

Piano alimentare per dimagrire

Per 1 settimana



25 deliziose ricette che
possono essere variate

Perdere semplicemente
peso senza contare le calorie

Niente fame grazie alla
presenza di spuntini

Ciao!

Sono contenta che tu abbia deciso di fare qualcosa per te e per il tuo corpo. Noi di nu3 ti sosteniamo e il nostro aiuto ti aiuterà a rendere la tua decisione una realtà. Di cosa hai bisogno? Prima di tutto concentrati su te stesso. Sul mangiare bene e fare abbastanza esercizio. Se hai il tuo obiettivo chiaramente davanti a te, non ti distrarre e credi in te stesso. Non vedere il viaggio come un ostacolo, ma come una grande opportunità per vivere la tua vita al massimo.

Se vuoi perdere qualche chilo, definire il tuo corpo o semplicemente essere più in forma, il tuo destino è nelle tue mani. Sono una ferma sostenitrice del fatto che puoi rompere le vecchie abitudini cambiando il tuo stile di vita a lungo termine. Questo piano dietetico è gratuito e dovrebbe facilitarti l'inizio della tua missione.

Cos'è importante nell'alimentazione?

È importante che tu faccia attenzione alla distribuzione dei tuoi nutrienti. Il 50% delle tue calorie dovrebbero provenire dalle proteine, il 35% dai grassi e il 15% dai carboidrati - questo ti aiuterà a sentirti meglio. Fai spuntini con verdure di tutti i tipi per ottenere micronutrienti extra. Oltre alle ricette nel piano, hai ancora circa 100 calorie a tua disposizione.

Il Fit Shake nu3 con oltre il 72% di proteine gioca un ruolo importante per la tua dieta, perché le proteine contenute sostengono perfettamente i muscoli.



Brevemente su di me: sono una ecotrofologa e creo piani di nutrizione pratici per nu3. Io sono convinta che una dieta equilibrata può migliorare il tuo atteggiamento verso la vita e puoi sentirti bene in generale. I miei piani sono progettati in modo che tu possa continuare a goderti la tua vita e rendere il tuo stile di vita più sano a lungo termine.

A chi è destinato il piano alimentare?

Il piano è adatto a tutti, ma ho fatto le seguenti ipotesi: una donna sopra i 30 anni, con un peso corporeo di 70 kg, che ha un lavoro sedentario e fa due ore di esercizio alla settimana. Il suo consumo calorico giornaliero è di circa 1.900 - 2.000 calorie. Per definire il proprio corpo, si raccomanda un deficit calorico di circa 300 - 500 calorie al giorno.

Se queste informazioni non ti si addicono, ma sei molto attiva fisicamente, calcola il tuo fabbisogno calorico e regola di conseguenza i tuoi pasti. Il piano è adatto anche agli uomini. Qui devi regolare le dimensioni delle porzioni nello stesso modo.

Non solo ti vogliamo sostenere con il piano nutrizionale, ma anche darti sconti in esclusiva – per offrirti i migliori prodotti nu3 a prezzo scontato!

10%*

Sconto immediato

con il codice sconto **ABEP_IT**

15%

Sconto di benvenuto

[Iscriviti ora alla newsletter](#)

* Il codice del buono ABEP_IT del 10% è valido per gli ordini nel negozio online www.nu3.it su tutti i prodotti. Il valore minimo dell'ordine è di 30 €. Un solo codice può essere utilizzato per cliente e per ordine. Il codice non può essere combinato con altre promozioni.



Nell'e-book troverai:

- 01 Un piano settimanale in sintesi
- 02 Ricette semplici per la colazione, pranzo e cena
- 03 Deliziosi spuntini per spezzare l'appetito

Piano alimentare

per 1 settimana

	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntino
Lunedì	Pancake con mirtilli	Pollo con riso e burro d'arachidi	Budino lampone e vaniglia	Frittata proteica
Martedì	Porridge al cioccolato	Poké Bowl con tonno	Spiedini di pollo	Mini torta e cioccolato fredda
Mercoledì	Porridge proteico	Pasta di konjac e gamberi	Bruschette	Fit acqua proteica nu3
Giovedì	Budino di chia	Carbonara low carb	Omelette con salmone e spinaci	Fit cacao nu3 e Fit barretta proteica nu3
Venerdì	Pancake con mirtilli	Poké Bowl con tonno	Pollo con riso e burro d'arachidi	Fit Shake nu3, fragola e yogurt
Sabato	Frullato al cioccolato	Noodles con verdure	Crepe con spinaci e feta	Skyr con Fit muesli proteico nu3, cacao crunch
Domenica	Pancake con avocado	Bruschette	Frittata proteica	Yogurt con Fit vegan shake nu3, vaniglia

Consiglio

Per renderti ancora più facile la spesa e la preparazione, alcune ricette sono incluse due volte nel tuo piano settimanale. Se necessario, puoi preparare il doppio della quantità, congelarla e scongelarla quando ti serve. Troverai più informazioni per ogni ricetta!

Pancake con mirtilli

Tempo di preparazione - 3 min.
Esecuzione della ricetta - 10 min.
Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

11 g di grassi
12 g di carboidrati
9,6 g di cui zuccheri
33 g di proteine
7,9 g di fibre

295 kcal

Ingredienti

1 albume d'uovo
60 g di formaggio cremoso (0,2% di grassi)
1 uovo bio
un po' di lievito in polvere
1 Cc di [Fit Shake nu3, vaniglia](#)
1 Cc di [farina di cocco bio nu3](#)
½ cc di [eritritolo nu3](#)
½ cc di [olio di cocco bio nu3](#)
1 manciata di mirtilli

Preparazione

- 01** Sbattere gli albumi a neve.
- 02** Mescolare il formaggio cremoso con l'uovo, il lievito in polvere, il Fit Shake, la farina di cocco e l'eritritolo.
- 03** Incorporare con cura gli albumi.
- 04** Cuocere la pastella in una padella con olio in piccole porzioni.
- 05** Gustare i pancake con i mirtilli.

Consiglio

Dato che la ricetta è presente due volte nel tuo piano settimanale, prepara il lunedì il doppio della quantità. Congela una parte dell'impasto - ma preferibilmente senza lievito. Togli l'impasto dal congelatore il giovedì sera e lascialo scongelare durante la notte. Il venerdì mattina, aggiungi il lievito in polvere e, se necessario, un po' più di liquido per rendere la consistenza perfetta. Cuoci i pancake, decora con i mirtilli e il gioco è fatto!

Budino di chia

Tempo di preparazione - nessuno
Esecuzione della ricetta - 5 min.
Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

9,1 g di grassi
14 g di carboidrati
9,4 g di cui zuccheri
40 g di proteine
9 g di fibre

353 kcal

Ingredienti

125 g di yogurt greco naturale (2% di grassi)
100 g di quark magro
4 Cc di [Fit Shake nu3, cioccolato al latte](#)
1 ¼ Cc di [semi di chia nu3](#)

Preparazione

- 01 Mescolare tutti gli ingredienti in un frullatore fino ad ottenere una crema.
- 02 Guarnire il budino con semi di chia.

Frullato al cioccolato

Tempo di preparazione - nessuno
Esecuzione della ricetta - 3 min.
Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

8,7 g di grassi
4,5 g di carboidrati
2,9 g di cui zuccheri
29 g di proteine
6,3 g di fibre

229 kcal

Ingredienti

125 ml di latte vegetale
3 Cc di quark magro
75 ml di acqua
1 Cc di scaglie di cocco
3 Cc di [Fit Shake nu3, cioccolato al latte](#)
un po' di [cacao crudo criollo bio nu3](#)

Preparazione

- 01 Mescolare tutti gli ingredienti in un frullatore fino a quando il frullato risulterà spumoso.
- 02 Aggiungere un po' d'acqua a piacere.

Pancake con avocado

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



Valori nutrizionali

14 g di grassi
26 g di carboidrati
5 g di cui zuccheri
21 g di proteine
10 g di fibre

366 kcal

Ingredienti

60 g di Fit pancakes nu3, preparato
120 ml di acqua
 $\frac{1}{2}$ cc di curcuma in polvere bio nu3
1 pizzico di sale
50 g di cetriolo
 $\frac{1}{4}$ avocado
1 cipollotto
1 fetta di formaggio
1 cc di formaggio cremoso
10 g di spinaci freschi
Sale e pepe

Preparazione

- 01** Mescolare la miscela di pancake con l'acqua, la curcuma e il sale fino ad ottenere un composto omogeneo.
- 02** Cuocere piccole frittelle in una padella con un po' d'olio.
- 03** Affettare sottilmente il cetriolo, l'avocado e il cipollotto.
- 04** Coprire una frittella calda con il formaggio a fette, spalmare una seconda con formaggio cremoso e spargervi sopra le fette di cetriolo.
- 05** Impilare entrambe le frittelle l'una sull'altra, coprire con l'ultimo pancake.
- 06** Infine aggiungere spinaci, avocado e cipollotti. Condire con sale e pepe.

Porridge al cioccolato

Tempo di preparazione - 3 min.
Esecuzione della ricetta - 5 min.
Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

15 g di grassi
35 g di carboidrati
6,2 g di cui zuccheri
41 g di proteine
12 g di fibre

333 kcal

Ingredienti

Porridge con bacche

5 Cc di [nu3 Fit porridge proteico](#),
[cacao tonka](#)

100 ml di acqua

Per il ripieno

1 manciata di fragole
 $\frac{1}{2}$ [Fit Protein Bar nu3, cioccolato bianco-lampone](#)
1 Cc di fiocchi di soia

Preparazione

- 01 Versare il porridge con acqua calda e lasciare in infusione per 3 minuti.
- 02 Mescolare bene e aggiungere le fragole, una barretta tagliata a pezzi e i fiocchi come guarnizione. In alternativa si può anche aggiungere qualche frutta a guscio.

Porridge proteico

Tempo di preparazione - nessuno
Esecuzione della ricetta - 5 min.
Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

1,9 g di grassi
37 g di carboidrati
15 g di cui zuccheri
59 g di proteine
3,4 g di fibre

408 kcal

Ingredienti

100 ml di acqua
1-2 Cc di fiocchi d'avena
3 Cc di [Fit Shake nu3, fragola-yogurt](#)
300 g di quark magro
1 manciata di frutti di bosco, freschi
un po' di cannella

Preparazione

- 01 Mescolare acqua e fiocchi d'avena in una ciotola e mettere nel microonde per 30 secondi.
- 02 Mescolare il Fit Shake e il quark magro nei fiocchi di avena.
- 03 Mettere di nuovo la ciotola nel microonde per 30 secondi fino a quando il porridge è caldo.
- 04 Mescolare il porridge con frutti di bosco e cannella.

Pasta di konjac e gamberi

Tempo di preparazione - 10 min.

Esecuzione della ricetta - 25 min.

Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

27 g di grassi
14 g di carboidrati
10 g di cui zuccheri
30 g di proteine
11 g di fibre

491 kcal

Ingredienti

½ broccolo
20 g di piselli, congelati
½ cipolla
½ cc di olio di cocco bio nu3
6 gamberi bio
½ spicchio d'aglio
un po' di zenzero
100 ml di latte di cocco
1 cc di prezzemolo fresco
100 g di Fit tagliatelle di konjac
½ lime
un po' di spezia tandoori
Sale e pepe

Preparazione

- 01** Per prima cosa tagliare le cimette dei broccoli e lavarle.
- 02** Aggiungerle in acqua bollente salata con i piselli per 6 minuti. Scolare e mettere da parte.
- 03** Sbucciare la cipolla e tritarla finemente.
- 04** Soffriggere la cipolla in un wok (o in una grande padella) in olio di cocco per circa 8 minuti.
- 05** Sbucciare i gamberi, tritare l'aglio e lo zenzero.
- 06** Aggiungere alle cipolle i gamberi, l'aglio, lo zenzero, la spezia tandoori, il sale e il pepe. Mescolare e friggere a fuoco alto per 5 minuti.
- 07** Aggiungere il latte di cocco, il prezzemolo tritato, i broccoli e i piselli. Mescolare e cuocere a fuoco lento per altri 3 minuti.
- 08** Sciacquare le tagliatelle e aggiungerle al condimento con il succo di lime.
- 09** Amalgamare per altri 2 minuti e gustare immediatamente.

Spiedini di pollo

Tempo di preparazione - 20 min.

Esecuzione della ricetta - 15 min.

Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

17 g di grassi
5,9 g di carboidrati
3,6 g di cui zuccheri
41 g di proteine
5,1 g di fibre

350 kcal

Ingredienti

Spiedini

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

Salsa

1 Cc di crema di mandorla bio nu3, bianca
¼ di spicchio d'aglio
1 Cc di proteine di semi di zucca bio nu3
½ cc di erba d'orzo bio nu3
3 Cc di acqua
un po' di prezzemolo, basilico e coriandolo
Sale

Preparazione

- 01** Tagliare il petto di pollo in pezzetti.
- 02** Spellare gli aghi di rosmarino e tritarli finemente.
- 03** Tritare finemente anche l'aglio e il peperoncino.
- 04** Mescolare rosmarino, aglio peperoncino, scorza di limone, olio d'oliva, sale e pepe.
- 05** Mescolare i pezzi di pollo con la marinata e lasciar riposare per 10 minuti.
- 06** Sbucciare le cipolle e tagliarle in quarti.
- 07** Infilare in ogni spiedino alternando pollo, cipolla e pomodoro.
- 08** Per preparare la salsa, mettere tutti gli ingredienti in un contenitore alto e frullare brevemente.
- 09** Cuocere gli spiedini in una padella o sulla griglia e gustare insieme alla salsa.

Pancake con spinaci e feta

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



Valori nutrizionali

17 g di grassi
23 g di carboidrati
5 g di cui zuccheri
32 g di proteine
9 g di fibre

408 kcal

Ingredienti

60 g di Fit pancake nu3 preparato
1 uovo bio
150 ml di latte vegetale
25 g di feta
un po' di spinacino
un po' di aglio in polvere
un po' di cipolla in polvere
Sale e pepe

Preparazione

- 01 Mescolare il preparato con le spezie, uova e latte fino ad ottenere un impasto omogeneo.
- 02 Poi aggiungere la feta a dadini e gli spinaci.
- 03 Cuocere i pancake in una padella antiaderente.

Noodles con verdure

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



Valori nutrizionali

29 g di grassi
24 g di carboidrati
5,6 g di cui zuccheri
35 g di proteine
20 g di fibre

489 kcal

Ingredienti

150 g di funghi
100 g di piselli o taccole
½ cipolla rossa
1 spicchio d'aglio
1 manciata di spinaci
100 g di tofu affumicato
1 Cc di olio di cocco bio nu3
200 g di Fit tagliatelle di konjac
1 cc di semi di sesamo
1 Cc di pinoli
1 Cc di salsa di soia
un po' di crescione

Preparazione

- 01 Pulire e tagliare a listarelle i funghi. Lavare le taccole.
- 02 Sbucciare la cipolla e tagliarla a fette sottili, sbucciare lo spicchio d'aglio e schiacciarlo.
- 03 Lavare gli spinaci e scolarli bene.
- 04 Tagliare il tofu in piccoli cubetti.
- 05 Soffriggere la metà dell'aglio insieme alle taccole con un po' di olio di cocco in una padella. Condire con sale e pepe.
- 06 Cuocere i funghi, il tofu, la cipolla e l'aglio nell'olio di cocco.
- 07 Preparare i noodles secondo le istruzioni sulla confezione e mescolare tutto insieme.
- 08 Aggiungere i semi di sesamo e i pinoli, la salsa di soia e il crescione.

Pollo con riso e burro d'arachidi

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



Valori nutrizionali Ingredienti

21 g di grassi
23 g di carboidrati
1 g di cui zuccheri
58 g di proteine
10 g di fibre

517 kcal

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

Preparazione

- 01 Tritare l'aglio e mescolarlo con il burro di arachidi e succo di limone, la salsa di soia, il curry in polvere e il pepe per fare un marinatura.
- 02 Tagliare il petto di pollo a pezzi e metterlo nella marinatura. Lasciar riposare brevemente.
- 03 Poi mettere il petto di pollo in una teglia oliata e cucinare a 180 °C per 25 minuti.
- 04 Preparare il riso di konjac secondo le istruzioni e gustare con il pollo.

Poké Bowl con tonno

Tempo di preparazione - 15 min.
Esecuzione della ricetta - 60 min.
Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali Ingredienti

24 g di grassi
8,3 g di carboidrati
4,9 g di cui zuccheri
41 g di proteine
7 g di fibre

426 kcal

un po' di zenzero
150 g di tonno bio
1 cc di salsa di soia
1 cc di olio di sesamo
½ carota
100 g di [Fit riso di konjac nu3](#)
30 g di edamame, congelati
¼ di avocado
½ cc di [semi di chia nu3](#)
un po' di succo di limone

Preparazione

- 01 Sbucciare finemente lo zenzero.
- 02 Tagliare il tonno in cubetti di 2 cm.
- 03 Mescolare con salsa di soia, olio di sesamo e zenzero. Il tonno dovrebbe marinare almeno un'ora in frigorifero.
- 04 Sbucciare e grattugiare la carota, preparare il riso secondo le istruzioni del pacchetto.
- 05 Versare gli edamame con acqua calda per scongelarli. Dopo 3 minuti, scolare l'acqua.
- 06 Poco prima di servire sbucciare l'avocado a dadini.
- 07 Riempire la ciotola con riso, carota, edamame e avocado.
- 08 Aggiungere i semi di chia e il succo di limone.

Bruschette

Tempo di preparazione - 10 min.

Tempo di attesa - 100 min.

Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

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

462 kcal

Ingredienti

75 g di [Fit pane proteico nu3](#)
70 ml di acqua tiepida
¼ di spicchio d'aglio
3 pomodorini

Pesto

un po' di basilico
1 cc di pinoli
1 cc di olio d'oliva
1 Cc di acqua
Sale e pepe

Preparazione

- 01** Preparare il pane secondo le istruzioni della confezione e formare un panino.
- 02** Sbucciare lo spicchio d'aglio e tagliare a dadini i pomodori a cubetti.
- 03** Mescolare tutti gli ingredienti per il pesto fino a renderlo cremoso.
- 04** Lasciare raffreddare il pane per un po' e tagliarlo a fette.
- 05** Strofinarci sopra l'aglio e guarnire con il pesto e i pomodori.

Consiglio

Dato che la ricetta è presente due volte nel tuo piano settimanale, prepara direttamente due panini. Puoi congelare un panino dopo la cottura in modo da doverlo solo scongelare e riscaldarlo la domenica. Mentre il pesto è meglio prepararlo fresco al momento.

Frittata proteica

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



Valori nutrizionali

23 g di grassi
14 g di carboidrati
5,5 g di cui zuccheri
48 g di proteine
5,9 g di fibre

455 kcal

Ingredienti

Condimento

1 peperoncino rosso
¼ di lime
1 pizzico di zucchero di fiori di cocco bio nu3
1 cc di olio di sesamo
1 cc di salsa di soia

Omelette

1 cc di olio di cocco bio nu3
3 cipollotti
½ spicchio d'aglio
75 g di gamberi
40 g di capesante
2 uova bio
1 Cc di proteine di semi di zucca bio nu3
½ cc di olio di cocco bio nu3

Preparazione

- 01** Mescolare tutti gli ingredienti per il condimento.
- 02** Preriscaldare il forno a 250 °C.
- 03** Sciogliere l'olio di cocco in una padella da forno e farvi soffriggere i cipollotti.
- 04** Aggiungere l'aglio, i gamberi e le capesante.
- 05** Sbattere le uova con le proteine di semi di zucca e aggiungerle alla padella.
- 06** Cuocere a fuoco medio per qualche minuto. Quando il composto di uova si è un po' assestato, mettetelo in forno e cucinarlo brevemente.
- 07** Gustare con il condimento.

Carbonara low carb

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



Valori nutrizionali

30 g di grassi
2,3 g di carboidrati
0,9 g di cui zuccheri
28 g di proteine
7,7 g di fibre

442 kcal

Ingredienti

200 g di Fit taglietelle di konjac nu3
1 cipollotto
150 g di tofu affumicato
½ cc di olio d'oliva
60 ml di panna
15 ml di acqua
1 Cc di parmigiano grattugiato
Sale e pepe

Preparazione

- 01 Preparare la pasta secondo le istruzioni della confezione
- 02 Tritare il cipollotto e tagliare il tofu affumicato a strisce.
- 03 Scaldare l'olio d'oliva in una piccola casseruola e aggiungere il cipollotto e il tofu.
- 04 Poi aggiungere la panna, l'acqua e il parmigiano e cucinare per 5-10 minuti.
- 05 Aggiustare di sale e amalgama con la pasta.

Omelette con salmone e spinaci

Tempo di preparazione - 15 min.
Esecuzione della ricetta - 15 min.
Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

12 g di grassi
7,3 g di carboidrati
3,1 g di cui zuccheri
30 g di proteine
7,3 g di fibre

282 kcal

Ingredienti

1 arancia bio
50 g di filetto di salmone
1 albume d'uovo
1 uovo
300 g di spinaci
½ cipolla
½ cc di semi di canapa bio nu3
Sale e pepe

Preparazione

- 01 Lavare l'arancia e grattugiare finemente la buccia.
- 02 Tagliare a metà l'arancia e spremere il succo.
- 03 Sciogliere il filetto di salmone, tagliare a dadini e aggiungere alla miscela di arancia. Lasciare brevemente in infusione.
- 04 Sbattere le uova e condirle.
- 05 Lavare gli spinaci e tagliare grossolanamente.
- 06 Tagliare la cipolla in piccoli pezzi e soffriggere in una padella.
- 07 Aggiungere gli spinaci, poi la marinatura, i cubetti di salmone e l'uovo e mescolare.
- 08 Cuocere per 10 minuti a fuoco medio. Poi guarnire con semi di canapa.

Consiglio

Puoi anche cuocere la frittata nel forno per 10-15 minuti a 200 °C.

Budino lampone e vaniglia

Tempo di preparazione - 2 min.

Tempo di attesa - 120 min.

Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

8,1 g di grassi
3,1 g di carboidrati
3,1 g di cui zuccheri
25 g di proteine
6 g di fibre

219 kcal

Ingredienti

3 Cc di [Fit Shake nu3, vaniglia](#)
200 ml di latte di mandorla
1 cc di [cuticola di psillio bio nu3](#)
1 cc di [semi di chia nu3](#)
Lamponi

Preparazione

- 01** Mettere tutti gli ingredienti in un contenitore e frullare ad alta velocità per 30 secondi.
- 02** Mettere il budino in frigorifero per due ore.
- 03** Decorare con i lamponi.

Mini torta

Tempo di preparazione - 20 min.

Esecuzione della ricetta - 35 min.

Grado di difficoltà - basso



Valori nutrizionali

4 g di grassi
6,2 g di carboidrati
4 g di cui zuccheri
10 g di proteine
3 g di fibre

111 kcal

Ingredienti

qualche fetta di banana
1 albume d'uovo
1 cc di Fit Shake nu3, caffè freddo
½ cc di fiocchi d'avena
1 cc di farina di cocco bio nu3
1 cc di crema di mandorle bio nu3, bianca
un po' di caffè al malto
un po' di gomma di carruba
1 Cc di yogurt greco naturale (2% di grassi)
1 Cc di espresso
1 Cc di acqua

Preparazione

- 01** Mettere tutti gli ingredienti tranne l'acqua, l'espresso e le fette di banana in una ciotola e mescolare il tutto con un frullatore.
- 02** Aggiungere l'espresso e l'acqua secondo necessità, in modo che l'impasto si addensasse leggermente.
- 03** Riempire la pastella a metà in una piccola tortiera o teglia per muffin e coprire con un po' di crema di mandorle. Poi versare sopra il resto dell'impasto.
- 04** Cuocere la torta a vapore a 110 °C per 30 minuti. Per fare questo, mettere una pirofila con acqua sul fondo del forno.
- 05** Poi cuocere di nuovo senza la ciotola a 180 °C per 3 minuti.
- 06** Lasciare raffreddare la torta e poi sfilarla dallo stampino.
- 07** Guarnire con un po' di cacao amaro.

03

Spuntini veloci tra un pasto e l'altro



99 kcal

- 01 30 g di Fit acqua proteica nu3, limonata verde in 400 ml di acqua

Valori nutrizionali

0,2 g di grassi
1,4 g di carboidrati
0,5 g di cui zuccheri
22 g di proteine
- di fibre



261 kcal

- 02 30 g di Fit muesli proteico nu3, cacao crunch e 200 g di Skyr

Valori nutrizionali

8,7 g di grassi
10 g di carboidrati
9,1 g di cui zuccheri
33 g di proteine
4,3 g di fibre



194 kcal

- 03 nu3 Fit Protein Bar, brownie al cioccolato

Valori nutrizionali

7,2 g di grassi
17 g di carboidrati
2 g di cui zuccheri
18 g di proteine
6 g di fibre



200 kcal

- 04 30 g di Fit Vegan Shake nu3, vaniglia in 100 g di yogurt di anacardi

Valori nutrizionali

8,5 g di grassi
11 g di carboidrati
1,9 g di cui zuccheri
21 g di proteine
2 g di fibre



142 kcal

- 05 40 g di Fit Cacao Drink nu3 in 400 ml di acqua

Valori nutrizionali

2,3 g di grassi
6,5 g di carboidrati
0,4 g di cui zuccheri
24 g di proteine
- di fibre



178 kcal

- 06 4 Cc di Fit Shake nu3, fragola-yogurt in 300 ml di acqua e 50 g di quark magro

Valori nutrizionali

1,8 g di grassi
4,0 g di carboidrati
3,2 g di cui zuccheri
36 g di proteine
3,9 g di fibre

Cerchi altra ispirazione per ricette facili e sane?
Controlla la nostra [nu3Kitchen](#) o seguici su





Concentrati sulla ottimizzazione della nutrizione

Con più di 30 prodotti, la Fit Line nu3 ha molto da offrire.

[Cerca il tuo prodotto preferito](#)

www.nu3.it/collections/fit-line?pdf=abep



Allenati efficacemente

Oltre a una dieta equilibrata, è anche importante l'esercizio fisico per raggiungere i tuoi obiettivi. Ecco perché abbiamo messo insieme una serie di esercizi: per l'allenamento di tutto il corpo, allenamento HIIT o aumento massa muscolare a casa.

[Trova il tuo piano di allenamento adatto](#)

www.nu3.it/blogs/fitness/programmi-di-allenamento?pdf=abep



Addio zucchero

Cerchi un'ispirazione a basso contenuto di zucchero? Nella nu3Kitchen ti offriamo oltre 100 ricette, per aiutarti a realizzare il tuo desiderio di meno zucchero nella tua vita quotidiana.

[Scopri le ricette povere di zucchero](#)

www.nu3.it/blogs/kitchen/tagged/category_ricette-dietetiche+diet_pochi-zuccheri?pdf=abep