

7 jours de recettes

Saines & express



Planning de repas pour une
semaine avec petit-déjeuner,
déjeuner & dîner

Valeurs nutritionnelles
pour chaque repas

Incl. des snacks avec
seulement 3 ingrédients



Introduction

Chaque jour, vous prenez de nombreuses décisions, dont beaucoup sont liées à votre alimentation et à votre santé. Si certaines semblent insignifiantes, d'autres sont bien plus importantes. Et, aussi insignifiante que puisse paraître une seule décision, si vous la prenez de manière répétée, elle peut avoir un impact important sur votre santé et sur votre vie. En fin de compte, il s'agit de faire des choix, d'établir des priorités et de décider de ce qui est bon pour votre corps, votre esprit et votre bien-être.

Parce qu'avoir un mode de vie sain peut parfois sembler fastidieux et prendre du temps, nous voulons vous montrer que ce n'est pas forcément le cas - être en bonne santé peut être facile. Il n'est pas nécessaire de passer des heures en cuisine, ni de calculer tous vos macronutriments pour influencer votre santé de manière positive en adoptant une alimentation saine.

Un quotidien stressant ne doit pas vous faire oublier la chose la plus importante dans votre vie : VOUS. C'est pourquoi nous avons rassemblé toute une semaine de recettes saines et faciles dans cet eBook. Elles vous aideront à manger sainement sans passer des heures en cuisine.



Dans cet eBook, vous trouverez :

- 01** Un planning de repas sur une semaine avec pour chaque jour un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner. Tous les plats sont faciles à préparer, sains et délicieux.
- 02** Les recettes détaillées du planning de repas avec les valeurs nutritionnelles.
- 03** Des idées de snacks super faciles pour les petites faims.

Alors,
prêt.e pour cette semaine ?

Planning de repas

pour la semaine

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Porridge à l'orange	Spaghetti aux légumes du soleil	Pancakes salés à l'avocat
Mardi	Muesli bowl coconut-crunch	One-pot-pasta aux épinards et champignons	Soupe de carottes et lentilles au curcuma
Mercredi	Smoothieau beurre de cacahuète et à la banane	Nouilles de patate douce à la sauce cacahuète-coco	Spaghetti aux légumes du soleil
Jeudi	Porridge à l'orange	Pancakes salés à l'avocat	Rouleaux de printemps à la sauce cacahuète
Vendredi	Muesli bowl coconut-crunch	Soupe de carottes et lentilles au curcuma	Flammekueche vegan
Samedi	Gaufres exotiques	Rouleaux de printemps à la sauce cacahuète	Nouilles de patate douce à la sauce cacahuète-coco
Dimanche	Pain perdu à la pâte à tartiner protéinée	Dahl indien	Flammekueche vegan



01

PETIT-DÉJEUNER

Gaufres exotiques

Temps de préparation – 5 min.
Temps de cuisson – 10 min.
Niveau de difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

448	kcal
22 g	de lipides
31 g	de glucides
5 g	de sucre
30 g	de protéines
10 g	de fibres

Ingrédients

60 g	de nu3 Fit Pancakes
60 ml	de lait végétal
1	oeuf
3/4 càs	nu3 Érythritol
1/4 càs	de noix de coco râpée
1/4 càs	de nu3 Huile de coco bio
	Quelques myrtilles
	Des chips de coco

Préparation

- 01 Pour la pâte à gaufres, ajoutez dans un saladier le mélange Fit Pancakes avec le lait végétal, l'œuf, l'érythritol et la noix de coco râpée et mélangez le tout.
- 02 Graissez un gaufrier avec de l'huile de coco et versez-y une cuillère à soupe de pâte. Faites cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient dorées et se détachent facilement du gaufrier.
- 03 Décorez les gaufres avec des chips de coco et des myrtilles.

Astuce nu3 :

Pas de gaufrier à portée de main ? Vous pouvez également réaliser des pancakes moelleux à la poêle.

Muesli bowl coconut-crunch

Temps de préparation – 2 min.

Temps de cuisson – 2 min.

Niveau de difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

304 kcal
15g de lipides
14g de glucides
12g de sucre
22g de protéines
9g de fibres

Ingrédients

1 poignée de myrtilles
100g de yaourt nature allégé
50g de nu3 Fit Muesli protéiné, coconut-crunch

Préparation

- 01 Lavez les myrtilles, remuez le yaourt jusqu'à ce qu'il soit crémeux et mettez-le dans un petit bol.
- 02 Répartissez ensuite les myrtilles sur un tiers et le Fit Muesli sur l'autre tiers.

Porridge à l'orange

Temps de préparation – 5 min.

Temps de cuisson – 5 min.

Niveau de difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

322 kcal
11g de lipides
34g de glucides
19g de sucre
19g de protéines
8g de fibres

Ingrédients

50g de nu3 Fit Porridge protéiné, cacao-tonka
100ml d'eau
½ banane
6 tranches d'orange
1 càc de nu3 Purée de cajou bio
Quelques graines de grenade

Préparation

- 01 Versez l'eau bouillante sur le mélange pour porridge et laissez gonfler pendant quelques minutes.
- 02 Garnissez de tranches de banane et d'orange, de graines de grenade et de purée de noix de cajou.

01

PETIT-DÉJEUNER

Pain perdu à la pâte à tartiner protéinée

Temps de préparation – 5 min.
Temps de cuisson – 5 min.
Niveau de difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

517	kcal
24g	de lipides
52g	de glucides
18g	de sucre
16g	de protéines
7g	de fibres

Ingrédients

1½ càs	de nu3 Farine de pois chiche bio
60ml	de lait végétal un peu de cannelle
2	tranches de pain de mie au blé complet
1 càs	de nu3 Huile de coco bio
1	kumquat
60g	de yaourt à la noix de coco
5g	de nu3 Sirop de fleur de coco bio
10g	de nu3 Fit Protein Crème Vegan des noisettes hâchées

Préparation

- 01 Mélangez la farine de pois chiche avec le lait et ajoutez un peu de cannelle.
- 02 Roulez les deux côtés du pain de mie dans le mélange de farine et de lait.
- 03 Faites chauffer de l'huile de coco dans une poêle et placez les tranches de pain de mie dans la poêle à feu moyen. Retournez-les dès qu'elles sont dorées.
- 04 Coupez le kumquat en tranches.
- 05 Mettez les toasts dorés sur une assiette et garnissez-les de yaourt à la noix de coco, de sirop de fleur de coco, de pâte à tartiner protéinée et de noisettes.

01

PETIT-DÉJEUNER

Smoothie au beurre de cacahuète et à la banane

Temps de préparation – 5 min.
 Temps de cuisson – 1 min.
 Niveau de difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

278	kcal
11 g	de lipides
33 g	de glucides
26 g	de sucre
7 g	de protéines
5 g	de fibres

Ingrédients

1	banane
1 càs	de <u>nu3 Beurre de cacahuète crunchy</u>
250 ml	de lait d'amande
1 pincée	de vanille
1 càc	de <u>nu3 Cacao Criollo cru bio</u>

Préparation

- 01 Mettez tous les ingrédients (sauf le cacao) dans un blender et mixez-les pour obtenir un milk-shake crémeux à la banane.
- 02 Mettez-en la moitié dans un verre.
- 03 Mélangez le reste avec le cacao et versez également dans le verre.

Rouleaux de printemps à la sauce cacahuète

Temps de préparation – 5 min.
 Temps de cuisson – 5 min.
 Niveau de difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

40	kcal
1 g	de lipides
4 g	de glucides
2 g	de sucre
2 g	de protéines
2 g	de fibres

Ingrédients

Pour 1 rouleau de printemps

- 25 g [nu3 Spaghetti de konjac](#)
- 10 g de tofu nature
- ¼ de carotte
- ⅓ de poivron rouge
- ⅓ d'oignon rouge
- 1 feuille de riz
- 1 feuille de laitue

Pour la sauce

- 1 càc de [nu3 Beurre de cacahuète crunchy](#)
- Un peu de jus de citron
- Un peu d'eau

Préparation

- 01 Préparez les spaghetti selon les instructions.
- 02 Coupez le tofu en lamelles et faites-le revenir dans une poêle.
- 03 Pendant ce temps, coupez également en fines tranches la carotte, le poivron et l'oignon.
- 04 Faites tremper la feuille de riz dans de l'eau chaude sur une assiette plate et placez-la sur un chiffon humide.
- 05 Répartissez la feuille de laitue, les spaghetti de konjac, les crudités et le tofu sur le papier de riz. Repliez les extrémités et enroulez le papier en un rouleau.
- 06 Pour la sauce aux cacahuètes, mélangez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une consistance lisse.

One-pot-pasta aux épinards

Temps de préparation – 15 min.

Temps de cuisson – 7 min.

Niveau de difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

514 kcal
9 g de lipides
59 g de glucides
4 g de sucre
28 g de protéines
22 g de fibres

Ingrédients

150 g de champignons de Paris
1/2 oignon rouge
1/2 gousse d'ail
125 g de pâtes de pois chiches
50 g de pousses d'épinards
1 càc de nu3 Purée d'aman-de bio, blanche
3/4 de litre d'eau
Sel et poivre

Préparation

- 01 Coupez les champignons en quatre, coupez l'oignon en petits dés et pressez l'ail.
- 02 Mettez tous les ingrédients dans une grande casserole, remplissez d'eau et portez à ébullition.
- 03 Réduisez à feu à moyen et laissez mijoter pendant 5 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Remuez très soigneusement pour que les pâtes ne se défassent pas. Si nécessaire, vous pouvez ajouter de l'eau petit à petit.

Soupe de carottes et de lentilles

Temps de préparation – 20 min.

Temps de cuisson – 15 min.

Niveau de difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

317 kcal
15 g de lipides
30 g de glucides
6 g de sucre
13 g de protéines
5 g de fibres

Ingrédients

1/2 petit oignon
1 carotte
1/2 càc de nu3 Huile de coco bio
30 g de lentilles corail
250 ml d'eau
50 ml de crème de soja
1/2 càc de nu3 Beurre de cacahuète smooth
1/2 càc de nu3 Curcuma bio, poudre
Quelques graines de courge
Quelques graines germées
Sel et poivre

Préparation

- 01 Coupez l'oignon et la carotte en dés.
- 02 Faites revenir l'oignon avec un peu d'huile de coco dans une casserole. Ajoutez la carotte coupée en dés et les lentilles.
- 03 Remuez brièvement et ajoutez l'eau. Faites cuire pendant environ 15 minutes.
- 04 Mixez les ingrédients à l'aide d'un blender ou mixeur plongeant et ajoutez la crème de soja et le beurre de cacahuète.
- 05 Assaisonnez un peu si nécessaire et servez la soupe crémeuse aux lentilles avec des graines de courge et des graines germées.

Nouilles de patate douce à la sauce cacahuète-coco

Temps de préparation – 15 min.

Temps de cuisson – 10 min.

Niveau de difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

442	kcal
14 g	de lipides
68 g	de glucides
16 g	de sucre
6 g	de protéines
11 g	de fibres

Ingrédients

2	patates douces, longues et fines
½	poivron rouge
½	oignon rouge
1½	oignon nouveau
1	gousse d'ail
½ càc	de nu3 Huile de coco bio
100 ml	de lait de coco
½ càs	de nu3 Beurre de cacahuète smooth
50 ml	d'eau
¼ càc	de nu3 Curcuma bio, poudre
¼ càc	de cumin
	Sel et poivre

Préparation

- 01 Épluchez les patates douces et utilisez un économe ou un spiralizer pour faire des spaghetti.
- 02 Coupez les poivrons en fines lamelles. Coupez l'oignon en deux et en tranches et coupez les oignons nouveaux en petites rondelles.
- 03 Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle ou un wok. Faites-y revenir l'oignon.
- 04 Ajoutez les poivrons et l'ail pressé et faites revenir brièvement.
- 05 Déglecez avec le lait de coco et l'eau, ajoutez le beurre de cacahuète et assaisonnez. Enfin, ajoutez les spaghetti de patate douce.
- 06 Laissez mijoter pendant 5 minutes, en remuant doucement de temps en temps. Une fois les patates douces cuites, retirez-les immédiatement du feu et incorporez les oignons nouveaux.
- 07 Servez les pâtes à la patate douce et garnissez-les d'oignons nouveaux.

Pancakes salés à l'avocat

Temps de préparation – 10 min.

Temps de cuisson – 5 min.

Niveau de difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

446 kcal
23 g de lipides
26 g de glucides
5 g de sucre
22 g de protéines
12 g de fibres

Ingrédients

60 g de nu3 Fit Pancakes
120 ml d'eau
50 g de concombre
½ càc de nu3 Curcuma bio, poudre
1 pincée de sel
½ avocat
1 oignon nouveau
1 tranche de gouda
1 càc de fromage frais
10 g de pousses d'épinards fraîches
Sel et poivre

Préparation

- 01** Mélangez la préparation Fit Pancakes avec l'eau, le curcuma et le sel jusqu'à obtention d'une texture lisse.
- 02** Faites cuire trois pancakes dans une poêle avec un peu d'huile.
- 03** Coupez le concombre en fines tranches, le demi-avocat en tranches et l'oignon nouveau en rondelles.
- 04** Garnissez un pancake de gouda pendant qu'il est encore chaud, tartinez un deuxième pancake de fromage frais et répartissez les tranches de concombre par-dessus.
- 05** Empilez les deux pancakes l'un sur l'autre et recouvrez le tout avec le pancake restant.
- 06** Garnissez celui-ci de pousses d'épinards, d'avocat et d'oignon nouveau. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Dahl indien

Temps de préparation – 5 min.

Temps de cuisson – 25 min.

Niveau de difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

312 kcal
12 g de lipides
31 g de glucides
9 g de sucre
12 g de protéines
7 g de fibres

Ingrédients

⅓ càc de nu3 Huile de coco bio
⅓ de gousse d'ail
⅓ d'oignon
30 g de lentilles corail
125 g de purée de tomate
30 ml de lait de coco
130 g de nu3 Fit Riz de konjac
1 càc de cumin
1 càc de nu3 Curcuma bio, poudre
1 càc de gingembre, moulu
Un peu de coriandre, fraîche
Sel et poivre

Préparation

- 01** Faites chauffer l'huile de coco dans une casserole et faites revenir l'ail et l'oignon avec les épices. ajouter de l'eau si le liquide s'évapore trop rapidement. Assaisonnez.
- 02** Ajoutez ensuite les lentilles corail. Lorsque vous avez bien mélangé le tout, vous pouvez ajouter la purée de tomates et le lait de coco. Vous aurez également besoin d'un verre d'eau.
- 03** Mélangez bien le tout et faites cuire pendant 20 à 25 minutes. Remuez régulièrement pour que le dahl n'accroche pas au fond. Vous pouvez toujours
- 04** Pendant la cuisson du dahl, rincez bien le riz konjac et mettez-le dans l'eau bouillante pendant 2 minutes.
- 05** Egouttez le riz et servez-le avec le dahl indien et la coriandre fraîche.

Flammekueche vegan

Temps de préparation – 10 min.

Temps de cuisson – 30 min.

Niveau de difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

389 kcal
20 g de lipides
17 g de glucides
6 g de sucre
24 g de protéines
19 g de fibres

Ingrédients

50 g de nu3 Fit Low Carb
Pizza
50 ml d'eau
30 g de tofu fumé
1 petit oignon
50 g de yaourt au soja
35 ml de crème de soja
Sel et poivre
Huile d'huile

Préparation

- 01 Pétrissez le mélange à pizza avec de l'eau.
- 02 Étalez la pâte en une forme ovale fine et piquez-la avec une fourchette.
- 03 Faites cuire la pâte au four à 180 °C pendant environ 25 minutes.
- 04 Coupez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- 05 Coupez le tofu fumé en petites lamelles courtes et faites revenir ces dernières à feu vif pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- 06 Mélangez le yaourt avec la crème et assaisonnez le mélange avec du sel et du poivre.
- 07 Une fois la pâte précuite, étalez la crème sur la pâte et recouvrez-la avec les oignons et le tofu fumé.
- 08 Faites cuire à nouveau pendant 5 à 7 minutes à 210 °C.

Spaghetti aux légumes du soleil

Temps de préparation – 10 min.

Temps de cuisson – 10 min.

Niveau de difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

117 kcal
8 g de lipides
12 g de glucides
10 g de sucre
7 g de protéines
9 g de fibres

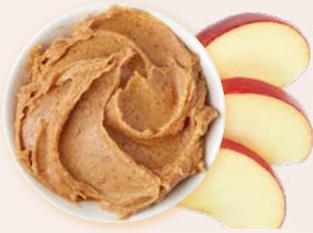
Ingrédients

75 g de courgettes
50 g de poivrons rouges
50 g de poivrons jaunes
½ oignon
½ gousse d'ail
Huile de sésame
2 càs de sauce soja
100 g de nu3 Spaghetti de konjac
½ càs de graines de sésame
Sel et poivre
Curry en poudre

Préparation

- 01 Lavez les courgettes et les poivrons et coupez-les en petits bâtonnets dans le sens de la longueur.
- 02 Coupez l'oignon et l'ail en petits dés
- 03 Mettez un peu d'huile de sésame dans la poêle et faites revenir l'oignon avec l'ail.
- 04 Ajoutez les légumes et assaisonnez avec du sel, du poivre et du curry. Laissez mijoter pendant environ 10 minutes, en remuant régulièrement.
- 05 Ajoutez la sauce soja au mélange de légumes et lavez les spaghetti.
- 06 Mélanger les pâtes avec les légumes grillés.
- 07 Incorporez les graines de sésame et faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires.

7 idées de snacks faciles



01 Pomme +
Beurre de cacahuète



02 Bol de yaourt et muesli
aux fruits frais



03 Carottes + houmous



04 Noix + chocolat noir



05 nu3 Fit Protein Chips



06 nu3 Fit Protein Crossies



Ingrédients

1 banane congelée
30 g de nu3 Vegan Protein 3K, chocolat
300 ml de lait d'avoine

07 Smoothie protéiné

Vous voulez encore plus d'inspiration
pour des recettes faciles et saines ?

Suivez-nous sur

