di [nu3 Fit Drops, cioccolato bianco-cocco](#)
- 90 g di [nu3 Fit pizza, preparato](#)
- 280 g di [nu3 pasta di ceci](#)
- 100 g di [nu3 Fit spaghetti](#)
- 4 Cc di [nu3 proteine del riso bio premium](#)
- 2 cc di [nu3 superfood trail mix bio](#)

ORDINA SUBITO ONLINE



Giorno 1

Colazione

Smoothie lamponi e cocco

189 kcal

22g C

10g P

3,9g G

17g Z

12g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: nessuna



Cottura: 5 min

Ingredienti

- 200 ml di latte di mandorla, non zuccherato
- ¼ di banana
- 1 Cc di [frullato proteico nu3, vaniglia-ribes rosso](#)
- 1 Cc di crusca di grano
- 1 goccia di [Fit Drops nu3, cioccolato bianco e cocco](#)
- 50 g lamponi
- 1 cc di [zucchero di fiori di cocco bio nu3](#)

Preparazione

Versate tutti gli ingredienti in un mixer e frullate brevemente alla massima velocità fino ad ottenere un frullato cremoso. nu3 consiglia: conservate il resto della banana in un luogo fresco, poiché ne avrete bisogno per lo spuntino di domani.



Pranzo

Ragù di lenticchie rosse

694 kcal

101g C

37g P

13g G

10g Z

27g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: nessuna



Cottura: 35 min

Ingredienti

- ½ carota
- ½ cipolla
- ½ spicchio d'aglio
- 1 cc d'oliva
- 1 cc di passata di pomodoro
- 50 g di lenticchie rosse
- 100 g di pomodori a pezzi (in scatola)
- 120 g di [pasta di ceci nu3](#)
- Paprika in polvere
- Curry in polvere
- Sale e pepe

Preparazione

Pelate e grattugiate la carota. Pulite e tritate finemente la cipolla e lo spicchio d'aglio. Soffriggere il tutto in una padella grande con un po' d'olio. Aggiungete il concentrato di pomodoro, le spezie, le lenticchie e i pomodori tritati e cucinate per circa 25 minuti. Di tanto in tanto mescolate e aggiungete dell'acqua se è necessario. Cucinate la pasta in acqua salata per 5 minuti. Infine condite la pasta con il ragù vegano di lenticchie rosse.



Cena

Pizza al pesto di basilico

426 kcal

11g C

22g P

28g G

8,4g Z

21g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 15 min



Cottura: 20 min

Ingredienti

Per l'impasto:

- 90 g di [farina per la pizza nu3, preparato](#)
- 100 ml d'acqua

Per il pesto:

- 15 g di pinoli
- 1 manciata di basilico
- ½ spicchio d'aglio
- 1 Cc di olio d'oliva
- 1 cc di succo di limone
- Rosmarino
- Sale e pepe

Per il condimento:

- 1 pomodoro
- 6 olive nere
- ½ cipolla
- Basilico

Preparazione

Mescolate il preparato per la pizza con acqua e impastate fino ad ottenere un impasto liscio. Lasciate riposare per 10 minuti. Stendete la pasta su una teglia da forno, rivestita di carta da forno. Preriscaldate il forno a 180°C e cuocete l'impasto senza condimento per 15 minuti. Nel frattempo, unite tutti gli ingredienti per il pesto in un mixer e frullate. Poi lavate e tagliate il pomodoro e tagliate a rondelle le olive. Sbucciate la cipolla e tagliatela a rondelle. Condite la pizza con il pesto e le verdure. Infornate nuovamente per altri 15 minuti. Infine decorate con il basilico fresco.


Conteggio calorie complessive:
Obiettivo

1400 kcal

170g C

68g P

45g G

30g F

Calorie assunte

1463 kcal

169g C

70g P

45g G

64g F

71g Z

Snack

Il vostro spuntino di oggi: 50 g di datteri secchi.

kcal: 153 | KH: 35g | P: 1,3g | F: 0,3g | Z: 35g | B: 3,5g

Giorno 2 – 1a Parte

Colazione

433
kcal59g
C12g
P14g
G14g
Z12g
F

Toast con mandorle caramellate e melograno



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: nessuna



Cottura: 5 min

Ingredienti

- 2 fette di pane di segale
- 2 Cc di [burro di arachidi nu3](#)
- ½ mela
- 1 Cc di mandorle a lamelle
- 1 cc di [sciroppo di agave bio nu3](#)
- 1 cc di chicchi di melograno
- Canella

Preparazione

Tostate il pane di segale e spalmateci sopra con burro di arachidi. Tagliate la mela in fette sottilissime. Caramellizzate brevemente le mandorle con sciroppo di agave. Aggiungete sul pane le fette di mela, le mandorle a lamelle e semi di melograno, infine cospargete di cannella.



Pranzo

Buddha bowl con quinoa



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: nessuna



Cottura: 20 min

Ingredienti

Per la bowl:

- 50 g di quinoa
- 4 pomodorini
- 1 manciata di insalata
- ¼ cipolla
- 1 manciata di cavolo rosso
- 1 carota
- ¼ avocado
- ½ cc di sesamo
- Prezzemolo

Per la il condimento:

- 1 cc di succo di limone
- 1 cc di [sciroppo di agave bio nu3](#)
- 1 cc di [olio di canapa nu3](#)
- 1 Cc d'acqua
- Sale e pepe

Preparazione

Preparate la quinoa secondo le istruzioni della confezione. Lavate e tagliate i pomodorini e l'insalata. Sbucciate la cipolla, il cavolo rosso e la carota, e poi cuocete in padella con un po' d'acqua. Nel frattempo, sbucciate l'avocado, tagliate a strisce sottili e mescolate tutti gli ingredienti del condimento. Mettete prima la quinoa, poi le verdure e il condimento in una ciotola. Arrostite i semi di sesamo e condite con il prezzemolo.

388
kcal46g
C9,9g
P16g
G15g
Z6,1g
F

Cena

Nudel con tofu affumicato e funghi



Grado di difficoltà: medio



Preparazione: 10 min



Cottura: 15 min

Ingredienti

- 75 g di tofu, affumicato
- ½ cc di [curcuma in polvere bio nu3](#)
- 1 cc di succo di limone
- 2 Cc di salsa di soia
- 1 cipollotto
- 50 g di funghi
- ½ carota
- ⅛ cetriolo
- 1 cm zenzero
- 500 ml di brodo vegetale
- 25 g di germogli
- ¼ gambo di citronella
- 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- 100 g di [Fit spaghetti nu3](#)
- 50 g di pak choi
- 10 g di coriandolo
- 1 cc di semi di zucca
- Sale e pepe

Preparazione

Tagliate il tofu a dadini e marinatelo con curcuma, succo di limone e salsa di soia. Pulite e tagliate il cipollotto, i funghi, la carota e il cetriolo. Sbucciate e tritare lo zenzero. Riscaldate il brodo vegetale, aggiungete le verdure (esclusi i funghi), i germogli e la citronella, cucinate a fuoco lento per circa 5-10 minuti. Scaldate l'olio di cocco in una padella e soffriggete il tofu. Nel frattempo, aggiungete alla zuppa gli spaghetti, il pak choi tritato e i funghi e cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti. Condite la zuppa con il tofu e i semi di zucca.

263
kcal18g
C15g
P14g
G8,3g
Z11g
F

Giorno 2 – 2a Parte

Snack

367
kcal46g
C27g
P6,5g
G34g
Z5,1g
F

Frullato proteico vaniglia e ribes rosso



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: nessuna



Cottura: 5 min

Ingredienti

3 Cc di [frullato proteico bio nu3, vaniglia e ribes rosso](#)
 250 ml di latte di soia
 100 ml d'acqua
 ¾ di banana
 ½ di mela

Preparazione

Frullate le proteine vegane bio nu3, vaniglia-ribes in polvere con latte di soia e acqua. Aggiungete il resto la banana (del giorno prima) e la mela, frullate per qualche secondo.



Conteggio calorie complessive:

Obiettivo

1400
kcal170g
C68g
P45g
G30g
F

Calorie assunte

1451
kcal168g
C65g
P50g
G34g
F72g
ZPER LA TUA PORZIONE EXTRA
DI PROTEINE - 100% VEGANE

- Proteine multicomponente in **qualità biologica**
- Contiene oltre il **48% di proteine** e il 10% di BCAA
- **Al gusto di vaniglia** e ribes

ORDINA SUBITO ONLINE

Giorno 3

Colazione

Insalata di frutta esotica con yogurt al cocco

Grado di difficoltà: basso Preparazione: nessuna Cottura: 10 min

384 kcal

43g C

27g P

11g G

37g Z

11g F

Ingredienti

- 1 cc di [zucchero di fiori di cocco bio nu3](#)
- 1 cc di [nu3 farina di cocco bio](#)
- 1 cc di [semi di chia bio nu3](#)
- 1 Cc di [proteine del riso vegane premium nu3](#)
- 125 g di yogurt di soia
- ¼ di mango
- ½ di banana
- 50 g di fragole
- 50 g di mirtilli
- 1 cc di succo di limone
- ½ cc di [sciroppo di yacon bio](#)

Preparazione

Mescolate lo zucchero di fiori di cocco, la farina di cocco, i semi di chia, le proteine in polvere e lo yogurt in una piccola ciotola fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete un po' d'acqua se necessario. Sbucciate mango e banane, lavate lavate i mirtilli e tagliate tutto. Mescolate con il succo di limone e aggiungete tutto sullo yogurt. Versateci sopra lo sciroppo di yacon. Cospargete con semi di zucca e foglie di menta.



Pranzo

Maté con salsa di arachidi

Grado di difficoltà: basso Preparazione: nessuna Cottura: 45 min

460 kcal

73g C

10g P

14g G

12g Z

6,4g F

Ingredienti

- ¼ di cipolla
- ½ di spicchio d'aglio
- 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- ½ di papata dolce
- 1 carota
- 50 g di pomodori a pezzi (in lattina)
- 2 Cc di latte di cocco
- 1 cc di succo di limone
- 60 g di riso
- 1 cc di [burro di arachidi nu3](#)
- ½ cc di [curcuma in polvere bio nu3](#)
- 1 cc di arachidi

Preparazione

Soffriggete la cipolla e l'aglio nell'olio di cocco. Sbucciate, tagliate a dadi la patata dolce e la carota, e aggiungete tutto al soffritto. Mescolate i pomodori con latte di cocco, acqua, succo di limone. Fate bollire insieme alle verdure per circa 40 minuti a fuoco medio. Nel frattempo, preparare il riso secondo le istruzioni sulla confezione. Aggiungete la salsa di burro di arachidi e la curcuma, mescolate bene e servite caldo con il riso. Decorate il patto con di arachidi.



Cena

Patata al forno con barbabietola

Grado di difficoltà: medio Preparazione: 5 min Cottura: 50 min

328 kcal

33g C

12g P

15g G

11g Z

6,5g F

Ingredienti

- 1 grande patata
- 1 cc di olio d'oliva
- 1 manciata di insalata valeriana
- 1 cipollotto
- 50 g di barbabietola, cotta
- 1 cc di [sciroppo di agave bio nu3](#)
- 1 cc di succo di limone
- 1 Cc di salsa di soia
- 1 Cc di [crema di anacardi bio nu3](#)
- 1 Cc di [proteine del riso vegane premium nu3](#)
- 1 cc di anacardi, tritati
- 1 cc di semi di melograno

Preparazione

Preriscaldate il forno a 200°C. Lavate la patata, pungetela con una forchetta e aggiungete un filo d'olio. Avvolgete la patata in un foglio di alluminio e cuocete in forno per circa 45 minuti. Lavate l'insalata valeriana. Tagliate il cipollotto ad anelli e la barbabietola a cubetti. Mettete tutto in una ciotola, mescolate con lo sciroppo di agave e il succo di limone e condite di sale e pepe. Mescolate a parte salsa di soia, anacardi, proteine in polvere e acqua. Tagliate la patata cotta di lungo e salatela. Aggiungete alla patata il condimento e la salsa di anacardi e di soia. Decorate con anacardi e semi di melograno.



Snack

Per il gelato proteico, tagliate una banana a fette e congelatela. Lasciate scongelare brevemente prima della preparazione, unite con 50 ml di latte di soia e 1 cucchiaino di [proteine vegane nu3 al gusto cioccolato e caffè](#), e frullate fino a quando non diventa cremoso. Aggiungete un po' d'acqua se necessario. Decorate con 2 cucchiaini di mandorle a scaglie.

Conteggio calorie complessive:
Obiettivo

1400 kcal

170g C

68g P

45g G

30g F

Calorie assunte

1434 kcal

183g C

60g P

47g G

29g F

88g Z

kcal: 262 | C: 35g | P: 12g | G: 7g | Z: 28g | F: 4,7g

Giorno 4

Colazione

Granola di grano saraceno con bacche di goji



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 5 min



Cottura: 10 min

543
kcal57g
C24g
P23g
G17g
Z6,1g
F

Ingredienti

- 1 Cc di mandorle
- 1 Cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- 1 cc di [sciroppo di agave bio nu3](#)
- 50 g di grano saraceno
- 1 cc di [superfood Trail Mix nu3](#)
- 2 Cc di [frullato proteico nu3](#),
[vaniglia-ribes rosso](#)
- 100 ml di latte di soia
- ¼ di mango
- Cannella

Preparazione

Preriscaldare il forno a 180 °C. Taglia grossolanamente le mandorle. Mettete l'olio di cocco, lo sciroppo di agave, la cannella e il sale in una pentola e riscaldare brevemente. Mescolate insieme a mandorle, grano saraceno, superfood Trail Mix, disporre il tutto su una teglia foderata di carta da forno e cuocere per circa 10 minuti. Lasciate raffreddare un po'. Poi mescolare le proteine in polvere nel latte e poi aggiungete la granola. Decorate con pezzi di mango.



Pranzo

Burger di lenticchie vegan



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 30 min



Cottura: 30 min

446
kcal74g
C24g
P5,3g
G6,4g
Z18g
F

Ingredienti

- 1 panino integrale
- 1 manciata di insalate
- 2 pomodorini
- Per i burger:
 - 50 g di lenticchie rosse
 - 25 g di fiocchi d'avena
 - ¼ cc di [cuticola di psillio bio nu3](#)
 - ¼ di cipolla
 - A piacimento senape
 - A piacimento di [sciroppo di agave bio nu3](#)
 - ¼ di [curcuma in polvere bio nu3](#)
- Per la salsa:
 - 50 g di yogurt di soia
 - Prezzemolo

Preparazione

Tagliate il panino a metà, lavate e tagliate insalata e pomodori. Cuocete le lenticchie per circa 25 - 30 minuti e lasciatele raffreddare brevemente. Mescolate con tutti gli altri ingredienti per i burger fino ad ottenere un composto solido. Se necessario, aggiungere un po' più fiocchi d'avena. Lasciate che si gonfi per 5 minuti. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 180°C. Formate dei burger e metteteli su una teglia foderata di carta da forno, premere leggermente in modo da appiattirle. Infornate per circa 10 minuti, girare i burger e cuocete per altri 10 minuti. Nel frattempo, mescolate tutti gli ingredienti della salsa. Aggiungete sul pane lattuga, pomodori, burger di lenticchie e versateci sopra la salsa.



Cena

Insalata primaverile multicolore



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: nessuna



Cottura: 15 min

201
kcal20g
C6,2g
P9,5g
G19g
Z6,1g
F

Ingredienti

- Per l'insalata:
 - 1 manciata di rucola
 - 1 manciata di spinaci
 - 50 g di funghi champignon
 - 1 arancia
 - 1 cc di scaglie di mandorle
 - 1 cc di semi di melograno
- Per il condimento:
 - 1 cc di succo di limone
 - 1 cc di [sciroppo di agave bio nu3](#)
 - 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
 - 1 Cc d'acqua
 - ½ cc di sesamo

Preparazione

Lavate la rucola e gli spinaci, pulite e affettate i funghi. Sbucciate l'arancia, mescolate tutti gli ingredienti del condimento. Disporre l'insalata in una ciotola, cospargerla del condimento, mandorle a scaglie e semi di melograno.



Snack

Aggiungete in un mixer 1 cucchiaino di caffè istantaneo, 1 cucchiaino di [burro di arachidi nu3](#), 1 cucchiaino di [proteine vegane bio al gusto cioccolato-caffè](#), 250 ml di latte di mandorle e 1 cucchiaino di mandorle. Frullate per qualche secondo. Aggiungete i cubetti di ghiaccio in un bicchiere e versarci sopra il frappuccino - fatto!

Conteggio calorie complessive:

Obiettivo

1400
kcal170g
C68g
P45g
G30g
F

Calorie assunte

1399
kcal159g
C70g
P48g
G33g
F46g
Z

kcal: 210 | C: 8,6g | P: 16g | G: 11g | Z: 3,5g | F: 3,1g

Giorno 5

Colazione

Pane con crema spalmabile alla zucca

Grado di difficoltà: basso
 Preparazione: nessuna
 Cottura: 10 min

Ingredienti

25 g di tofu
 1 cc di [nu3 olio di canapa bio](#)
 2 cc di [proteine di semi di zucca bio nu3](#)
 2 Cc di yogurt di soia
 3 fette di cracker
 1/8 di cetriolo
 1 manciata di rucola
 150 ml di latte di soia

Preparazione

Mescolate il tofu con olio di semi di zucca, yogurt di soia, proteine dei semi di zucca e se necessario un po' d'acqua. Aggiustate a piacere con sale e pepe. Spalmate sui cracker la crema di zucca. Guarnite con fette di cetriolo e rucola. Accompagnate con un bicchiere di latte di soia.



299 kcal

28g C

18g P

11g G

3,6g Z

7,3g F

Pranzo

Cavolfiore al curry con riso

Grado di difficoltà: basso
 Preparazione: nessuna
 Cottura: 30 min

Ingredienti

1/2 patata
 1/4 di cavolfiore
 1/2 di cipolla
 175 g di ceci precotti
 1/2 spicchio d'aglio
 1 cm di zenzero
 50 ml di latte di cocco
 1/2 cc di [curcuma in polvere bio nu3](#)
 50 g di riso
 Paprika in polvere
 Cumino
 Peperoncino in polvere

Preparazione

Sbucciate e tagliate le patate a cubetti e fatele bollire per circa 10 minuti. Tagliate il cavolfiore a pezzetti, aggiungete dopo 5 minuti alle patate. Tritate finemente la cipolla e fatela saltare in padella con un po' d'acqua. Sciacquate i ceci e poi aggiungeteli alla cipolla. Unite aglio e zenzero e fate soffriggere il tutto per qualche minuto, versate il latte di cocco e un po' d'acqua se necessario. Scolate le patate e il cavolfiore dall'acqua e aggiungete tutto in padella. Cucinate per 5-10 minuti. Nel frattempo, preparate il riso secondo le istruzioni della confezione e servite insieme alle verdure.



612 kcal

90g C

23g P

13g G

11g Z

17g F

Cena

Pasta con zucchine croccanti e tofu

Grado di difficoltà: medio
 Preparazione: 10 min
 Cottura: 15 min

Ingredienti

Per la ciotola:
 1/4 gambo di citronella
 1/2 spicchio d'aglio
 1 cm di zenzero
 1/2 cc di [zucchero di fiori di cocco bio nu3](#)
 1 Cc di [farina di cocco bio nu3](#)
 75 g di tofu
 60 g di [pasta di ceci nu3](#)
 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
 1/2 zucchina
 1/2 peperone rosso
Per la salsa:
 1 cc di succo di limone
 1/2 cc di [zucchero di fiori di cocco bio nu3](#)
 1 cc di salsa di soia
 1/2 cc peperoncino in polvere

Preparazione

In un piccolo robot da cucina, unite citronella, aglio e zenzero con zucchero dei fiori di cocco. Versate in una ciotola, aggiungete farina di cocco e immergete i cubetti di tofu. Preparate gli spaghetti secondo le istruzioni riportate sulla confezione, tagliate la zucchina e il peperone a strisciole sottili. Riscaldare l'olio di cocco in una padella e spennellare le strisce con olio di cocco. Grigliate le strisce in una padella calda da entrambi i lati per 1-2 minuti fino a quando saranno tenere. Friggete leggermente il tofu in padella per 3-4 minuti. Mettete in una ciotola spaghetti, zucchina e peperone a strisce e cubetti di tofu. Mescolate tutti gli ingredienti per la salsa e aggiungetela alla pasta.



471 kcal

48g C

24g P

16g G

18g Z

21g F

Conteggio calorie complessive:
Obiettivo

1400 kcal

170g C

68g P

45g G

30g F

Calorie assunte

1426 kcal

166g C

64g P

46g G

33g F

45g Z

Giorno 6

Colazione

Porridge di avena e mandorle

Grado di difficoltà: basso Preparazione: 10 min Cottura: 5 min

341 kcal

24g C

26g P

13g G

2,4g Z

12g F

Ingredienti

- 2 Cc di fiocchi d'avena
- 1 Cc di crusca di grano
- 1 Cc di [proteine del riso bio premium nu3](#)
- 150 ml di latte di mandorle, non zuccherato
- 1 cc di [crema di mandorle bio nu3, bianca](#)
- 1 cc di [nibs di cacao nu3](#)
- 1 cc di [superfood Trail Mix nu3](#)

Preparazione

Mescolate fiocchi d'avena e crusca di grano con un po' d'acqua e lasciar gonfiare. Nel frattempo, mescolate le proteine in polvere con il latte e la crema di mandorla, e poi aggiungete al mix di farina d'avena. Versate in una ciotola, condita con nibs di cacao e il Superfood Trail Mix.



Pranzo

Insalata di quinoa e ravanelli

Grado di difficoltà: basso Preparazione: nessuna Cottura: 30 min

412 kcal

56g C

15g P

14g G

6,8g Z

3g F

Ingredienti

Per l'insalata:

- 80 g di quinoa
- 2 ravanelli
- ½ carota
- ⅓ di cetriolo
- 1 manciata di spinaci
- 1 manciata di rucola
- ½ cc di [semi di canapa bio nu3](#)

Per la salsa di semi di zucca:

- 1 cc di crema di semi di zucca
- ½ cc di [olio di canapa bio nu3](#)
- 1 cc di succo di limone

Preparazione

Preparate la quinoa secondo le istruzioni della confezione. Lavate ravanelli, carota, cetriolo e tagliate a fette sottili. Unite tutti gli ingredienti del condimento con un mixer ad immersione. Lavate gli spinaci e la rucola. Disponete in una ciotola quinoa cotta, carote, ravanelli, cetrioli, spinaci e rucola. Cospargete con semi di canapa e versarvi sopra la salsa di semi di zucca.



Cena

Melanzana ripiena con tahini

Grado di difficoltà: medio Preparazione: nessuna Cottura: 40 min

538 kcal

55g C

27g P

18g G

17g Z

25g F

Ingredienti

- 1 melanzana
- ½ cipolla
- ½ di spicchio d'aglio
- 6 di pomodorini
- 200 g di ceci cotti
- 1 cc d'olio di colza
- ½ ciuffo di prezzemolo

Per la salsa tahini:

- ½ cc di [olio di canapa bio nu3](#)
- 2 Cc di tahini
- 1 Cc di [proteine di semi di zucca bio nu3](#)
- 1 cc di succo di limone

Preparazione

Preriscaldate il forno a 190°C. Tagliate la melanzana a metà di lungo, spennellatela con olio di canapa e un po' di sale. Infornate per 30 minuti e dopo lasciatela raffreddare un po'. Per il ripieno, svuotate leggermente le melanzane con un cucchiaino. Tritate finemente cipolla e aglio. Tagliate i pomodori. Scolate i ceci. Riscaldare un filo d'olio in una padella. Soffriggete la cipolla e l'aglio. Aggiungete i pomodori e i ceci e soffriggete per 5 minuti. Nel frattempo, mescolate tutti gli ingredienti per il condimento. Riempite le metà di melanzane con il composto di verdure e versarvi sopra il condimento.


Conteggio calorie complessive:
Obiettivo

1400 kcal

170g C

68g P

45g G

30g F

Calorie assunte

1412 kcal

161g C

69g P

46g G

43g F

49g Z

Snack

Sbucciate mezzo kiwi, la banana e un quarto di mango e tagliatelo a pezzettini. Mettete tutto in una ciotola e godetevi la macedonia.

kcal: 121 | C: 26g | P: 1,5g | G: 0,6g | Z: 23g | F: 3,6g

Giorno 7

Colazione

Smoothie verde in ciotola

314 kcal

49g C

5,2g P

8,8g G

42g Z

8,5g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: nessuna



Cottura: 10 min

Ingredienti

1 banana
 1 manciata di spinaci
 ½ mela
 ½ cc di [the matcha nu3](#)
 100 ml di acqua di cocco
 ¼ di kiwi
 1 cc di noci
 1 cc di fiocchi di cocco
 1 manciata di mirtilli
 ½ cc di [semi di chia bio nu3](#)

Preparazione

Sbucciate e tagliate a pezzi banana e mela. In un mixer frullate banana, mela, spinaci insieme al matcha e all'acqua di cocco. Versate lo smoothie in una ciotola. Guarnite con fette di kiwi, noci, fiocchi di cocco, mirtilli e semi di chia.



Pranzo

Pasta fredda

455 kcal

52g C

20g P

15g G

14g Z

17g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: nessuna



Cottura: 15 min

Ingredienti

100 g di [pasta di ceci nu3](#)
 1 cc di anacardi
 ½ di cetriolo
 7 di pomodorini
 1 di cipollotto
 20 g di pomodori secchi
 1 manciata di rucola
Per la salsa:
 1 cc di [sciroppo di agave bio nu3](#)
 1 cc di olio dei pomodori secchi
 1 cc di senape
 1 Cc di erba cipollina

Preparazione

Cucinate la pasta secondo le istruzioni della confezione. Tritate grossolanamente gli anacardi e tostatele in padella. Tritate finemente cetrioli, cipollotti, pomodori secchi e pomodorini. Lavate la rucola. Mescolate tutti gli ingredienti per il condimento. Utilizzare la senape a piacere. Quando la pasta sarà pronta, scolate l'acqua. Mescolate la pasta con gli altri ingredienti e il condimento in una ciotola e lasciatela raffreddare prima di servire.



Cena

Wrap con falafel salsa di curcuma e anacardi

567 kcal

66g C

22g P

20g G

8,2g Z

19g F



Grado di difficoltà: medio



Preparazione: 10 min



Cottura: 25 min

Ingredienti

1 tortilla wrap
 ¼ di cipolla rossa
 2 piccoli cetrioli sott'aceto
 1 manciata di spinaci
 ½ cc di sesamo tostato
Per il falafel:
 1 cc di [farina di chia bio nu3](#)
 ¼ di cipolla
 100 g di ceci precotti
 1 Cc di crusca di grano
 1 cc di [olio di canapa bio nu3](#)
Per la salsa:
 1 cc di [crema di ancardi bio nu3](#)
 ½ cc di [curcuma in polvere bio nu3](#)
 1 Cc di yogurt di soia
 1 cc di succo di limone

Preparazione

Preriscaldate il forno a 180°C. Per il falafel, impastate in una piccola ciotola la farina di chia con l'acqua. Unite anche ceci, crusca di grano, prezzemolo e cipolla tritata. Aggiungete olio di canapa, paprika e un po' di sale. Formate delle palline e cucinare in forno per 25 minuti. Nel frattempo, mescolate tutti gli ingredienti della salsa. Sbucciate la cipolla rossa e tagliatela ad anelli, tritate anche i cetriolini e pulite gli spinaci. Riscaldate il wrap e farcitelo con verdure, falafel, salsa, coriandolo e sesamo tostato.



Conteggio calorie complessivo:

Obiettivo

1400 kcal

170g C

68g P

45g G

30g F

Calorie assunte

1478 kcal

171g C

67g P

48g G

47g F

66g Z

 Snack
 Unite 1 cucchiaio di [proteine del riso bio nu3](#) con 150 ml di latte di soia. Aggiungete una [nu3 Fit Drops, al gusto cioccolato bianco-cocco](#). Frullate fino ad ottenere un shake cremoso.

kcal: 142 | C: 4,3 g | P: 21 g | G: 4,4 g | Z: 1,3 g | F: 1,5 g

Tabella dei valori nutrizionali

ALIMENTI FRESCI

Verdure ed erbe aromatiche:

Peso	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina D [µg]	Calcio [mg]	Ferro [mg]	Iodio [µg]	Zinco [mg]
100g	di melanzana	3,1	1	0,2	2,8	2,4	23	0,03	0	0	10	0,3	0,2	0,1
100g	di spinaci	0,8	2,7	0,4	0,7	2,6	23	0,22	0	0	100	2,7	12	0,6
100g	di germogli di bambù	0,3	1,3	0,1	0,3	1,6	11	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100g	di cavolfiore	2,3	2,4	0,3	2	2,4	26	0,08	0	0	20	0,5	0,6	0,3
100g	di funghi	1,1	2,9	0,3	0,3	1,9	22	0,45	0	1,9	7	1	18	0,5
1	cipollotto	3,4	0,4	0,1	0,9	1,1	17	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100g	di cetriolo	2	0,7	0,1	1,9	0,8	13	0,02	0	0	15	0,2	2,9	0,1
100g	di carote	6,6	0,8	0,3	6,4	2,6	38	0,05	0	0	31	0,2	1,6	0,1
100g	di patate	16	2	0,1	0,7	2,1	76	0,05	0	0	6	0,4	4	0,3
100g	di Pak Choi	1,3	1	0,5	1	1	12	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100g	di ravanelli	2,1	1	0,1	2,1	1,6	16	0,03	0	0	26	0,4	1,2	0,2
100g	di peperoni rossi	6,4	1,3	0,5	6,4	3,6	43	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100g	di cvolo rosso	4	1,4	0,3	4	3	30	0,03	0	0	52	0,5	2,9	0,2
100g	di rucola	2,1	2,6	0,7	2,1	1,6	28	0,09	0	0	160	1,5	0	0,4
100g	di insalata	1,1	1,2	0,2	1	1,6	14	0,08	0	0	31	0,4	3,3	0,2
100g	di patate dolci	20	1,6	0,1	4	3	86	0,05	N/A	N/A	35	0,9	2	0,9
100g	di pomodori	3,2	0,8	0,3	3,2	1,2	21	0,04	0	0	8,5	0,2	1,1	0,1
100g	di zucchine	2,2	1,6	0,4	1,8	1,1	19	0,04	0	0	19	0,8	2,3	0,2
100g	di cipolla	7	1,3	0,2	7	1,8	39	0,02	0	0	28	0,3	1,8	0,2

Erbe e spezie:

Peso	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina D [µg]	Calcio [mg]	Ferro [mg]	Iodio [µg]	Zinco [mg]
1g	di peperoncino in polvere	0,3	0,1	0,2	0	0,3	3,3	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1g	di curry in polvere	0,5	0,1	0,1	0	0,1	3,2	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 cm	di zenzero	3,6	0,4	0,2	1,6	0,2	16	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1	spicchio d'aglio	0,7	0,2	0	0,1	0,1	4,1	0,003	0	0	1,14	0,042	0,08	0,02
1g	di paprika in polvere	0,4	0,2	0,1	0,3	0,2	3,6	0,017	0	0	1,8	0,24	0,05	0,041
1g	di cannella	0,6	0	0	0,1	0,2	3,2	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 gambo	di citronella	5,1	0,4	0,1	0	0,4	20	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1g	di sale	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,003	25	0

Frutta:

Peso	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina D [µg]	Calcio [mg]	Ferro [mg]	Iodio [µg]	Zinco [mg]
100g	di mela	12	0,3	0,3	12	2,1	55	0,02	0	0	5	0,2	0,8	0,1
100g	di avocado	0,8	1,8	14	0,8	3	144	0,16	0	0	16	1	1	0,6
100g	di banana	21	1,1	0,3	17	2	95	0,07	0	0	8	0,4	2	0,2
100g	di fragole	7	0,7	0,5	7	2,2	40	0,03	0	0	20	0,4	1	0,1
100g	di melograno	17	0,7	0,6	17	2,2	78	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100g	di mirtilli	11	0,6	0,5	11	3	58	0,03	0	0	9	0,5	1	0,1
100g	di lamponi	7	1,2	0,6	7	6,7	52	0,04	0	0	22	0,7	3	0,5
100g	di kiwi	9,9	1,1	0,6	9,8	2,5	54	0,04	0	0	27	0,4	1	0,4
100g	di mango	13	0,6	0,2	13	2,3	62	0,05	0	0	20	1,2	1	0,1
100g	di arancia	8,6	1	0,2	8,6	1,8	44	0,04	0	0	40	0,1	0,9	0,1
100g	di limone	2,9	0,8	0,4	2,5	2	22	0,02	0	0	25	0,5	1,5	0,1

ALIMENTI A LUNGA CONSERVAZIONE

Salse, oli, ecc.:

Peso	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina D [µg]	Calcio [mg]	Ferro [mg]	Iodio [µg]	Zinco [mg]
500ml	di brodo vegetale	1	1,5	0,5	0	0	10	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100ml	di latte di cocco	2,3	1,6	17	1,2	0	169	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100ml	di acqua di cocco	3,3	0,1	0,1	3,4	0	16	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 cc	di crema di semi di zucca	0,2	1,8	2,1	0,1	0	29	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100ml	di latte di mandorle, non zuccherato	0	0,4	1,1	0	0,4	13	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 Cc	di olio d'oliva	0	0	9	0	0	81	0	0	0	0,09	0,01	0	0,01
1 cc	di senape	0,1	0,3	0,3	0,1	0	4,9	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100g	di yogurt di soia	2,1	4	2,3	2,1	1	50	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100ml	di latte di soia	2,3	3	1,8	0,8	0,5	38	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 Cc	di salsa di soia	0,6	1	0,5	0,2	0,5	11	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 Cc	di tahini	1,1	0,9	2,4	0	0,3	29	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100g	di tofu	0,7	8,1	4,8	0	1,2	81	0,05	0	0	100	5,4	10	0,8

Informazione: 1 cucchiaino (cc) = 5 g/ml | 1 cucchiaio (Cc) = 10 ml rispettivamente 15 g (eccetto per la polvere proteica: 10 g)

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 | www.fddb.info, www.nu3.it

Tabella dei valori nutrizionali

ALIMENTI A LUNGA CONSERVAZIONE

Farina, cereali, noci, ecc.:

Peso	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina D [µg]	Calcio [mg]	Ferro [mg]	Iodio [µg]	Zinco [mg]
100g	di grano saraceno	71	9,1	1,7	0,4	3,7	343	0,15	0	0	20	3,5	0,5	2,7
100g	di farina d'avena	58	14	7,5	1	11	372	0,13	0	0	53	3,8	0,5	3
100g	di ceci precotti	15	7,1	2,7	0	6,7	127	0,1	0	0	30	2,7	0	1,2
1 fetta	di cracker	6,5	1,1	0,2	0,1	1,1	34	0,014	0	0	3,045	0,399	4,3	0,35
100g	di riso, precotto	78	6,9	0,6	0	1,4	349	0,06	0	0	54	0,5	2	2
1 fetta	di pane di segale	22	3,1	0,6	0,4	3,8	114	0,05	0	0	9,5	1,35	1,65	1,25
100g	di lenticchie rosse	50	26	1,5	0	13	316	0,26	0	0	73	6	2	4
1	tortilla wrap	37	5,4	6,3	0	0	225	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1	panino integrale	28	5,4	1	0	4,4	128	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100g	di crusca di grano	18	15	4,6	3,8	45	262	0,51	0	0	67	16	3,1	9,4

Noci, semi, ecc.:

Peso	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina D [µg]	Calcio [mg]	Ferro [mg]	Iodio [µg]	Zinco [mg]
100g	di anacardi	27	18	45	5,9	3,6	593	0,06	0	0	40	5,2	10	4
100g	di arachidi	11	26	49	4	7,6	600	0,09	0	0	65	6	3,2	4
100g	di fiocchi di cocco	6,4	6,2	63	6,4	20	660	0,08	0	0	25	3,5	3	1,5
100g	di semi di zucca	4,7	33	49	1,4	6	603	0,32	0	0	78	9,1	12	8,2
100g	di mandorle	4	21	50	3,9	13	576	0,44	0	0	270	4,8	2	6
100g	di pinoli	14	32	45	5,2	3,7	594	0,28	0	0	21	7,8	0,2	9
100g	di quinoa	63	12	6,5	2,8	0	382	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100g	di sesamo	12	18	50	0,4	12	589	0,09	0	0	940	8,6	10	8,5
100g	di noci	6	14	69	3	6,1	716	0,12	0	0	87	2,5	3	2,7

Frutta e verdure:

Peso	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina D [µg]	Calcio [mg]	Ferro [mg]	Iodio [µg]	Zinco [mg]
100g	di datteri, essiccati	69	2,5	0,5	69	7,1	305	0,1	0	0	62	3	1	0,3
100g	di cetrioli sott'aceto	2,1	0,7	0,1	1,9	1	14	0,02	0	0	14	1	0	0,3
100g	di olive nere	3	0,9	14	0	4,3	150	0	0	0	61	1,5	0	0
100g	di barbabietola, cotta	6,1	1,4	0,1	4,7	2,4	32	0,03	0	0	29	0,8	0	0,3
100g	di passata di pomodori a pezzi (lattina)	3	0,9	0,2	2,9	1	19	0,03	0	0	16	0,7	2	0,1
100g	di pomodori secchi	16	5,1	10	12	6,9	192	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 Cc	di concentrato di pomodoro	1,3	0,5	0	1,2	0,3	7,7	0,01	0	0	48	0,16	0,4	0,07

Altro:

Peso	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina D [µg]	Calcio [mg]	Ferro [mg]	Iodio [µg]	Zinco [mg]
1 cc	caffè solubile in polvere	2,1	0,6	0	0,2	1	13	0,11	0	0	170	4,4	20	0,5

PRODOTTI nu3 NECESSARI

Peso	Ingrediente	C [g]	P [g]	G [g]	Z [g]	F [g]	[kcal]	Vitamina B2 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina D [µg]	Calcio [mg]	Ferro [mg]	Iodio [µg]	Zinco [mg]
1 cc	di nu3 sciroppo di agave bio	3,9	0	0	3,9	0	16	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 cc	di nu3 crema di anacardi bio	1	0,9	2,5	0,3	0	30	N/A	N/A	N/A	N/A	0,25	N/A	N/A
1 cc	di nu3 farina di chia bio	0	1,6	0,5	0	2,9	16	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 cc	di nu3 semi di chia bio	0,1	1,1	1,6	0	1,6	22	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 cc	di nu3 cuticola di psillio bio	0,1	0,1	0	0	4,4	9,3	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 cc	di nu3 olio di canapa bio	0	0	5	0	0	44	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 cc	di nu3 semi di canapa bio	0,1	1,5	7,8	0,1	0	31	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 cc	di nu3 nibs di cacao bio	1,6	0,7	2,4	0	0	28	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 cc	di nu3 Kitchen Matcha bio	2,5	1	0,3	0	0	17	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 cc	di nu3 zucchero di fiori di cocco bio	4,8	0,1	0,1	4,8	0	20	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 Cc	di nu3 farina di cocco bio	2,7	2,9	2,7	2,7	5,7	57	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 cc	di nu3 olio di cocco bio	0	0	5	0	0	44	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 Cc	di nu3 proteine di semi di zucca bio	0,5	5,5	1,2	0,2	1,6	38	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 cc	di nu3 curcuma in polvere bio	2,8	0,4	0,4	2	0,4	18	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 cc	di nu3 crema di mandorle bio, bianca	0,3	1,2	3,1	0,3	0	34	0,022	N/A	N/A	0	0,19	N/A	N/A
2 Cc	di nu3 frullato proteico vegano bio, macchiato-cioccolato	4,5	12	1,2	2,9	0	85	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
2 Cc	di nu3 frullato proteico vegano bio, vaniglia-ribes rosso	5,8	12	1	3,5	0	86	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 cc	di nu3 sciroppo di yacon bio	1,8	0	0	0	1,4	9,8	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 cc	di nu3 burro di arachidi	0,6	1,4	2,5	0,3	0	31	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 goccia	di nu3 Fit Drops, cioccolato bianco-cocco	0	0	0	0	0	0	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100g	di nu3 Fit pizza, preparato	2	15	7,6	1,4	17	169	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100g	di nu3 pasta di ceci	44	19	5,9	1,9	16	338	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100g	di nu3 Fit spaghetti	0	0	0	0	3,8	7,2	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
1 Cc	di nu3 proteine del riso bio premium	0,8	16	1,7	0,1	0,7	85	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
100g	di nu3 superfood trail mix bio	32	15	28	21	11	463	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

Informazione: 1 cucchiaino (cc) = 5 g/ml | 1 cucchiaio (Cc) = 10 ml rispettivamente 15 g (eccetto per la polvere proteica: 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 | www.fddb.info, www.nu3.it