

# Programme nutritionnel pour la perte de poids

Pour 1 semaine

---

25 recettes délicieuses  
et variées

Pour perdre du poids  
facilement sans compter  
les calories

Pas de fringales  
grâce aux snacks



Bonjour,

Tout d'abord, bravo pour votre motivation et votre détermination à vouloir prendre soin de vous. Chez nu3, nous vous soutenons dans votre démarche de perte de poids et vous donnons les conseils dont vous avez besoin pour y arriver.

Premièrement, focalisez vous sur vous-même. Il est important de bien se nourrir et de se dépenser régulièrement. Si votre objectif est fixé, il vous suffit simplement de croire en vous. Ne voyez pas le chemin à parcourir comme un fardeau mais plutôt comme une chance de devenir une meilleure version de vous-même.

Que vous vouliez perdre quelques kilos, définir votre masse musculaire ou vous amincir, tout est entre vos mains. Je suis convaincue que vous pouvez perdre vos mauvaises habitudes et changer votre mode de vie sur le long terme. Ce programme nutritionnel est gratuit et devrait vous aider à commencer sur de bonnes bases.

## Qu'est-ce qui est important en matière d'alimentation ?

Il est important de faire attention à bien répartir les nutriments. 50% des calories doivent provenir des protéines, 35% des lipides et 15% des glucides. Les légumes de toutes sortes sont à consommer sans modération, de manière à faire le plein de micronutriments. Environ 100 calories sont à votre disposition si vous avez faim entre les repas : alors n'hésitez pas à prendre un en-cas.

Dans le cadre de ce programme, le Fit Shake nu3 (avec ses 72% de protéines) joue un rôle important, car sa teneur en protéines permet d'avoir des muscles en bonne santé.



À mon sujet : je suis écotrophologue et j'élabore des programmes nutritionnels chez nu3. Je suis convaincue qu'un régime alimentaire équilibré permet d'avoir une meilleure qualité de vie et de se sentir bien dans sa peau.

Mes programmes sont conçus de manière à ce que vous puissiez continuer à profiter de la vie en améliorant vos habitudes.

# À qui est destiné ce programme ?

Le programme de perte de poids convient à tout le monde. Cependant je suis partie du profil type suivant : femme de plus de 30 ans, d'un poids corporel de 70 kg, qui travaille dans un bureau et fait deux heures de sport par semaine. Son apport quotidien de calories est d'environ 1.900-2.000 calories.

Pour s'affiner, nous recommandons un déficit calorique d'environ 300-500 calories par jour.

Si ces données ne vous concernent pas, mais que vous êtes très actif.ve physiquement, déterminez vos besoins caloriques et adaptez les plats en conséquence.

Le programme convient également aux hommes. Dans ce cas, il faut également adapter la taille des portions.

**Nous aimerions vous soutenir le mieux possible dans votre perte de poids. C'est pour cette raison que vous trouverez ci-dessous 2 codes promo exclusifs, pour profiter des bienfaits des produits nu3 !**

**10 %\***  
de réduction immédiate  
avec le code **ABEP\_FR**

**15 %**  
d'offre de bienvenue

Je m'inscris à la newsletter

\*Le code de réduction ABEP\_FR d'un montant de 10% est valable sur les commandes sur la boutique en ligne de [www.nu3.fr](http://www.nu3.fr) et sur tous les produits. Le montant minimum de commande est de est de CHF 45. Sont exclus de l'action les livres et les marques Almased, Biomed Inshape, Floradix, Yokebe, ainsi que les marques Holle, Milumil et Milupa. Une seule réduction par client et par commande est utilisable. Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours.



## Dans cet e-book, vous trouverez :

- 01 Aperçu du programme hebdomadaire
- 02 Recettes faciles pour le petit-déjeuner, le déjeuner & le dîner
- 03 Snacks pour les petites faims

**nu<sup>3</sup>**

# Programme nutritionnel pour 1 semaine

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Snack
Lundi	Pancakes aux myrtilles	Poulet au beurre de cacahuète et riz	Frittata protéinée	Pudding vanille- framboise
Mardi	Porridge au chocolat	Poké bowl au thon	Brochettes de poulet avec sauce	Petit gâteaux et chocolat frappé
Mercredi	Porridge d'avoine protéiné	Bowl crevettes- konjac	Bruschetta	nu3 Fit Protein Water
Jeudi	Pudding aux graines de chia	Carbonara low carb	Omelette saumon- épinards	nu3 Fit Cacao Drink & nu3 Fit Protein Bar
Vendredi	Pancakes aux myrtilles	Poké bowl au thon	Poulet au beurre de cacahuète et riz	nu3 Fit Shake, yaourt à la fraise
Samedi	Shake au chocolat	Bowl de nouilles aux légumes	Pancakes épinards et féta	Skyr avec nu3 Fit Muesli, cacao-crunch
Dimanche	Pancakes à l'avocat	Bruschetta	Frittata protéinée	Yaourt et Fit Vegan Shake nu3, vanille

## Conseil

Pour faciliter encore plus vos achats et votre préparation, certaines recettes sont inscrites deux fois sur le programme. En cas de besoin, vous pouvez préparer directement la double quantité, la congeler et la décongeler la deuxième fois. Consultez les recettes pour plus d'informations !

# Pancakes aux myrtilles

Temps de préparation – 3 min.

Temps de cuisson – 10 min.

Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles Ingrédients

11 g de lipides  
12 g de glucides  
9,6 g de sucre  
33 g de protéines  
7,9 g de fibres

**295 kcal**

1 blanc d'oeuf  
60 g de fromage frais (0.2% de matière grasse)  
1 oeuf bio  
Un peu levure chimique  
1 càs de [Fit Shake nu3, vanille](#)  
1 càs de [farine de coco bio nu3](#)  
½ càc [d'érythritol nu3](#)  
½ càc [d'huile de coco nu3](#)  
1 poignée de myrtilles

## Instructions

- 01** Battre le blanc d'oeuf énergiquement
- 02** Mélanger le fromage frais avec un oeuf, la levure chimique, l'huile de coco et l'érythritol jusqu'à former une pâte.
- 03** Incorporer délicatement les blancs en neige.
- 04** Cuire la pâte en petites portions dans une poêle avec de l'huile.
- 05** Déguster les pancakes avec des myrtilles.

## Conseil

Comme la recette figure deux fois sur le programme hebdomadaire, préparez directement la double quantité le lundi. Congelez une portion de pâte, mais de préférence sans levure chimique. Le jeudi soir, sortez la pâte du congélateur et laissez-la décongeler pendant la nuit. Le vendredi matin, ajoutez la poudre à lever. Si nécessaire, ajoutez Un peu liquide pour obtenir une consistance optimale. Cuire les pancakes, les garnir de myrtilles... c'est prêt !

# Pudding aux graines de chia

Temps de préparation – 5 min.  
Temps de cuisson – aucun  
Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

9,1 g de lipides  
14 g de glucides  
9,4 g de sucre  
40 g de protéines  
9 g de fibres

**353 kcal**

## Ingrédients

125 g de yaourt grec nature (2% de matière grasse)  
100 g de fromage blanc allégé  
4 càs de [nu3 Fit Shake, chocolat au lait](#)  
1 ¼ càs de [graines de chia nu3](#)

## Instructions

- 01 Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- 02 Garnir avec des graines de chia.

# Shake au chocolat

Temps de préparation – 3 min.  
Temps de cuisson – aucun  
Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

8,7 g de lipides  
4,5 g de glucides  
2,9 g de sucre  
29 g de protéines  
6,3 g de fibres

**229 kcal**

## Ingrédients

125 ml de lait végétal  
3 càs de fromage blanc allégé  
75 ml d'eau  
1 càs de copeaux de noix de coco  
3 càs de [nu3 Fit Shake, chocolat au lait](#)  
Un peu de [cacao criollo cru bio nu3](#)

## Instructions

- 01 Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à ce que le shake soit mousseux.
- 02 Ajouter de l'eau si nécessaire.

# Pancakes à l'avocat

Temps de préparation – 5 min.

Temps de cuisson – 10 min.

Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

14 g de lipides  
26 g de glucides  
5 g de sucre  
21 g de protéines  
10 g de fibres

**366 kcal**

## Ingrédients

60 g de mélange pour Fit Pancakes nu3  
120 ml d'eau  
½ càc de curcuma en poudre nu3  
1 pincée de sel  
50 g de concombre  
¼ d'avocat  
1 oignon nouveau  
1 tranche de gouda  
1 càc de fromage frais  
10 g de jeunes pousses d'épinards  
Sel et poivre

## Instructions

- 01** Mélanger la préparation pour pancakes avec l'eau, le curcuma et le sel
- 02** Dans une poêle avec un peu d'huile, faire cuire de petits pancakes.
- 03** Couper le concombre, l'avocat et l'oignon nouveau en fines tranches.
- 04** Recouvrir un pancake chaud de gouda, tartiner le deuxième de fromage frais et répartir les tranches de concombre dessus.
- 05** Empiler les deux pancakes l'un sur l'autre, puis recouvrir avec le dernier pancake.
- 06** Ajouter les épinards, l'avocat et l'oignon nouveau. Assaisonner en sel et en poivre.

# Porridge au chocolat

Temps de préparation – 3 min.  
Temps de cuisson – 5 min.  
Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

15 g de lipides  
35 g de glucides  
6,2 g de sucre  
41 g de protéines  
12 g de fibres

**333 kcal**

## Ingrédients

### Porridge au chocolat

5 càs de [Fit Protein Porridge nu3 cacao-tonka](#)

100 ml d'eau

### Pour la garniture

1 poignée de fraises  
 $\frac{1}{2}$  [Fit Protein Bar nu3 white chocolate-raspberry](#)  
1 càs de crispies protéinés ou de flocons de soja

## Instructions

- 01 Verser de l'eau chaude sur le porridge et laisser gonfler pendant 3 minutes.
- 02 Bien mélanger et ajouter les fraises, la Fit Bar et les crispies ou les flocons comme garniture. Comme alternative, vous pouvez ajouter quelques noix.

# Porridge protéiné à l'avoine

Temps de préparation – 5 min.  
Temps de cuisson – aucun  
Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

1,9 g de lipides  
37 g de glucides  
15 g de sucre  
59 g de protéines  
3,4 g de fibres

**408 kcal**

## Ingrédients

100 ml d'eau  
1-2 càs de flocons d'avoine  
3 càs de [Fit Shake nu3 fraise-yaourt](#)  
300 g de fromage blanc allégé  
1 poignée de fruits rouges non sucrés  
Un peu de cannelle

## Instructions

- 01 Mélanger l'eau et les flocons d'avoine dans un bol et mettre pendant 30 secondes au micro-ondes.
- 02 Mélanger le Fit Shake et le fromage blanc allégé.
- 03 Placer à nouveau le bol pendant 30 secondes dans le micro-ondes jusqu'à obtenir une consistance de bouillie.
- 04 Mélanger avec des fruits et de la cannelle.

# Bowl crevettes-konjac

Temps de préparation – 10 min.

Temps de cuisson – 25 min.

Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

27 g de lipides  
14 g de glucides  
10 g de sucre  
30 g de protéines  
11 g de fibres

491 kcal

## Ingrédients

½ brocoli  
20 g de petits pois surgelés  
½ oignon  
½ d'huile de coco bio nu3  
6 crevettes bio  
½ gousse d'ail  
Un peu gingembre  
100 ml de lait de coco  
1 càc de persil frais  
100 g de Fit Tagliatelles de konjac nu3  
½ citron vert  
Un peu d'épices tandoori  
Sel et poivre

## Instructions

- 01** Couper les bouquets du brocoli et les laver.
- 02** Les mettre avec les petits pois pendant 6 minutes dans de l'eau salée bouillante. Égoutter, Laisser refroidir et mettre de côté.
- 03** Eplucher l'oignon et le hacher finement.
- 04** Le faire revenir dans un wok (ou une poêle) dans de l'huile de coco pendant 8 minutes.
- 05** Décortiquer les crevettes, hacher l'ail et le gingembre.
- 06** Ajouter les crevettes, l'ail, le gingembre, les épices tandoori, le sel et le poivre aux oignons. Mélanger et faire cuire à feu vif pendant 5 minutes.
- 07** Ajouter le lait de coco, le persil haché, le brocoli et les petits pois. Mélanger et laisser mijoter encore 3 minutes.
- 08** Rincer les nouilles et les ajouter au bowl avec le jus de citron vert.
- 09** Chauffer encore 2 minutes et déguster immédiatement.

# Brochettes de poulet avec sauce

Temps de préparation – 20 min.

Temps de cuisson – 15 min.

Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

17 g de lipides  
5,9 g de glucides  
3,6 g de sucre  
41 g de protéines  
5,1 g de fibres

**350 kcal**

## Ingrédients

### Brochettes

120 g de filet de poulet bio  
½ branche de romarin  
¼ gousse d'ail  
⅛ de piment rouge  
Un peu de zeste de citron  
1 càc d'huile d'olive  
1 ½ oignon  
3 tomates cerises  
Sel et poivre  
Brochettes en bois

### Sauce

1 càs de purée d'amande blanche nu3  
¼ de gousse d'ail  
1 càs de protéine de graines de courge bio nu3  
½ càc d'herbe d'orge bio nu3  
3 càs d'eau  
Un peu de persil, basilic et coriandre  
Sel

## Instructions

- 01** Découper le blanc de poulet en morceaux.
- 02** Retirer les feuilles de romarin et les hacher finement.
- 03** Ajouter l'ail et le piment. Hacher le tout.
- 04** Mélanger le romarin, l'ail, le piment, le zeste de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- 05** Mélanger les morceaux de poulet avec la marinade et laisser reposer 10 minutes.
- 06** Éplucher les oignons et les couper en quarts.
- 07** Pour chaque brochette, alterner poulet, oignon et demi-tomate.
- 08** Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients dans un récipient et les écraser finement.
- 09** Faire cuire les brochettes dans une poêle ou au barbecue puis déguster avec la sauce.

# Pancakes épinards-fêta

Temps de préparation – 5 min.  
Temps de cuisson – 10 min.  
Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

17 g de lipides  
23 g de glucides  
5 g de sucre  
32 g de protéines  
9 g de fibres

**408 kcal**

## Ingrédients

60 g de mélange pour Fit Pancakes nu3  
1 oeuf bio  
150 ml de lait végétal  
25 g de fêta  
Un peu de pousses d'épinards  
Un peu d'ail en poudre  
Un peu d'oignon en poudre  
sel et poivre

## Instructions

- 01 Mélanger la préparation pour pancakes avec les épices, l'œuf et le lait pour obtenir une pâte homogène.
- 02 Y ajouter la fêta coupée en dés et les pousses d'épinards.
- 03 Faire cuire les pancakes dans une poêle anti-adhésive

# Bowl de nouilles aux légumes

Temps de préparation – 10 min.  
Temps de cuisson – 15 min.  
Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

29 g de lipides  
24 g de glucides  
5,6 g de sucre  
35 g de protéines  
20 g de fibres

**489 kcal**

## Ingrédients

150 g de champignons de Paris  
100 g de petits pois ou pois gourmands  
½ oignon rouge  
1 gousse d'ail  
1 poignée d'épinards  
100 g de tofu fumé  
1 càs d'huile de coco bio nu3  
200 g de Fit Tagliatelles de konjac nu3  
1 càc de graines de sésame  
1 càc de pignons de pin  
1 càs de sauce soja  
Un peu de cresson

## Instructions

- 01 Nettoyer les champignons et les couper en deux, laver les pois.
- 02 Eplucher l'oignon et le couper en demi cercles. Eplucher la gousse d'ail et l'écraser.
- 03 Nettoyer les pousses d'épinards et les laisser s'égoutter
- 04 Couper le tofu en petits dés.
- 05 Faire rissoler la moitié de l'ail avec les pois et un peu d'huile de coco dans une poêle. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- 06 Faire cuire les champignons, le tofu et l'ail dans le reste d'huile.
- 07 Faire cuire les pâtes selon les indications et tout mélanger.
- 08 Ajouter des graines de sésame, des pignons de pin et du cresson.

# Poulet au beurre de cacahuète et riz

Temps de préparation – 10 min.  
Temps de cuisson – 25 min.  
Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

21 g de lipides  
23 g de glucides  
1 g de sucre  
58 g de protéines  
10 g de fibres

517 kcal

## Ingrédients

½ gousse d'ail  
1 càs de beurre de cacahuète smooth nu3  
2 càs de jus de citron  
4 càs de sauce soja  
200 g de blanc de poulet bio  
100 g de Fit Riz de konjac nu3  
1 càc d'huile d'olive  
1 càs de curry en poudre  
Poivre

## Instructions

- 01 Couper l'ail finement et le mélanger au beurre de cacahuète, au jus de citron, à la sauce soja, au curry et au poivre, afin de créer une marinade.
- 02 Couper le poulet en morceaux et le mettre dans la marinade. Laisser reposer.
- 03 Mettre le poulet mariné dans un moule graissé et faites le cuire au four à 180°C pendant 25 minutes.
- 04 Préparer le riz de konjac selon les instructions mentionnées sur le paquet et déguster avec le poulet.

# Poké-bowl au thon

Temps de cuisson – 15 min.  
Wartezeit – 60 min.  
Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

24 g de lipides  
8,3 g de glucides  
4,9 g de sucre  
41 g de protéines  
7 g de fibres

426 kcal

## Ingrédients

Un peu de gingembre  
150 g de thon bio  
1 càc de sauce soja  
1 càc d'huile de sésame  
½ carotte  
100 g de Fit Riz de konjac nu3  
30 g d'édamames surgelés  
¼ d'avocat  
½ de graines de chia nu3  
Un peu de jus de citron

## Instructions

- 01 Eplucher le gingembre et le hacher finement.
- 02 Couper le thon en dés de 2cm.
- 03 Mélanger avec la sauce soja, l'huile de sésame et le gingembre. Le thon doit au moins rester une heure dans la marinade au réfrigérateur.
- 04 Eplucher la carotte et la râper. Faire cuire le riz selon les indications.
- 05 Plonger les edamames dans de l'eau chaude pour les décongeler pendant 3 minutes.
- 06 Avant de servir, couper l'avocat en dés.
- 07 Remplir un bol avec du riz, les carottes râpées, le thon, les edamames et l'avocat.
- 08 Ajouter des graines de chia et du jus de citron.

# Bruschetta

Temps de cuisson – 10 min.

Temps d'attente – 100 min.

Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

26 g de lipides  
8,6 g de glucides  
5 g de sucre  
37 g de protéines  
24 g de fibres

**462 kcal**

## Ingrédients

75 g de mélange Fit  
Bread nu3  
70 ml d'eau tiède  
¼ de gousse d'ail  
3 tomates cerises

### Pesto

Un peu de basilic  
1 càc de pignons de pin  
1 càc d'huile d'olive  
1 càs d'eau  
Sel et poivre

## Instructions

- 01** Préparer le pain selon les instructions inscrites sur le paquet.
- 02** Eplucher l'ail et couper les tomates en dés.
- 03** Mixer tous les ingrédients pour le pesto jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- 04** Laisser le pain refroidir un peu et découper des tranches.
- 05** Frotter l'ail sur le pain et garnir les tranches avec du pesto et des tomates. .

### Conseil

Comme la recette figure deux fois sur votre programme, vous pouvez préparer deux pains. Congelez-en un des deux : il vous suffira de le décongeler et de l'enfourner un peu avant de le déguster. Quant au pesto, il est préférable de le préparer le jour même.

# Frittata protéinée

Temps de préparation – 5 min.

Temps de cuisson – 10 min.

Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

23 g de lipides  
14 g de glucides  
5,5 g de sucre  
48 g de protéines  
5,9 g de fibres

**455 kcal**

## Ingrédients

### Sauce

1 piment rouge  
¼ de citron vert  
1 pincée de sucres de fleur coco bio nu3  
1 càc d'huile de sésame  
1 càc de sauce soja

### Omelette

1 càc d'huile de coco bio nu3  
3 oignons nouveaux  
½ gousse d'ail  
75 g de crevettes bio  
40 g de coquilles Saint-Jacques bio  
2 oeufs bio  
1 càc de protéine de graines de courge bio nu3  
½ càc d'huile de coco bio nu3

## Instructions

- 01** Mélanger tous les ingrédients pour la sauce.
- 02** Préchauffer le four à 250°C.
- 03** Laisser fondre l'huile de coco dans un plat qui va au four et y faire cuire les oignons nouveaux.
- 04** Rajouter l'ail, les cives et les coquilles Saint-Jacques puis les faire cuire.
- 05** Battre les oeufs avec la protéine de courge et verser dans une poêle.
- 06** Laisser cuire quelques minutes à feu moyen. Quand la mixture devient compacte, mettre au four un instant.
- 07** Déguster avec le dressing.

# Carbonara low carb

Temps de préparation – 5 min.  
Temps de cuisson – 10 min.  
Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

30 g de lipides  
2,3 g de glucides  
0,9 g de sucre  
28 g de protéines  
7,7 g de fibres

**442 kcal**

## Ingrédients

200 g de Fit Tagliatelles de konjac nu3  
1 oignon nouveau  
150 g de tofu fumé  
½ càc d'huile d'olive  
60 ml de crème liquide  
15 ml d'eau  
1 càs de parmesan râpé  
Sel et poivre

## Instructions

- 01 Préparer les pâtes selon les instructions inscrites sur le paquet.
- 02 Hâcher l'oignon et couper le tofu fumé en tranches.
- 03 Faire chauffer l'huile d'olive dans une petite casserole et y faire revenir le tofu et l'oignon.
- 04 Ajouter la crème, l'eau et le parmesan puis laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes.
- 05 Assaisonner la sauce et y rajouter les pâtes cuites.

# Omelette saumon- épinards

Temps de préparation – 15 min.  
Temps de cuisson – 15 min.  
Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

12 g de lipides  
7,3 g de glucides  
3,1 g de sucre  
30 g de protéines  
7,3 g de fibres

**282 kcal**

## Ingrédients

1 orange bio  
50 g de filet de saumon bio  
1 blanc d'oeuf  
1 oeuf  
300 g d'épinards  
½ oignon  
½ càc de graines de chanvre nu3  
Sel et poivre

## Instructions

- 01 Laver l'orange et râper le zeste finement.
- 02 La couper en deux, en extraire le jus et le mélanger au zeste.
- 03 Laver le filet de saumon, le couper en petits dés et ajouter au jus d'orange. Laisser mariner un peu.
- 04 Battre les oeufs et les assaisonner.
- 05 Nettoyer les épinards et les hâcher grossièrement.
- 06 Couper l'oignon en dés et le faire revenir dans une poêle.
- 07 Ajouter les épinards, le saumon mariné et l'oeuf.
- 08 Laisser cuire pendant 10 minutes à feu moyen. Garnir avec des graines de chanvre.

## Conseil

Vous pouvez aussi faire cuire l'omelette au four pendant 10-15 minutes à 200°C.

# Pudding vanille-framboise

Temps de préparation – 2 min.

Temps d'attente – 120 min.

Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

8,1 g de lipides  
3,1 g de glucides  
3,1 g de sucre  
25 g de protéines  
6 g de fibres

219 kcal

## Ingrédients

3 càs de Fit Shake nu3, vanille  
200 ml de lait d'amande  
1 càc d'enveloppes de psyllium  
bio nu3  
1 càc de graines de chia nu3  
Framboises

## Instructions

- 01** Mettre tous les ingrédients dans un bol et mixer pendant 30 secondes à la vitesse maximale.
- 02** Placer le pudding pendant deux heures au réfrigérateur.
- 03** Décorer avec des framboises.

# Mini-gâteaux

Temps de préparation – 20 min.

Temps de cuisson – 35 min.

Degré de difficulté – facile



## Valeurs nutritionnelles

4 g de lipides  
6,2 g de glucides  
4 g de sucre  
10 g de protéines  
3 g de fibres

**111 kcal**

## Ingrédients

Quelques rondelles de banane  
1 blanc d'oeuf  
1 càc de Fit Shake nu3, iced coffee  
½ càc de flocons d'avoine  
1 càc de farine de coco bio nu3  
1 càc de purée d'amande blanche bio nu3  
Un peu de café en poudre  
Un peu de farine de graines de caroube  
1 càs de yaourt grec nature (3% de matière grasse)  
1 càs d'espresso  
1 càs d'eau

## Instructions

- 01** Mettre tous les ingrédients sauf l'eau, l'espresso et les rondelles de banane dans un bol. Tout mixer ensemble.
- 02** Quand nécessaire, ajouter l'eau et l'espresso, de façon à ce que la pâte soit épaisse.
- 03** Remplir un moule à gâteau/muffin à la moitié avec la pâte. Recouvrir de purée d'amande puis du reste de pâte.
- 04** Cuire les gâteau à la vapeur à 110°C pendant 30 minutes. Pour ce faire, placer un plat avec de l'eau en bas du four.
- 05** Laisser cuire 3 minutes supplémentaires à 180°C sans le plat rempli d'eau.
- 06** Laisser les gâteaux refroidir et les dé-mouler.
- 07** Garnir avec du cacao en poudre.

## Snacks rapides pour les petites faims



99 kcal

- 01 30 g de Fit Water nu3, green lemonade, dans 400 ml d'eau

### Valeurs nutritionnelles

0,2 g de lipides  
1,4 g de glucides  
0,5 g de sucre  
22 g de protéines  
- de fibres



261 kcal

- 02 30 g de Fit Muesli protéiné nu3, cacao-crunch, et 200 g de Skyr

### Valeurs nutritionnelles

8,7 g de lipides  
10 g de glucides  
9,1 g de sucre  
33 g de protéines  
4,3 g de fibres



194 kcal

- 03 Fit Protein Bar nu3, chocolate brownie

### Valeurs nutritionnelles

7,2 g de lipides  
17 g de glucides  
2 g de sucre  
18 g de protéines  
6 g de fibres



200 kcal

- 04 30 g de Fit Vegan Shake nu3, vanille, dans 100 g de yaourt de cajou

### Valeurs nutritionnelles

8,5 g de lipides  
11 g de glucides  
1,9 g de sucre  
21 g de protéines  
2 g de fibres



142 kcal

- 05 40 g Fit Cacao nu3 dans 400 ml d'eau

### Valeurs nutritionnelles

2,3 g de lipides  
6,5 g de glucides  
0,4 g de sucre  
24 g de protéines  
- de fibres



178 kcal

- 06 4 càs de Fit Shake nu3, fraise-yaourt, dans 300 ml d'eau et 50 g de fromage blanc allégé

### Valeurs nutritionnelles

1,8 g de lipides  
4,0 g de glucides  
3,2 g de sucre  
36 g de protéines  
3,9 g de fibres

Pour encore plus d'inspiration et de recettes saines et faciles, jetez un coup d'oeil à la [nu3Kitchen](#) et suivez nous sur



## Les meilleurs conseils sains



### Optimisez votre alimentation

Notre gamme Fit contient plus de 30 produits aux valeurs nutritionnelles optimales.

[Trouvez votre produit préféré](#)

[www.nu3.fr/collections/fit-line?pdf=abep](http://www.nu3.fr/collections/fit-line?pdf=abep)



### Entraînez-vous efficacement

En plus d'une alimentation saine et variée, la pratique d'une activité physique est très importante afin de pouvoir atteindre ses objectifs. C'est pourquoi nous avons regroupé plusieurs exercices à faire à la maison : full body, HIIT, renforcement musculaire...

[Trouvez le programme d'entraînement qui vous convient](#)

[www.nu3.fr/blogs/fitness/programmes-entraitements?pdf=abep](http://www.nu3.fr/blogs/fitness/programmes-entraitements?pdf=abep)



### Dites adieu au sucre

Vous cherchez des recettes pauvres en sucre? Dans la nu3Kitchen, nous proposons plus de 100 recettes qui vous aideront à réduire votre consommation de sucre au quotidien.

[Voir les recettes pauvres en sucre](#)

[www.nu3.fr/blogs/kitchen/tagged/diet\\_sans-sucre-ajoute?pdf=abep](http://www.nu3.fr/blogs/kitchen/tagged/diet_sans-sucre-ajoute?pdf=abep)