

Dans ce PDF, vous trouverez une large sélection d'aliments qui s'intègrent parfaitement dans votre alimentation de prise de masse. Le tableau ci-dessous est divisé par macronutriment : vous disposez donc de tout ce qu'il vous faut pour composer de bons repas.

Vous trouverez également ici des produits nu3 adaptés. Qu'il s'agisse de snacks pour la route, de protéines pour vos shakes ou de purées d'oléagineux crémeuses pour garnir vos repas, avec nu3, vous êtes entre de bonnes mains.

Aliments riches en protéines	+	Aliments riches en glucides et/ou fibres	+	Aliments riches en graisses
-------------------------------------	---	---	---	------------------------------------

Fonction : Les protéines fournissent le nécessaire à la construction des muscles, des os, des enzymes, des hormones, etc.

<p>Produits laitiers :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>Fromage blanc allégé</td><td>Thon</td></tr> <tr><td>Yaourt 3,8 %</td><td>Sardine</td></tr> <tr><td>Fromage frais</td><td>Maquereau</td></tr> <tr><td>Lait</td><td>Colin</td></tr> <tr><td>Fromage à pâte dure</td><td>Moules</td></tr> <tr><td>Mozzarella</td><td>Crevettes</td></tr> <tr><td>Feta</td><td></td></tr> </table> <p>nu3 Performance Whey</p> <p>nu3 Clear Whey Isolat</p> <p>nu3 Grass-Fed Whey</p> <p>nu3 Fit Protein Water</p> <p>Viande et oeufs :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>Oeuf</td><td></td></tr> <tr><td>Volaille</td><td></td></tr> <tr><td>Viande de boeuf</td><td></td></tr> <tr><td>Viande d'agneau</td><td></td></tr> <tr><td>Viande de porc</td><td></td></tr> <tr><td>Foie de boeuf</td><td></td></tr> <tr><td>Viande hâchée</td><td></td></tr> <tr><td>nu3 Beef Jerky</td><td></td></tr> </table> <p>Poisson :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>Saumon</td><td></td></tr> <tr><td>Flétan</td><td></td></tr> </table>	Fromage blanc allégé	Thon	Yaourt 3,8 %	Sardine	Fromage frais	Maquereau	Lait	Colin	Fromage à pâte dure	Moules	Mozzarella	Crevettes	Feta		Oeuf		Volaille		Viande de boeuf		Viande d'agneau		Viande de porc		Foie de boeuf		Viande hâchée		nu3 Beef Jerky		Saumon		Flétan		<p>Sources de protéines végétales :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>Tofu</td></tr> <tr><td>Tempe</td></tr> <tr><td>nu3 Farine d'amandes bio</td></tr> <tr><td>nu3 Vegan Protein 3K</td></tr> <tr><td>nu3 Fit Vegan Shake</td></tr> <tr><td>nu3 Protéine de riz</td></tr> <tr><td>nu3 Protéine de pois</td></tr> <tr><td>nu3 Protéine de chanvre</td></tr> </table> <p>Préparations nu3 et snacks :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>nu3 barre protéinée 50 %</td></tr> <tr><td>nu3 Fit Vegan bar</td></tr> <tr><td>nu3 Vegan 3K bar</td></tr> <tr><td>nu3 Pancakes protéinés</td></tr> <tr><td>nu3 Fit protein crossies</td></tr> <tr><td>nu3 Fit Protein bites</td></tr> <tr><td>nu3 Fit Bread, préparation pour pain</td></tr> <tr><td>nu3 Fit Pizza, préparation</td></tr> </table>	Tofu	Tempe	nu3 Farine d'amandes bio	nu3 Vegan Protein 3K	nu3 Fit Vegan Shake	nu3 Protéine de riz	nu3 Protéine de pois	nu3 Protéine de chanvre	nu3 barre protéinée 50 %	nu3 Fit Vegan bar	nu3 Vegan 3K bar	nu3 Pancakes protéinés	nu3 Fit protein crossies	nu3 Fit Protein bites	nu3 Fit Bread, préparation pour pain	nu3 Fit Pizza, préparation
Fromage blanc allégé	Thon																																																		
Yaourt 3,8 %	Sardine																																																		
Fromage frais	Maquereau																																																		
Lait	Colin																																																		
Fromage à pâte dure	Moules																																																		
Mozzarella	Crevettes																																																		
Feta																																																			
Oeuf																																																			
Volaille																																																			
Viande de boeuf																																																			
Viande d'agneau																																																			
Viande de porc																																																			
Foie de boeuf																																																			
Viande hâchée																																																			
nu3 Beef Jerky																																																			
Saumon																																																			
Flétan																																																			
Tofu																																																			
Tempe																																																			
nu3 Farine d'amandes bio																																																			
nu3 Vegan Protein 3K																																																			
nu3 Fit Vegan Shake																																																			
nu3 Protéine de riz																																																			
nu3 Protéine de pois																																																			
nu3 Protéine de chanvre																																																			
nu3 barre protéinée 50 %																																																			
nu3 Fit Vegan bar																																																			
nu3 Vegan 3K bar																																																			
nu3 Pancakes protéinés																																																			
nu3 Fit protein crossies																																																			
nu3 Fit Protein bites																																																			
nu3 Fit Bread, préparation pour pain																																																			
nu3 Fit Pizza, préparation																																																			

Fonction : Les glucides fournissent l'énergie nécessaire pour l'entraînement.

<p>Légumineuses :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>Lentilles</td></tr> <tr><td>Pois chiches</td></tr> <tr><td>Haricots rouges</td></tr> <tr><td>Petits pois</td></tr> <tr><td>Haricots blancs</td></tr> </table> <p>Céréales et autres :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>Riz</td></tr> <tr><td>Sarrasin</td></tr> <tr><td>Quinoa</td></tr> <tr><td>Flocons d'avoine</td></tr> <tr><td>Amarante</td></tr> <tr><td>Millet</td></tr> </table> <p>Légumes :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>Pomme de terre</td></tr> <tr><td>Patate douce</td></tr> <tr><td>Courge</td></tr> <tr><td>Carotte</td></tr> <tr><td>Légume-feuille</td></tr> <tr><td>Brocoli</td></tr> <tr><td>Chou-fleur</td></tr> <tr><td>Courgette</td></tr> <tr><td>Epinard</td></tr> </table>	Lentilles	Pois chiches	Haricots rouges	Petits pois	Haricots blancs	Riz	Sarrasin	Quinoa	Flocons d'avoine	Amarante	Millet	Pomme de terre	Patate douce	Courge	Carotte	Légume-feuille	Brocoli	Chou-fleur	Courgette	Epinard	<p>Fruits :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>Pomme</td></tr> <tr><td>Poire</td></tr> <tr><td>Banane</td></tr> <tr><td>Fruits rouges</td></tr> <tr><td>Orange</td></tr> <tr><td>Figue</td></tr> <tr><td>Datte</td></tr> <tr><td>Raisin</td></tr> </table> <p>Sucrants naturels :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>Miel</td></tr> <tr><td>nu3 Sucre de fleur de coco bio</td></tr> <tr><td>nu3 Sirop de yacon bio nu3</td></tr> </table>	Pomme	Poire	Banane	Fruits rouges	Orange	Figue	Datte	Raisin	Miel	nu3 Sucre de fleur de coco bio	nu3 Sirop de yacon bio nu3
Lentilles																																
Pois chiches																																
Haricots rouges																																
Petits pois																																
Haricots blancs																																
Riz																																
Sarrasin																																
Quinoa																																
Flocons d'avoine																																
Amarante																																
Millet																																
Pomme de terre																																
Patate douce																																
Courge																																
Carotte																																
Légume-feuille																																
Brocoli																																
Chou-fleur																																
Courgette																																
Epinard																																
Pomme																																
Poire																																
Banane																																
Fruits rouges																																
Orange																																
Figue																																
Datte																																
Raisin																																
Miel																																
nu3 Sucre de fleur de coco bio																																
nu3 Sirop de yacon bio nu3																																

Fonction : Les graisses sont essentielles pour l'absorption des vitamines et la construction des cellules.

<p>Huiles et gras :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>Beurre</td></tr> <tr><td>Ghi</td></tr> <tr><td>Huile d'olive</td></tr> <tr><td>Huile d'avocat</td></tr> <tr><td>nu3 huile de chanvre bio</td></tr> <tr><td>Huile de lin</td></tr> </table> <p>Fruits à coque et graines :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>Cacahuète</td></tr> <tr><td>Amande</td></tr> <tr><td>Noisette</td></tr> <tr><td>Noix de cajou</td></tr> <tr><td>Noix de macadamia</td></tr> <tr><td>Noix</td></tr> <tr><td>Noix de pécan</td></tr> <tr><td>nu3 Graines de chia bio</td></tr> <tr><td>Graines de lin</td></tr> <tr><td>nu3 Graines de chanvre bio</td></tr> </table> <p>Purées d'oléagineux :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>nu3 Beurre de cacahuète bio</td></tr> <tr><td>nu3 Purée d'amandes bio</td></tr> <tr><td>nu3 Purée de noisettes bio</td></tr> <tr><td>nu3 Purée de cajou bio</td></tr> <tr><td>nu3 Purée de noix de coco bio</td></tr> </table>	Beurre	Ghi	Huile d'olive	Huile d'avocat	nu3 huile de chanvre bio	Huile de lin	Cacahuète	Amande	Noisette	Noix de cajou	Noix de macadamia	Noix	Noix de pécan	nu3 Graines de chia bio	Graines de lin	nu3 Graines de chanvre bio	nu3 Beurre de cacahuète bio	nu3 Purée d'amandes bio	nu3 Purée de noisettes bio	nu3 Purée de cajou bio	nu3 Purée de noix de coco bio	<p>Fruits riches en matières grasses :</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>Avocat</td></tr> <tr><td>Olive</td></tr> </table>	Avocat	Olive
Beurre																								
Ghi																								
Huile d'olive																								
Huile d'avocat																								
nu3 huile de chanvre bio																								
Huile de lin																								
Cacahuète																								
Amande																								
Noisette																								
Noix de cajou																								
Noix de macadamia																								
Noix																								
Noix de pécan																								
nu3 Graines de chia bio																								
Graines de lin																								
nu3 Graines de chanvre bio																								
nu3 Beurre de cacahuète bio																								
nu3 Purée d'amandes bio																								
nu3 Purée de noisettes bio																								
nu3 Purée de cajou bio																								
nu3 Purée de noix de coco bio																								
Avocat																								
Olive																								



nu3 Fit Protein Bar

- Le snack pour la prise de masse avec 32 % de protéines
- A prendre dès que vous avez un petit creux !
- Moelleux et croustillant : disponible en 3 saveurs

[vers le produit](#)



nu3 Sirop de fleur de coco bio

- Sucrant végétal issu du nectar des fleurs de coco
- Naturel et non-raffiné
- Arrière-goût caramélisé

[vers le produit](#)



nu3 Huile de coco bio

- Idéal en cuisine
- Parfait pour vos pâtes à pancakes, vos currys ou vos viandes
- Extraction par pression à froid

[vers le produit](#)