

EDITION 2021



Par @marianna.ovl

# PROGRAMME NUTRITIONNEL POUR LA PRISE DE MASSE FEMME

## VOTRE PROGRAMME SUR 7 JOURS

21 recettes, adaptables individuellement  
Sans fringales : avec des recettes de snacks  
Valeurs nutritionnelles exactes pour tous les plats  
Liste de courses pratique



nu3



Salut !

Je suis Marianna (@marianna.ovl), ambassadrice de la marque nu3. Pour être bien dans mon corps et dans ma tête, j'ai adopté un mode de vie sain et équilibré. J'aime partager mes connaissances en matière de nutrition pour aider les autres à atteindre les meilleures performances possibles.

Vous voulez vous remettre en forme ? Faites le point sur ce que vous mangez chaque jour et essayez d'améliorer vos habitudes alimentaires. Car une chose est claire : la nourriture, c'est la vie !



Pour vous aider à vous lancer, j'ai créé, avec l'équipe nu3, un programme de 7 jours comprenant différents plats, afin que vous puissiez commencer tout de suite. Environ 20 % des calories quotidiennes proviennent des protéines, 30 % des graisses et 50 % des glucides. En outre, le nu3 Fit Shake, qui contient plus de 72 % de protéines, joue un rôle crucial, puisque les protéines qu'il contient favorisent la construction des muscles et leur entretien.

### À qui s'adresse ce programme ?

Il s'adresse à tout le monde, mais il est basé sur le profil suivant : une femme de **plus de 30 ans**, d'un **poids de 65 kg**, avec un travail sédentaire, qui fait de l'exercice 2 à 3 fois par semaine (consommation calorique quotidienne d'environ 1 900 calories) et qui souhaite développer sa masse musculaire à un rythme sain. Pour développer les muscles, je recommande un surplus calorique quotidien de 300 calories, ce qui signifie que vous pouvez manger environ **2200 calories les jours sans sport** et environ **2500 calories les jours avec**. Si vous pratiquez un sport intense, déterminez à l'avance le nombre de calories que vous allez consommer.

Si ce profil ne s'applique pas à vous, déterminez vos besoins caloriques quotidiens personnels et adaptez les repas en conséquence.

### Voici comment ça fonctionne :

Pour chaque plat, j'ai résumé pour vous les valeurs nutritionnelles afin que vous ayez un meilleur aperçu de la répartition de votre apport calorique quotidien. Ce „contrôle des valeurs nutritionnelles“ contient la somme de tous les plats (valeurs réelles) ainsi que les valeurs cibles, c'est-à-dire les quantités de nutriments que vous devriez consommer. Les informations sur la teneur en sucre sont destinées à vous fournir des informations supplémentaires. Cette quantité fait partie des glucides indiqués.

Par exemple, jour 1 :



**Légende :** Gl – Glucides  
P – Protéines  
Gr – Graisses  
S – Sucre  
F – Fibres

### Adaptez le programme à votre vie quotidienne !

Je n'ai pas inclus l'éventualité d'un travail physique exigeant dans le programme. Par exemple, si votre travail vous amène à rester debout et à marcher beaucoup, déterminez le nombre de calories supplémentaires que vous consommez. Vous devrez adapter cette consommation supplémentaire à votre apport calorique quotidien.

**À propos :** vous pouvez facilement changer ou intervertir des plats dans le programme. L'important est que le premier repas qui suit l'effort soit un mélange de protéines et de glucides rapidement assimilables - gardez simplement un œil sur vos calories. En tous cas, essayez de **ne pas vous stresser** ! Il est avant tout essentiel d'avoir une relation saine avec la nourriture et d'apprendre à écouter **les besoins de son corps**.

Bonne chance !

Marianna



## Vos notes

Cet espace est conçu pour vos annotations, ce dont vous voulez vous rappeler. Vous pouvez par exemple écrire vos objectifs personnels ou tout simplement vos recettes préférées.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Les experts en nutrition nu3 sont disponibles pour répondre à toutes vos questions sur [service@nu3.fr](mailto:service@nu3.fr). Avez-vous apprécié ce programme ? Faites-nous part de vos commentaires !

**Au fait : nous ne voulons pas seulement vous soutenir grâce à un programme nutritionnel, nous souhaitons également vous offrir des réductions exclusives - pour que vous puissiez vous équiper de manière optimale avec les produits nu3 !**



**10 %\***

DE REMISE IMMÉDIATE

**MAFEP\_FR**

**15 %**

D'OFFRE DE BIENVENUE

Je m'abonne à la newsletter

\*Le code promo MAFEP\_FR de -10% est applicable aux commandes passées sur la boutique en ligne [www.nu3.fr](http://www.nu3.fr) et sur tous les produits, sans montant minimum de commande. Offre valable jusqu'au 31/12/2021. Le code est utilisable une seule fois par client et par commande. Il n'est pas cumulable avec les autres actions en cours.

# Votre liste de courses pour le programme de 7 jours

## Les aliments frais et de longue conservation nécessaires

### ALIMENTS FRAIS

#### Viande & charcuterie :

- 2 tranches de bacon bio
- 175 g de filet de poulet bio
- 2 tranches de jambon de parme bio

#### Produits laitiers & oeufs :

- 50 ml de babeurre
- 1 c.à.c de beurre
- 5 c.à.c de copeaux de parmesan
- 1 tranche de fromage
- 100 g de fromage blanc allégé
- 50 g de fromage cottage (4% de mat. grasses)
- 105 g de fromage frais (0,2% de mat. grasses)
- ½ boule de mozzarella, allégée
- 9 œufs
- 90 g de yaourt nature (0,1% de mat. grasses)

#### Légumes & herbes aromatiques :

- 75 g de brocoli
- ½ bulbe de fenouil
- ½ carotte
- ½ chou-fleur
- 50 g de concombre
- 1 gousse d'ail
- 4 oignons
- 2 oignons nouveaux
- 150 g de patates douces
- 150 g de pommes de terre
- 3 poivrons rouges
- 4 poignées de pousses d'épinards
- 6 radis
- 2 poignées de roquette
- 30 tomates cerises
- Herbes et épices : basilic, bouillon de légumes, cannelle, coriandre, cumin, curcuma, curry en poudre, menthe, noix de muscade, piment en flocons, piment en poudre, poivre, sel, vanille

#### Fruits :

- ½ avocat
- 4 bananes
- ¼ de citron
- 1 grenade
- 3 c.à.c de jus de citron
- 200 ml de jus d'orange
- 2 kakis
- 2 ½ oranges
- 1 ½ poire
- 4 ½ pommes
- 450 ml de jus de pomme, trouble

### ALIMENTS DE LONGUE CONSERVATION

#### Sauces, huiles & Co. :

- 100 ml de crème de soja
- 3 c.à.c d'huile d'olive
- 1,7 l de lait d'amande, non sucré
- 150 ml de lait de coco
- 1 c.à.c de moutarde douce
- 1 c.à.c de purée de graines de courge
- 2 c.à.c de sauce soja
- 1 c.à.c de vinaigre balsamique
- 1 c.à.c de vinaigre de cidre

#### Fruits & légumes :

- 4 c.à.c de concentré de tomates
- 7 dattes
- 50 g de maïs (en boîte)
- 250 g de purée de tomates (en boîte)
- 2 c.à.c de raisins secs
- 150 g de tomates pelées (en boîte)

#### Autre :

- 25 g de chocolat noir

### ALIMENTS DE LONGUE CONSERVATION

#### Farine, céréales, noix & Co. :

- 2 c.à.c d'amandes effilées
- 1 bagel aux céréales complètes
- 80 g de boulgour
- 1 c.à.s de chapelure
- 30 g de farine d'épeautre complète
- 1 c.à.c de fécule de maïs
- 270 g de flocons d'avoine
- 2 galettes à tortillas
- 125 g de lentilles corail
- 50 g de lentilles vertes
- ½ c.à.c de levure chimique
- 5 c.à.c de noix
- 3 c.à.s de noix de cajou
- 2 tranches de pain complet
- 5 petits pains complets
- 175 g de pois chiches, cuits
- 100 g de quinoa
- 75 g de riz complet
- 100 g de spaghettis à l'épeautre complet
- 50 g de son d'avoine

## Les produits nu3 nécessaires

- 2 c.à.c de [nu3 Baies de goji bio](#)
- 6 c.à.c de [nu3 Beurre de cacahuète](#)
- 50 g de [nu3 Erythritol](#)
- 3 c.à.s de [nu3 Farine de coco bio](#)
- 30 g de [nu3 Fit Cacao](#)
- 30 g de [nu3 Fit Coffee](#)
- 60 g de [nu3 Fit Pancakes](#)
- 50 g de [nu3 Fit Porridge protéiné, pomme-cannelle](#)
- 1 [nu3 Fit Protein Bar, chocolat brownie](#)
- [nu3 Fit Protein Creme, noisettes-cacao](#), selon vos goûts
- [nu3 Fit Protein Crossies](#), selon vos goûts
- 2 c.à.s de [nu3 Fit Shake, café glacé](#)
- 3 c.à.s de [nu3 Fit Shake, chocolat au lait](#)
- 3 c.à.s de [nu3 Fit Shake, fraise-yaourt](#)
- 2 c.à.s de [nu3 Fit Shake, noix de coco](#)
- 3 c.à.s de [nu3 Fit Shake, vanilla-caramel](#)
- 55 g de [nu3 Fit Soupe, roasted red pepper & tomato](#)
- 1 ½ c.à.c de [nu3 Graines de chanvre bio](#)
- 5 ½ c.à.c de [nu3 Graines de chia](#)
- 3 c.à.c de [nu3 Grué de cacao bio](#)
- Un peu de [nu3 Herbe d'orge bio](#)
- 12 c.à.c de [nu3 Huile de chanvre bio](#)
- 9 c.à.c de [nu3 Huile de coco bio](#)
- 1 [nu3 Jackfruit Burger bio](#)
- 100 g de [nu3 Lunch Bowl bio, lentilles](#)
- 75 g de [nu3 Mix protéiné pour mug cake, triple chocolat](#)
- [nu3 Oat Bar](#), selon vos goûts
- 5 c.à.c de [nu3 Purée d'amande bio](#)
- 6 c.à.c de [nu3 Sirop d'agave bio](#)
- 4 c.à.c de [nu3 Sirop de fleur de coco bio](#)
- 2 c.à.c de [nu3 Xylitol](#)

Je découvre





## Jour 1

Les jours où vous faites du sport, vous êtes autorisé à consommer plus de calories. Pour vous faciliter la tâche, nous avons marqué ces jours en conséquence. Vous pouvez bien sûr intervertir les jours au cours de la semaine !

## Petit-déjeuner

681 kcal

72g Gl

40g P

20g Gr

39g S

20g F

## Bol de muesli au beurre de cacahuète et graines de chia

Niveau de difficulté : simple Temps de préparation : 10 Min. Temps de cuisson : 10 Min.

## Ingrédients

- 50 g de son d'avoine
- 1 c.à.c de [nu3 Graines de chia](#)
- Eau, selon vos goûts
- 30 g de [nu3 Fit Shake, vanilla-caramel](#)
- 100 ml de lait d'amande, non sucré
- 1 c.à.c de noix
- 2 c.à.c de [nu3 Grué de cacao bio](#)
- 1 c.à.c de [nu3 Beurre de cacahuète](#)
- 200 ml de jus d'orange

## Préparation

Mélangez le son d'avoine et les graines de chia avec un peu d'eau et laissez gonfler. Pendant ce temps, mélangez la poudre de protéines avec le lait d'amande et ajoutez le mélange au son d'avoine. Saupoudrez ensuite les noix et le grué de cacao, mélangez à nouveau et laissez gonfler brièvement. Garnissez ensuite de beurre de cacahuètes. Buvez un verre de jus d'orange en accompagnement.



## Déjeuner

## Salade de radis croquants et quinoa

Niveau de difficulté : moyen Temps de préparation : 25 Min. Temps de cuisson : 10 Min.

607 kcal

70g Gl

18g P

30g Gr

8,4g S

3,3g F

## Ingrédients

- 100 g de quinoa
- 2 radis
- 1/2 carotte
- 50 g de concombre
- 1 c.à.c de noix
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- Un peu de pousses d'épinards
- Un peu de roquette
- 1 c.à.c de [nu3 Graines de chanvre bio](#)

## Pour la vinaigrette :

- 1 c.à.c de purée de graines de courge
- 2 c.à.c de [nu3 Huile de chanvre bio](#)
- 1 c.à.s d'eau
- 1/4 de citron
- Basilic, selon vos goûts

## Préparation

Placez le quinoa dans une passoire et rincez-le soigneusement à l'eau tiède. Portez ensuite 250 ml d'eau à ébullition dans une casserole. Réduisez le feu au minimum et faites cuire le quinoa à couvert pendant 15 minutes. Retirez ensuite la casserole du feu et laissez reposer pendant 5 minutes. Lavez les radis et coupez-les en tranches fines. Epluchez la carotte et coupez-la en tranches fines, faites de même avec le concombre. Faites griller les noix dans une poêle jusqu'à ce qu'elles commencent à dégager leur parfum. Laissez-les refroidir un peu et hâchez-les. À l'aide d'un mixeur, réduisez en purée fine tous les ingrédients de la vinaigrette. Lavez les pousses d'épinards et la roquette et essorez-les. Disposez le quinoa, les carottes, les radis, le concombre, les pousses d'épinards et la roquette sur une grande assiette ou dans un bol. Versez la vinaigrette aux graines de courge et saupoudrez de noix grillées et de graines de chanvre.



## Dîner

## Burger au jackfruit et frites de patate douce

Niveau de difficulté : moyen Temps de préparation : 35 Min. Temps de cuisson : 15 Min.

587 kcal

79g Gl

24g P

19g Gr

11g S

19g F

## Ingrédients

- 1 petit pain complet

## Pour les frites de patate douce :

- 150 g de patate douce
- 1 c.à.c de féculé de maïs
- 1 c.à.c de [nu3 Huile de coco bio](#)
- Sel marin

## Pour la garniture :

- 4 tomates cerises
- 1 tranche de fromage
- 2 c.à.c de [nu3 Beurre de cacahuète](#)
- 1 steak de [nu3 Jackfruit Burger bio](#)
- 10 g de roquette

## Préparation

Préchauffez le four à 220°C, préparez la patate douce et faites-la cuire : pour ce faire, épluchez la patate douce, coupez-la en fins bâtonnets et placez ces derniers dans un récipient d'eau. Rincez-les et essorez-les. Mélangez les frites avec la féculé, l'huile et le sel, étalez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez pendant 15 minutes. Retournez et laissez cuire pendant encore 15 minutes.

Pendant ce temps, lavez, hâchez et préparez les ingrédients pour la garniture. Faites dorer le steak pour burger végétal comme indiqué et garnissez le petit pain.





# Jour 1

Snack

## Petits beignets de pomme



Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : 5 Min.



Temps de cuisson : 10 Min.

597 kcal

70g Gl

29g P

17g Gr

51g S

19g F

### Ingrédients

- 60 g de [nu3 Fit Pancakes](#)
- 100 ml de lait d'amande, non sucré
- 1 œuf
- 50 g de [nu3 Erythritol](#)
- 1 pomme
- Un peu de [nu3 Huile de coco bio](#)
- 2 c.à.c de [nu3 Sirop d'agave bio](#)
- 2 oranges
- Sel, vanille et cannelle

### Préparation

À l'aide d'un mixeur, mélangez la préparation pour pancakes avec le lait d'amande, l'œuf, l'érythritol, le sel, la vanille et la cannelle. Coupez la pomme en fines rondelles et enlevez les pépins. Roulez les rondelles de pomme dans la pâte et faites-les revenir dans un peu d'huile de coco. Garnissez de sirop d'agave et grignotez-les avec deux oranges.



### Contrôle des valeurs nutritionnelles :

Valeurs cibles

2500 kcal

304g Gl

122g P

81g Gr

Valeurs réelles

2472 kcal

291g Gl

111g P

86g Gr

110g S

61g F



## La pâte à tartiner des fans de fitness

- ✓ Pâte à tartiner protéinée aux noisettes et au cacao
- ✓ 21 % de protéines et aucun sucre ajouté
- ✓ Disponible en 2 délicieuses saveurs

[Je découvre](#)

## Désormais disponible en version vegan !

- ✓ Du cacao, des noisettes et des protéines végétales !
- ✓ 22 % de protéines et seulement 1 % de sucre
- ✓ Fondante avec des morceaux de noisettes croquants

[Je découvre](#)



## Jour 2

## Petit-déjeuner

### Omelette fourrée au bacon

Niveau de difficulté : simple
 Temps de préparation : 5 Min.
 Temps de cuisson : 10 Min.

449 kcal

32g Gl

30g P

24g Gr

5,5g S

5,1g F

**Ingrédients**

- 2 œufs
- 1 c.à.s de lait d'amande, non sucré
- 2 tranches de bacon bio
- 1 c.à.c de beurre fondu
- 3 tomates cerises
- 3 c.à.s de fromage cottage (4% de mat. grasses)
- 1 petit pain complet
- Sel et poivre

**Préparation**

Battez les œufs avec le lait d'amande et assaisonnez, puis faites revenir le bacon dans une poêle. Faites fondre le beurre dans la même poêle et faites-y revenir brièvement le mélange d'œufs à feu doux. Rabattez une moitié de l'omelette sur l'autre moitié, retournez l'omelette et laissez cuire pendant quelques minutes. Pendant ce temps, lavez et coupez en deux les tomates cerises. Étalez le fromage cottage sur le petit pain grillé et placez l'omelette dessus. Servez avec les tomates.



## Déjeuner

### Soupe de lentilles turque au boulgour

Niveau de difficulté : simple
 Temps de préparation : 5 Min.
 Temps de cuisson : 30 Min.

702 kcal

126g Gl

27g P

18g Gr

2,6g S

23g F

**Ingrédients**

- 1 c.à.c de [nu3 Huile de coco bio](#)
- ½ gousse d'ail
- ¼ d'oignon
- 250 g de purée de tomates (en boîte)
- 1 c.à.s de concentré de tomates
- 50 g de lentilles corail
- 1 c.à.c de jus de citron
- 200 ml de bouillon de légumes
- 50 ml de lait de coco
- 80 g de boulgour
- Épices, sel et poivre

**Préparation**

Mélangez les épices selon vos goûts (par exemple curcuma, piment, cumin, coriandre) dans un petit bol. Faites fondre l'huile de coco dans une casserole. Hâchez l'ail et l'oignon et faites-les revenir dans la casserole pendant 2 à 3 minutes, en remuant. Saupoudrez avec les épices et continuez à faire revenir brièvement. Ajoutez le reste des ingrédients, à l'exception du boulgour, et portez le tout à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes. Ajoutez le boulgour et laissez mijoter pendant encore 5 à 10 minutes. Assaisonnez à votre goût et garnissez de coriandre.



## Dîner

### Salade croquante aux épinards, pommes et noix

Niveau de difficulté : simple
 Temps de préparation : 10 Min.
 Temps de cuisson : 5 Min.

425 kcal

45g Gl

12g P

23g Gr

16g S

7,6g F

**Ingrédients**

- 2 poignées de pousses d'épinards
- ½ pomme
- 1 c.à.s de noix
- 2 c.à.c de [nu3 Huile de chanvre bio](#)
- 1 c.à.c de vinaigre balsamique
- 1 c.à.c de copeaux de parmesan
- 2 c.à.c de [nu3 Baies de goji bio](#)
- 2 c.à.c de graines de grenade
- 1 petit pain complet
- Sel et poivre

**Préparation**

Lavez les épinards. Lavez également la pomme et coupez-la en fines tranches. Faites légèrement griller les noix dans une poêle. Pour la vinaigrette, mélangez l'huile de chanvre, un peu d'eau et le vinaigre balsamique et assaisonnez selon votre goût. Dans un petit bol, disposez d'abord les épinards, puis les tranches de pomme et enfin le parmesan, les baies de goji, les graines de grenade et les noix. Coupez le petit pain en tranches, faites griller au grille-pain et dégustez avec la salade.



Raffiné et facile à préparer


**Contrôle des valeurs nutritionnelles :**

Valeurs cibles

2200 kcal

265g Gl

111g P

71g Gr

Valeurs réelles

2069 kcal

261g Gl

98g P

79g Gr

74g S

47g F

**SNACK**

Mélangez 3 cuillères à soupe de [nu3 Fit Shake](#), [chocolat au lait](#), avec 200 ml de lait d'amande non sucré. Avec votre shake, vous pouvez également manger une salade de fruits composée d'un kaki, d'une demi-banane et d'une cuillère à soupe de noix de cajou.  
kcal: 493 | Gl: 58 g | P: 29 g | Gr: 14 g | S: 50 g | F: 11 g



# Jour 3

## Petit-déjeuner

### Porridge pomme-cannelle

551 kcal

63g Gl

23g P

21g Gr

45g S

15g F



Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : aucun



Temps de cuisson : 20 Min.

#### Ingrédients

- 50 g de [nu3 Fit Porridge protéiné, pomme-cannelle](#)
- 50 ml d'eau chaude
- 50 ml de lait d'amande, non sucré
- 1 pomme
- 2 c.à.c de [nu3 Purée d'amande bio](#)
- 1 c.à.s de noix de cajou
- Cannelle
- 200 ml de jus de pomme, trouble

#### Préparation

Préparez le porridge en suivant les instructions sur la boîte. Pendant ce temps, coupez la pomme en petits morceaux. Disposez-les dans un bol et garnissez de pâte d'amande et de noix de cajou. Ajoutez de la cannelle si vous le souhaitez. Buvez un verre de jus de pomme en accompagnement.



## Déjeuner

### Curry indien au poulet

749 kcal

73g Gl

38g P

31g Gr

15g S

15g F



Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : aucun



Temps de cuisson : 30 Min.

#### Ingrédients

- 75 g de riz complet
- 1 c.à.c de [nu3 Huile de coco bio](#)
- 100 g de filet de poulet bio
- ¼ d'orange
- 1 oignon nouveau
- ½ poivron rouge
- 1 c.à.s de yaourt nature (0,1% de mat. grasses)
- 100 ml de lait de coco
- 1 c.à.s de [nu3 Farine de coco bio](#)
- 2 c.à.c de curry en poudre
- Jus de citron, flocons de piment, coriandre, sel et poivre

#### Préparation

Préparez le riz selon les instructions du paquet. Une fois cuit, mettez le riz de côté. Faites chauffer l'huile de coco dans un wok ou une grande poêle. Coupez le filet de poulet en petits morceaux et faites légèrement dorer pendant 2 à 3 minutes. Pressez l'orange puis lavez et hâchez l'oignon et le poivron. Ajoutez-les au wok avec tous les autres ingrédients. Faites dorer brièvement tout en remuant, puis laissez mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes. Assaisonnez selon votre goût. Servez le riz avec le curry et garnissez de coriandre fraîche.



## Dîner

### Wrap aux lentilles et méli-mélo de légumes

866 kcal

129g Gl

36g P

23g Gr

11g S

13g F



Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : aucun



Temps de cuisson : 30 Min.

#### Ingrédients

- 2 galettes à tortillas
- Pour la garniture :*
- 75 g de lentilles corail
- 8 tomates cerises
- 50 g de maïs (en boîte)
- ½ oignon
- Pour la sauce :*
- 50 g de yaourt nature (0,1% de mat. grasses)
- ⅛ d'avocat
- 1 c.à.c de [nu3 Huile de chanvre bio](#)
- Coriandre, sel et poivre

#### Préparation

Préparez les lentilles selon les instructions du paquet. Lavez et coupez les tomates en morceaux. Rincez le maïs et coupez l'oignon en rondelles. Pour la sauce, mélangez tous les ingrédients dans un mixeur. Chauffez les galettes à tortillas, remplissez-les de sauce et de garniture et roulez-les.



#### Contrôle des valeurs nutritionnelles :

Valeurs cibles	2500 kcal	304g Gl	122g P	81g Gr		
Valeurs réelles	2401 kcal	289g Gl	125g P	81g Gr	94g S	48g F

#### SNACK

Lavez une pomme et coupez-la en 4-5 rondelles. Tartinez chaque rondelle de beurre de cacahuète (environ 2 c.à.c) et parsemez de 2 c.à.c de raisins secs. Accompagnez d'un shake, que vous préparez à partir de 2 c.à.s de [nu3 Fit Shake café glacé](#) et de 200 ml d'eau.

kcal: 235 | Gl: 24g | P: 28g | Gr: 6g | S: 23g | F: 5g



## Jour 4

Petit-déjeuner

## Pancakes au beurre de cacahuète

586 kcal

43g GI

39g P

25g Gr

14g S

18g F



Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : 5 Min.



Temps de cuisson : 10 Min.

**Ingrédients**

Pour les pancakes :

- 1 c.à.s de flocons d'avoine
- 100 ml d'eau
- 2 c.à.s de farine d'épeautre complète
- 2 c.à.s de [nu3 Farine de coco bio](#)
- ½ c.à.c de levure chimique
- 1 œuf
- 1 c.à.c de [nu3 Sirop de fleur de coco bio](#)
- 2 c.à.c de [nu3 Xylitol](#)
- 50 ml de babeurre
- 1 c.à.c de [nu3 Huile de coco bio](#)
- Sel

Pour le nappage :

- 2 c.à.s de [nu3 Fit Shake, noix de coco](#)
- 50 ml de lait d'amande, non sucré
- 1 c.à.c de [nu3 Grué de cacao bio](#)
- 1 c.à.c de [nu3 Beurre de cacahuète](#)

Quelques tranches de banane

**Préparation**

Faites gonfler les flocons d'avoine dans de l'eau et égouttez-les. Mélangez la farine avec le sel et la levure chimique. Fouettez l'œuf avec le sirop, le xylitol, le babeurre et l'huile. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien. Pour le nappage, mélangez le Fit Shake avec un peu de lait d'amande. Faites revenir les pancakes et servez-les avec le nappage à la noix de coco, le beurre de cacahuète et le grué de cacao. Garnissez de tranches de bananes caramélisées si vous le souhaitez.



Déjeuner

## Chakchouka épicée

427 kcal

62g GI

17g P

12g Gr

11g S

10g F



Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : 5 Min.



Temps de cuisson : 20 Min.

**Ingrédients**

- ¼ d'oignon
- ½ gousse d'ail
- ¼ de poivron rouge
- 150 g de tomates pelées
- ½ c.à.c d'huile d'olive
- 1 c.à.c de concentré de tomates
- 1 c.à.c de [nu3 Sirop d'agave bio](#)
- 1 œuf
- ½ c.à.c de curry en poudre
- 2 tranches de pain complet

**Préparation**

Hâchez l'oignon, l'ail et le poivron. Coupez également les tomates en gros morceaux. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites revenir l'oignon, l'ail et les poivrons pendant environ 5 minutes tout en remuant. Ajoutez les tomates, le concentré de tomates et le sirop d'agave, assaisonnez selon votre goût et laissez mijoter pendant environ 15 minutes. Utilisez une cuillère pour faire un puits dans le mélange de tomates et ajoutez l'œuf. Couvrez la poêle et laissez mijoter pendant encore 5 minutes. Servez avec du pain complet.



Dîner

## Salade de pois chiches et brochette de poulet

533 kcal

48g GI

34g P

19g Gr

19g S

15g F



Niveau de difficulté : moyen



Temps de préparation : 20 Min.



Temps de cuisson : 15 Min.

**Ingrédients**

Pour la brochette :

- 75 g de filet de poulet bio
- 2 c.à.c de sauce soja
- 1 c.à.s de [nu3 Sirop d'agave bio](#)
- ¼ c.à.c de curry en poudre
- 2 c.à.c de yaourt nature (0,1% de mat. grasses)
- Brochette en bois, sel et poivre

Pour la salade :

- 175 g de pois chiches cuits
- ¼ d'avocat
- ½ poivron rouge
- ½ oignon
- ¼ d'orange
- 1 c.à.c de [nu3 Huile de chanvre bio](#)

**Préparation**

Rincez les filets de poulet sous l'eau froide, égouttez-les et coupez-les en lamelles. Mélangez la sauce soja avec le sirop d'agave, le poivre et le curry, et faites-y mariner la viande pendant 20 minutes. Lavez les pois chiches. Coupez l'avocat en dés et hâchez le poivron et l'oignon épluché. Mettez tous les ingrédients de la salade dans un grand bol et mélangez. Ajoutez le jus d'un quartier d'orange et l'huile de chanvre, et assaisonnez selon votre goût. Garnissez d'herbes telles que de la coriandre ou de la menthe. Embrochez le filet de poulet mariné sur une brochette en bois et faites-le revenir dans un peu d'huile. Servez la salade avec la brochette de poulet et un peu de yaourt nature.


**Contrôle des valeurs nutritionnelles :**
**Valeurs cibles**

2200 kcal

265g GI

111g P

71g Gr

**Valeurs réelles**

2154 kcal

237g GI

123g P

74g Gr

96g S

55g F


**SNACK**

Mélangez 75 g de [nu3 Mix protéiné pour mug cake triple chocolat](#) avec 100 ml de lait d'amande non sucré, versez le tout dans une tasse et passez au micro-ondes pendant 70 secondes à 600 watts. Faites fondre 25 g de chocolat noir et déposez-le sur le Mug Cake avec des tranches de banane (¼ de banane). Buvez un grand verre de jus de pomme (250 ml) en accompagnement.

kcal: 608 | GI: 84 g | P: 33 g | Gr: 18 g | S: 52 g | F: 12 g



## Jour 5

Petit-déjeuner

459  
kcal32g  
Gl36g  
P21g  
Gr5g  
S6g  
F

## Petit pain complet et œufs brouillés



Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : 5 Min.



Temps de cuisson : 5 Min.

## Ingrédients

- 2 œufs
- 2 c.à.s de lait d'amande non sucré
- 3 tomates cerises
- ¼ de boule de mozzarella, allégée
- 1 petit pain complet
- 2 tranches de jambon de parme bio
- 1 poignée de roquette
- Sel et poivre

## Préparation

Battez les œufs avec le lait d'amande, assaisonnez et faites revenir. Pendant ce temps, coupez en deux les tomates cerises et coupez la mozzarella en tranches. Garnissez le petit pain complet de jambon de parme, de tomates, de roquette et de mozzarella et servez avec les œufs brouillés.



Déjeuner

667  
kcal76g  
Gl20g  
P28g  
Gr14g  
S6g  
F

## Pâtes crémeuses au poivron



Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : 15 Min.



Temps de cuisson : 15 Min.

## Ingrédients

- 100 g de spaghettis à l'épeautre complet
- 1 poivron rouge
- 100 ml de crème de soja
- 1 c.à.s de [nu3 Purée d'amande bio](#)
- ½ c.à.c de [nu3 Graines de chanvre bio](#)
- Piment
- Sel et poivre

## Préparation

Faites cuire les spaghettis. Pendant ce temps, coupez les poivrons en dés et faites-les cuire à la vapeur dans une casserole avec un peu d'eau et une pincée de sel. Après cinq minutes, déglacez avec la crème de soja, incorporez la purée d'amande, assaisonnez et faites cuire pendant 10 à 15 minutes supplémentaires. Égouttez les spaghettis, versez-y la sauce et garnissez de graines de chanvre.



Dîner

611  
kcal60g  
Gl30g  
P29g  
Gr12g  
S11g  
F

## Galettes d'épinards à la crème et salade de poivron



Niveau de difficulté : moyen



Temps de préparation : 15 Min.



Temps de cuisson : 15 Min.

## Ingrédients

## Pour la salade :

- ½ poivron rouge
- 3 tomates cerises

## Pour les galettes :

- 50 g de pousses d'épinards
- 100 g de fromage blanc allégé
- 1 œuf
- 1 c.à.s de chapelure
- 1 c.à.s de flocons d'avoine
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- 1 petit pain complet
- Noix de muscade, poivre et sel

## Pour la vinaigrette :

- 1 c.à.c de moutarde douce
- 1 c.à.s de [nu3 Huile de chanvre bio](#)
- 1 c.à.c de vinaigre de cidre
- Un peu de [nu3 Herbe d'orge bio](#)

## Préparation

Lavez et coupez en morceaux les poivrons et les tomates et placez-les dans un bol. Pour la vinaigrette, mélangez tous les ingrédients et assaisonnez, puis versez sur la salade. Pour les galettes, lavez les épinards et égouttez-les. Mélangez-les avec le fromage blanc, l'œuf, la chapelure, les flocons d'avoine et la farine et assaisonnez selon votre goût. Formez des petites galettes avec le mélange et faites-les dorer dans un peu d'huile d'olive. Dégustez le tout avec la salade et un petit pain complet.



## Contrôle des valeurs nutritionnelles :

Valeurs cibles

2500  
kcal304g  
Gl122g  
P81g  
Gr

Valeurs réelles

2492  
kcal280g  
Gl124g  
P91g  
Gr94g  
S43g  
F

## SNACK

Mélangez 200 ml de lait d'amande non sucré et 30 g de [nu3 Fit Shake, noix de coco](#) avec 5 cuillères à soupe de flocons d'avoine dans un petit bol. En guise d'en-cas supplémentaire, vous pouvez manger une banane et un kaki.

kcal: 755 | Gl: 112 g | P: 38 g | Gr: 13 g | S: 63 g | F: 20 g

## Jour 6

Petit-déjeuner

Délicieux avec de la cannelle !



681 kcal

87g Gl

21g P

24g Gr

28g S

16g F

**Porridge banane-chia**

Niveau de difficulté : simple Temps de préparation : aucun Temps de cuisson : 15 Min.

**Ingrédients**

- ½ banane
- 6 c.à.s de flocons d'avoine
- 100 ml de lait d'amande non sucré
- 1 c.à.c de [nu3 Purée d'amande bio](#)
- 2 c.à.c de [nu3 Sirop de fleur de coco bio](#)
- 1 c.à.s de [nu3 Graines de chia](#)
- 200 ml de lait d'amande non sucré

**Préparation**

Pelez la banane et coupez-la en fines tranches. Mélangez tous les autres ingrédients et faites chauffer brièvement dans une casserole. Versez dans un petit bol et garnissez avec les tranches de banane et les graines de chia. Buvez un verre de lait d'amande en accompagnement.



Déjeuner

**Soupe de tomate épicée et bagel**

Niveau de difficulté : simple Temps de préparation : 5 Min. Temps de cuisson : 10 Min.

**Ingrédients**

- ¼ de boule de mozzarella
- 1 oignon nouveau
- 4 tomates cerises
- ¼ de poivron rouge
- 1 bagel aux céréales complètes
- 2 c.à.s de fromage frais
- 2 c.à.c de [nu3 Huile de chanvre bio](#)
- 10g de roquette
- 55g de [nu3 Fit Soupe, roasted red pepper & tomato](#)
- 1 c.à.c de noix de cajou
- Sel et poivre

**Dessert :**  
1 pomme

**Préparation**

Coupez la mozzarella en fines tranches. Lavez et hâchez l'oignon nouveau, les tomates et le poivron. Tartinez le bagel avec du fromage frais et 1 c.à.c d'huile de chanvre. Garnissez de tomates, de la moitié de l'oignon nouveau et de roquette. Versez la soupe en poudre dans 200 ml d'eau chaude. Garnissez ensuite avec la mozzarella, le reste de l'oignon nouveau, le poivron, 1 c.à.c d'huile de chanvre et les noix de cajou. Savourez le tout. Prenez une pomme en dessert.



Dîner

**Chou-fleur, fenouil et lentilles au four**

Niveau de difficulté : simple Temps de préparation : 10 Min. Temps de cuisson : 20 Min.

**Ingrédients**

- ½ chou-fleur (ou 200 g de chou-fleur surgelé)
- ½ bulbe de fenouil
- ½ oignon
- 1 c.à.s de [nu3 Huile de coco bio](#)
- ¼ c.à.c de cumin
- 50g de lentilles vertes
- 4 radis
- ½ c.à.s de [nu3 Graines de chia](#)
- 1 c.à.s de jus de citron
- 2 c.à.s de pépins de grenade

**Préparation**

Préchauffez le four à 200 °C. Séparez les bouquets de chou-fleur de leur tige, hâchez le fenouil et l'oignon. Rincez brièvement les lentilles. Faites fondre l'huile de coco dans un plat allant au four. Ajoutez les bouquets de chou-fleur, le fenouil et l'oignon et mélangez bien. Assaisonnez avec le cumin et enfournez pendant 10 à 15 minutes. Transférez les légumes dans un saladier, ajoutez les lentilles, les radis tranchés, les graines de chia et le jus de citron et mélangez bien. Saupoudrez de graines de grenade et des herbes aromatiques de votre choix.


**Contrôle des valeurs nutritionnelles :**
**Valeurs cibles**

2200 kcal

265g Gl

110g P

71g Gr

**Valeurs réelles**

2127 kcal

251g Gl

118g P

71g Gr

99g S

55g F

**SNACK**

Mélangez 3 c.à.s de [nu3 Fit Shake, fraise-yaourt](#) avec 300 ml de lait d'amande non sucré. Lavez la poire et coupez-la en petits morceaux, ajoutez 2 cuillères à soupe de yaourt nature et un peu de [sirop d'agave bio nu3](#). Votre en-cas est prêt ! Vous pouvez également le fractionner, par exemple en prenant un fruit le matin et un Fit Shake l'après-midi.

kcal: 338 | Gl: 31 g | P: 27 g | Gr: 11 g | S: 26 g | F: 8,9 g

## Jour 7

Petit-déjeuner


**Avoine overnight aux amandes**


Niveau de difficulté : simple



Temps d'attente : 8 h



Temps de cuisson : 5 Min.

**Ingrédients**

- ½ poire
- ½ banane
- 3 dattes
- 5 c.à.s de flocons d'avoine
- 1 c.à.c de [nu3 Sirop de fleur de coco bio](#)
- 1 c.à.c de [nu3 Huile de coco bio](#)
- 100 ml de lait d'amande non sucré
- 2 c.à.c d'amandes effilées
- 30 g de [nu3 Fit Coffee](#)
- 300 ml d'eau

**Préparation**

Lavez la poire et hâchez-la avec la banane et les dattes. Mettez le reste des ingrédients, à l'exception des amandes effilées, dans un petit récipient et mélangez bien le tout. Incorporez ensuite les fruits. Si les flocons d'avoine overnight sont trop secs, ajoutez un peu plus de lait d'amande ou d'eau. Laissez reposer toute la nuit et garnissez d'amandes effilées. Dégustez avec une tasse de Fit Coffee.



Super crémeux !



743 kcal

98g Gl

33g P

21g Gr

48g S

15g F

Déjeuner

**Bowl protéiné aux lentilles**


Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : 5 Min.



Temps de cuisson : 7 Min.

**Ingrédients**

- 225 ml d'eau
- 100 g de [nu3 Lunch Bowl bio, lentilles](#)
- 5 tomates cerises
- 2 c.à.c de [nu3 Huile de chanvre bio](#)
- 2 c.à.s de copeaux de parmesan
- Basilic

**Préparation**

Portez l'eau à ébullition et versez-la sur le bowl de lentilles. Remuez et laissez reposer pendant 5 à 7 minutes, selon la consistance souhaitée. Pendant ce temps, lavez et coupez en deux les tomates. Après avoir laissé reposer, mélangez le bowl de lentilles avec de l'huile de chanvre et le parmesan et servez avec des tomates et quelques feuilles de basilic.



Dessert :

- 1 banane

577 kcal

74g Gl

33g P

18g Gr

38g S

19g F

Dîner

**Gratin de pommes de terre et brocoli**


Niveau de difficulté : moyen



Temps de préparation : 10 Min.



Temps de cuisson : 45 Min.

**Ingrédients**

- 150 g de pommes de terre
- 75 g de brocoli
- ½ oignon
- 75 g de fromage frais (0,2% de mat. grasses)
- 50 ml d'eau
- 1 œuf
- 1 c.à.c de [nu3 Huile de coco bio](#)
- Sel, épices

**Préparation**

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines lamelles. Coupez le brocoli et l'oignon en petits morceaux (en cubes par exemple). Préchauffez le four à 200 °C. Mélangez le fromage frais, l'eau, l'œuf et les épices. Enduisez un plat allant au four avec de l'huile de coco, disposez une couche de pommes de terre, puis une couche de brocoli et recouvrez d'une autre couche de pommes de terre. Répartissez le mélange de fromage frais sur le dessus. Faites cuire au four pendant 40 minutes. Prenez des dattes séchées pour le dessert.



Dessert :

- 4 dattes

452 kcal

60g Gl

23g P

12g Gr

37g S

10g F

Contrôle des valeurs nutritionnelles :

Valeurs cibles

2200 kcal

265g Gl

111g P

71g Gr

Valeurs réelles

2120 kcal

257g Gl

126g P

63g Gr

127g S

51g F


**SNACK**

Aujourd'hui, vous pouvez grignoter une [nu3 Fit Protein Bar, chocolate brownie](#) avec une tasse de [nu3 Fit Cacao](#) : il suffit de mélanger 30 g de poudre de cacao avec 100 ml de lait d'amande non sucré et 200 ml d'eau.

kcal: 348 | KH: 25 g | P: 37 g | F: 12 g | Z: 4,3 g | B: 6,6 g

Je découvre



## nu3 Fit Porridge protéiné

- ✓ Riche en protéines, pauvre en sucre
- ✓ Petit-déjeuner sain et rapide à préparer
- ✓ Avec du cacao et du tonka

### Porridge avec une combinaison d'ingrédients innovante

Grâce aux six sources de protéines végétales, aux flocons d'avoine et au chou-fleur séché, vous obtenez un porridge riche en fibres et en protéines. Le cacao et les fèves tonka moulues confèrent un délicieux goût de chocolat avec une subtile note de vanille.

[Je découvre](#)



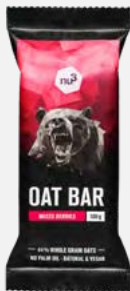
## nu3 Fit Protein Coffee

- ✓ Café en poudre crémeux avec 17 g de protéines
- ✓ Deux fois plus de caféine qu'un café classique
- ✓ Avec des cordyceps et du lion's mane

### Le café nouvelle génération

Le café crémeux de nu3 renferme de la caféine, de la taurine et beaucoup de protéines. Il contient également du magnésium, du zinc et un complexe de vitamines B. Les adaptogènes cordyceps et lion's mane complètent cette recette innovante.

[Je découvre](#)



## nu3 Oat Bar, mix fruits rouges

- ✓ Fabriquée à la main à partir d'ingrédients naturels
- ✓ Apport d'énergie instantané
- ✓ Snack moelleux idéal à emporter

### La puissance naturelle de l'avoine

Cette barre, composée de flocons d'avoine complet, constitue une source d'énergie idéale pour tous les sportifs. Pour vos entraînements de musculation et dans les phases de prise de masse, vous absorbez de l'énergie et des glucides rapidement et facilement avec les nu3 Oat Bars !

[Je découvre](#)



## nu3 Fit Protein Crossies

- ✓ Délicieusement chocolaté et croustillant
- ✓ Source de protéines pauvre en sucre
- ✓ Vegan, sans cacahuète et sans gluten

### Un snack protéiné sucré sans compromis

Avec les crossies, vous obtenez un snack fitness sans trop de sucre pour vos envies gourmandes. Des flocons de pois, du soja croustillant et des amandes enrobés de chocolat fondant rendent ces roses des sables au chocolat parfaites. Ajoutez de la diversité à vos snacks fitness !

[Je découvre](#)



## ★ Êtes-vous prête ?

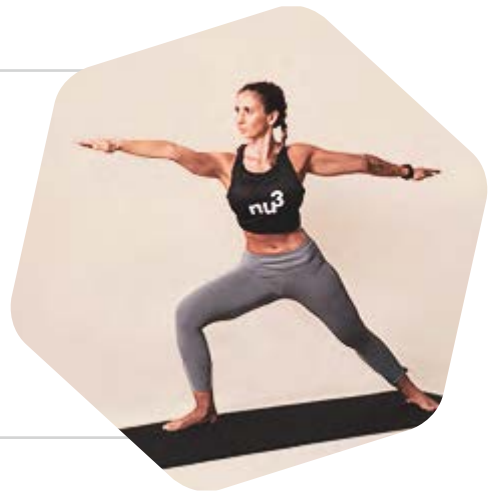
Alors, attrapez votre liste de courses et commencez dès aujourd'hui. Vous souhaitez obtenir plus d'informations ? Rendez-vous sur notre page **nu3 spéciale „Prise de masse femme“** :

[www.nu3.fr/blogs/fitness/prise-de-masse-femme](http://www.nu3.fr/blogs/fitness/prise-de-masse-femme)

## 🏋️ Entraînez-vous efficacement !

En plus d'une alimentation équilibrée, il est également important de faire suffisamment d'exercice pour atteindre vos objectifs. C'est pourquoi nous avons rassemblé pour vous une série d'exercices : **entraînement complet du corps, HIIT ou prise de masse à la maison**. Vous pouvez trouver toutes ces informations ici :

[www.nu3.fr/blogs/fitness/programmes-entraitements-musculation](http://www.nu3.fr/blogs/fitness/programmes-entraitements-musculation)



## ♥ Laissez-vous inspirer...

Vous recherchez d'autres recettes inspirantes ? Alors, jetez un coup d'oeil à **nu3Kitchen** ! Vous y trouverez de nombreuses recettes riches en protéines :

[www.nu3.fr/blogs/kitchen/tagged/diet\\_riche-en-proteines](http://www.nu3.fr/blogs/kitchen/tagged/diet_riche-en-proteines)

## Aperçu des valeurs nutritionnelles

### ALIMENTS FRAIS

#### Viande & charcuterie :

Quantité	Ingrédient	Gl [g]	P [g]	Gr [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Bacon bio	0,5	18	25	1	0	299
100 g	Filet de poulet bio	0	23	1,1	0	0	102
100 g	Jambon de parme bio	0,5	28	16	0	0	250

#### Produits laitiers & oeufs :

Quantité	Ingrédient	Gl [g]	P [g]	Gr [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Beurre	0,6	0,7	83	1	0	741
100 ml	Babeurre	4	3,3	0,6	4	0	37
100 ml	Crème de soja	1,6	2	17	0	0	170
1 tranche	Fromage	0	5,3	6,4	0	0	79
100 g	Fromage blanc allégé	4,2	11	0,2	3,5	0	62
100 g	Fromage cottage (4% de mat. grasses)	3	13	4,5	3	0	103
100 g	Fromage frais (0,2% de mat. grasses)	4	11	0,2	3,8	1,4	62
100 g	Mozzarella, allégée	1	19	8,5	0	0	165
1	Oeuf	0,2	6	5,2	0,2	0	71
100 g	Parmesan, râpé	4,1	36	26	1	0	374
100 g	Yaourt nature (0,1% de mat. grasses)	4,2	5,4	0,1	4,2	0,5	39

#### Légumes & herbes aromatiques :

Quantité	Ingrédient	Gl [g]	P [g]	Gr [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Ail	28	6,1	0,1	9	2	142
100 g	Brocoli	2,7	2,8	0,2	2,7	3	34
100 g	Carotte	6,6	0,8	0,3	6,4	2,6	38
100 g	Chou-fleur	2,3	2,4	0,3	2	2,4	26
100 g	Concombre	2	0,7	0,1	1,9	0,8	13
100 g	Fenouil	3	1,4	0,2	0,4	2	23
100 g	Oignon	7	1,3	0,2	7	1,8	39
1	Oignon nouveau	3,4	0,4	0,1	0,9	1,1	17
100 g	Patate douce	20	1,6	0,1	4	3	86
100 g	Poivron rouge	6,4	1,3	0,5	6,4	3,6	43
100 g	Pomme de terre	16	2	0,1	0,7	2,1	76
100 g	Pousses d'épinards	0,8	2,7	0,4	0,7	2,6	23
100 g	Radis	2,1	1	0,1	2,1	1,6	16
100 g	Roquette	2,1	2,6	0,7	2,1	1,6	28
100 g	Tomate	3,2	0,8	0,3	3,2	1,2	21

#### Fruits :

Quantité	Ingrédient	Gl [g]	P [g]	Gr [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Avocat	0,8	1,8	14	0,8	3	144
100 g	Banane	21	1,1	0,3	17	2	95
100 g	Citron	2,9	0,8	0,4	2,5	2	22
100 g	Grenade	17	0,7	0,6	17	2,2	78
100 ml	Jus de citron	3,6	0,6	0,5	4	0	37
100 ml	Jus de pomme, trouble	13	0,1	0,1	13	0	54
100 g	Kaki	16	0,6	0,3	16	3	71
100 g	Orange	8,6	1	0,2	8,6	1,8	44
100 g	Poire	12	0,4	0,3	12	2,3	58
100 g	Pomme	12	0,3	0,3	12	2,1	55

### ALIMENTS DE LONGUE CONSERVATION

#### Farine, céréales, noix & Co. :

Quantité	Ingrédient	Gl [g]	P [g]	Gr [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Amandes	4	21	50	3,9	13	576
1	Bagel aux céréales complètes	49	10	2	7	7	240
100 g	Boulgour	76	12	1,3	0,4	18	342
100 g	Chapelure	72	10	1	0	4	340
100 g	Chips de coco	6,4	6,2	63	6,4	20	660
100 g	Farine d'épeautre complète	60	16	2,7	1,2	9,4	346
1 c.à.c	Fécule de maïs	4,4	0	0	0	0	18
100 g	Flocons d'avoine	58	14	7,5	1	11	372
1	Galettes à tortillas	37	5,4	6,3	0	0	255
100 g	Lentilles corail	50	26	1,5	0	13	316
100 g	Lentilles vertes	50	27	1,7	1,3	12	347
1 sachet	Levure chimique	3,8	0	0	0	0	15
100 g	Noix	6	14	69	3	6	716
100 g	Noix de cajou	27	18	45	5,9	3,6	593
100 g	Pain complet	35	6,5	1,9	1,9	6,5	196
100 g	Petit pain complet	42	8,3	1,5	1,1	6,7	197
100 g	Pois chiches, cuits	15	7,2	2,9	0,4	4,4	124
100 g	Quinoa	63	12	6,5	2,8	0	382
100 g	Riz complet	69	9,1	2,5	0,5	4,4	344
100 g	Son d'avoine	55	15	6,6	1,3	12	363
100 g	Spaghettis d'épeautre complet	64	13	2,5	2,6	0	345

#### Fruits & légumes :

Quantité	Ingrédient	Gl [g]	P [g]	Gr [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
1 c.à.s	Concentré de tomates	28	0	0	0	0	72
100 g	Dattes	69	2,5	0,5	69	7,1	305
100 g	Maïs (en boîte)	16	3,3	1,2	3,4	2,8	92
100 g	Raisins secs	69	2,5	0,6	67	5,2	314
100 g	Tomates (en boîte)	3	0,9	0,2	2,9	1	19

#### Sauces, huiles & épices :

Quantité	Ingrédient	Gl [g]	P [g]	Gr [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
1 c.à.s	Curry en poudre	7,4	1,5	1,3	0	1,6	48
1 c.à.c	Huile d'olive	0	0	4,6	0	0	41
100 ml	Lait d'amande non sucré	2,3	1,1	3,2	2	0,6	44
100 ml	Lait de coco	2,3	1,6	17	1,2	0	169
1 c.à.c	Moutarde douce	1,9	0,4	0,2	1,9	0,2	11
1 c.à.c	Purée de graines de courge	0,2	1,8	2,1	0,1	0	29
1 c.à.c	Sauce soja	0,3	0,5	0,3	0,1	0,3	5,6
1 c.à.c	Vinaigre balsamique	1	0	0	0	0	5
1 c.à.c	Vinaigre de cidre	0,4	0,1	0,1	0,4	0	4,6

#### Autre :

Quantité	Ingrédient	Gl [g]	P [g]	Gr [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Chocolat noir	53	5,2	32	50	7	535

Explication : 1 c.à.c = 5 g/ml | 1 c.à.s = 10 ml bzw. 15 g (sauf pour la protéine en poudre : 10 g)

Sources : Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Base de données suisse sur les valeurs nutritionnelles, version 5.3 [Internet]. Disponible sur : [naehwertdaten.ch](http://naehwertdaten.ch) | [www.fddb.info](http://www.fddb.info), [www.nu3.fr](http://www.nu3.fr)

## Aperçu des valeurs nutritionnelles

### LES PRODUITS nu3 NÉCESSAIRES

Quantité	Ingrédient	Gl [g]	P [g]	Gr [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
1 c.à.c	nu3 Baies de goji bio	3,2	0,7	0	2,3	0,7	17
1 c.à.c	nu3 Beurre de cacahuète	0,4	1,5	2,5	0,2	0,5	30
50g	nu3 Erythritol	0	0	0	0	0	0
100g	nu3 Farine de coco bio	21	17	20	19	35	389
30g	nu3 Fit Cacao	5,5	18	1,7	0,3	0	110
30g	nu3 Fit Coffee	4,2	18	1,5	1,4	0	107
60g	nu3 Fit Pancakes	21	17	4,4	2,4	9,1	209
50g	nu3 Fit Porridge protéiné, pomme-cannelle	15	16	6,2	2,4	5,8	179
1	nu3 Fit Protein Bar, chocolate brownie	17	18	7,2	2	6	194
100g	nu3 Fit Protein Creme, noisettes-cacao	33	21	37	7,3	2,7	515
100g	nu3 Fit Protein Crossies	26	23	35	2	8,2	502
3 c.à.s	nu3 Fit Shake, café glacé	1,5	23	0,3	0,5	2,9	107
3 c.à.s	nu3 Fit Shake, chocolat au lait	1,4	22	0,6	0,6	3,1	107
3 c.à.s	nu3 Fit Shake, fraise-yaourt	1,8	22	0,4	1,2	2,9	107
3 c.à.s	nu3 Fit Shake, noix de coco	1,2	23	0,4	0,5	2,9	107
3 c.à.s	nu3 Fit Shake, vanilla-caramel	1,4	23	0,4	0,5	2,9	108
55g	nu3 Fit Soupe, roasted red pepper & tomato	11	29	1	4,4	9	187
1 c.à.c	nu3 Graines de chanvre bio	0,1	1,5	2,8	0,1	0	31
1 c.à.c	nu3 Graines de chia	0,1	1,2	1,6	0	1,6	23
1 c.à.c	nu3 Grué de cacao bio	1,6	0,7	2,4	0	0	30
1 c.à.c	nu3 Herbe d'orge bio	0,8	0,6	0,1	0,3	2,9	12
1 c.à.c	nu3 Huile de chanvre bio	0	0	5	0	0	44
1 c.à.c	nu3 Huile de coco bio	0	0	4,6	0	0	41
90g	nu3 Jackfruit Burger bio	15	7,5	1,7	2,6	8	119
100g	nu3 Lunch Bowl bio, lentilles	41	23	1,8	11	15	305
50g	nu3 Mix protéiné pour mug cake, triple chocolat	20	20	4,1	0,8	2,3	171
1	nu3 Oat Bar	57	5,2	21	31	4,2	446
1 c.à.c	nu3 Purée d'amande bio	0,3	1,2	3,1	0,3	0	34
1 c.à.c	nu3 Sirop d'agave bio	3,8	0	0	3,7	0	15
1 c.à.c	nu3 Sirop de fleur de coco bio	3,8	0	0	3,2	0	16
2 c.à.c	nu3 Xylitol	10	0	0	0	0	24

**Explication :** 1 c.à.c = 5g/ml | 1 c.à.s = 10ml bzw. 15g (sauf pour la protéine en poudre : 10g)

**Sources :** Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Base de données suisse sur les valeurs nutritionnelles, version 5.3 [Internet]. Disponible sur : [naehwertdaten.ch](http://naehwertdaten.ch) | [www.fddb.info](http://www.fddb.info), [www.nu3.fr](http://www.nu3.fr)