

In diesem PDF findest du eine breite Auswahl an Lebensmitteln, die ideal in deine Muskelaufbau-Ernährung passen. Außerdem findest du hier passende nu3 Produkte. Ob Snacks für unterwegs, Proteine für deine Shakes oder eingeteilt in protein-, kohlenhydrat- und ballaststoffreiche sowie fettreiche Lebensmittel - so hast du die ideale Grundlage, um deine Mahlzeiten zusammenzustellen.

Proteinreiche Lebensmittel + **Kohlenhydrat- und/oder ballaststoffreiche Lebensmittel** + **Fettreiche Lebensmittel**

Funktion: Proteine liefern die Bausubstanz für deine Muskeln, Knochen, Enzyme, Hormone und Co.

Milchprodukte:	Thunfisch
Magerquark	Sardinen
Joghurt 3,8 %	Makrele
Körniger Frischkäse	Seelachs
Milch	Muscheln
Hartkäse	Garnelen
Mozzarella	
Feta	Pflanzliche Proteinquellen:
nu3 Performance Whey	Tofu
nu3 Clear Whey Isolat	Tempeh
nu3 Grass-Fed Whey	nu3 Bio Mandelmehl
nu3 Fit Protein Water	nu3 Vegan Protein 3K
	nu3 Fit Vegan Shake
Fleisch und Eier:	nu3 Reisprotein
Eier	nu3 Erbsenprotein
Geflügel	nu3 Bio Hanfprotein
Rindfleisch	
Lammfleisch	nu3 Backmischungen und Snacks:
Schweinefleisch	nu3 Protein Bar 50 %
Rinderleber	nu3 Fit Vegan Bar
Hackfleisch	nu3 Vegan 3K Bar
nu3 Beef Jerky	nu3 Protein Pancakes
	nu3 Fit Protein Crossies
Fisch:	nu3 Fit Protein Bites
Lachs	nu3 Fit Eiweißbrot Backmischung
Heilbutt	nu3 Fit Pizza Backmischung

Funktion: Carbs geben dir Power für dein Training.

Hülsenfrüchte:	Obst:
Linzen	Apfel
Kichererbsen	Birne
Kidneybohnen	Banane
Erbsen	Beeren
Weißer Bohnen	Orangen
	Feigen
Getreide und Pseudogetreide:	Datteln
Reis	Weintrauben
Buchweizen	
Quinoa	Natürliche Süße:
Haferflocken	Honig
Amaranth	nu3 Bio Kokosblütenzucker
Hirse	nu3 Bio Yaconsirup
Gemüse:	
Kartoffeln	
Süßkartoffeln	
Kürbis	
Karotten	
Blattgemüse	
Brokkoli	
Blumenkohl	
Zucchini	
Spinat	

Funktion: Fette sind ein wichtiger Baustoff und essenziell für die Aufnahme von Vitaminen.

Öle und Fette:	Fettreiche Früchte:
Weidebutter	Avocado
Ghee	Oliven
Olivenöl	
Avocadoöl	
nu3 Bio Hanföl	
Leinöl	
Nüsse und Samen:	
Erdnüsse	
Mandeln	
Haselnüsse	
Cashewkerne	
Macadamia	
Walnüsse	
Pecannüsse	
nu3 Bio Chia-Samen	
Leinsamen	
nu3 Bio Hanfsamen	
Nussmuse:	
nu3 Bio Erdnussbutter	
nu3 Bio Mandelmus	
nu3 Bio Haselnussmus	
nu3 Bio Cashewmus	
nu3 Bio Kokosmus	



nu3 Fit Protein Bar

- Dein Muskelaufbau-Snack mit 32 % Protein
- Einfach bei dir, wenn du ihn brauchst!
- Soft und crunchy - 3 leckere Sorten

Zum Produkt



nu3 Bio Kokosblütensirup

- Vegane Süße aus Kokosblütennektar
- Naturbelassen und unraffiniert
- Feine Karamellnote

Zum Produkt



nu3 Bio Kokosöl

- Ideal zum Braten und Kochen
- Passt perfekt zu Pancakes, Currys und Fleisch
- Nativ aus erster Kaltpressung

Zum Produkt