Programme nutritionnel pour prise de masse

Pour les hommes

24 recettes délicieuses et variées

Snacks pré & post-entraînement

Informations nutritionnelles

nu3

Salut !

Vous voulez augmenter votre masse musculaire ? nu3 vous accompagne dans cette démarche. Fixez-vous un objectif clair et saisissez cette opportunité pour développer pleinement votre potentiel.

Nous sommes fermement convaincu.e.s que vous pouvez réussir à vous débarrasser de vos mauvaises habitudes et changer durablement votre style de vie. Ce programme nutritionnel est gratuit et devrait vous faciliter la tâche grâce aux super produits nu3 qu'il contient.

Comment ça marche ? Vous trouverez des informations nutritionnelles exactes pour chaque plat, ce qui vous permettra de combiner plus facilement vos repas. Les informations sur la teneur en sucre sont des informations supplémentaires pour vous (la quantité fait partie des glucides indiqués).

Nous recommandons trois repas par jour. Les jours de sport, vous pouvez ajouter un snack pré-entraînement et post-entraînement, car entre les deux, un autre snack est déjà prévu. Deux collations sont également fournies les jours sans sport (jours de repos) afin d'atteindre l'apport calorique souhaité et favoriser la régénération des muscles.

Un programme pour ceux qui veulent se muscler

Le programme convient à tous les hommes, mais je suis parti du postulat suivant : un homme de plus de 30 ans, pesant 80 kilos, sédentaire, faisant du sport trois fois par semaine (dépense calorique journalière d'environ 2 700 calories) et souhaitant développer sa masse musculaire à un rythme sain.

Pour la construction musculaire, nous recommandons un excédent de 300 calories par jour. Les jours sans sport, vous pouvez consommer environ 3000 calories et les jours de sport environ 3300 calories.

Si ces informations ne vous concernent pas, par exemple si vous êtes physiquement très actif.ve : Déterminez vos besoins caloriques et ajustez les plats en fonction.

©nu3 2023

Ce qui est important pour le développement musculaire

Veillez à répartir vos nutriments de manière optimale. Pour construire du muscle, vous devez puiser 50 % de vos calories dans les glucides, 30 % dans les graisses et 20 % dans les protéines. Consommez toutes sortes de légumes pour obtenir des micronutriments supplémentaires.

Économisez maintenant sur votre commande

Non seulement nous vous accompagnons dans votre programme, mais nous vous offrons également des réductions exclusives. Vous pourrez ainsi vous équiper des produits nu3 de la meilleure façon possible. Tous les produits sont liés afin que vous puissiez les commander directement dans le shop nu3 et bénéficier de votre code promotionnel.

10 %*

de remise immédiate

avec le code

MAMEP_FR

Offre de bienvenue de

-15 %

S'inscrire à la newsletter

Le code promotionnel MAMEP_FR d'un montant de 10 % est valable sur les commandes dans la boutique en ligne www.nu3.fr sur tous les produits. Le montant minimum de commande est de 30 €. La promotion ne s'applique pas aux livres ni aux marques Almased, Floradix et Yokebe. Un seul bon d'achat par client et par commande. Bon non cumulable avec d'autres promotions.

Dans cet E-book, vous trouverez :

01 Un programme hebdomadaire en un coup d'œil

02 Des recettes simples pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner

03 De délicieux snacks pré et post-entraînement

nu3

Programme nutritionnel
pour 1 semaine

Mix & match : choisissez vos recettes préférées et combinez-les. Faites attention à leur valeur nutritionnelle et assurez-vous d'obtenir tous les nutriments dont vous avez besoin.

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Snack 1	Snack 2
Lundi	Porridge aux amandes & aux figues	Quesadilla et petite sauce	Soupe épicée façon pizza	Œuf au plat sur toast	Frappuccino
Mardi	Bowl protéiné au chocolat	Filet de saumon aux légumes & gnocchis	Burger avec frites de patates douces	Bouchées aux pommes et aux cacahuètes	Houmous & pain pita
Mercredi	...				
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

©nu3 2023

Petit-déjeuner salé

Power-Sandwich

Temps de préparation - 5 min.
Temps de cuisson - 5 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

21 g	de matières grasses
59 g	de glucides
15 g	de sucre
28 g	de protéines
9,2 g	de fibres alimentaires

555 kcal

Ingrédients

4	tomates cocktail
⅛	concombre
¼	oignon rouge
½	mozzarella
2 tranches	de pain de seigle
1 c.à.c	à café d'huile d'olive
2 tranches	de blanc de dinde
	basilic
200 ml	de lait (1,5 % de matières grasses)

Comment faire

01 Coupez les tomates et le concombre ainsi que les oignons et la mozzarella en tranches.

02 Badigeonnez les tranches de pain d'huile d'olive et garnissez de jambon de dinde, de légumes, de mozzarella et de basilic.

03 Accompagnez votre repas d'un verre de lait ou d'une alternative végétale.

Omelette au bacon

Temps de préparation - 5 min.
Temps de cuisson - 10 min.
Niveau de difficulté - normal

Valeurs nutritionnelles

17 g	de matières grasses
63 g	de glucides
6,7 g	de sucre
24 g	de protéines
13 g	de fibres alimentaires

479 kcal

Ingrédients

3	œufs
¼	oignon rouge
½	poivron rouge
3	champignons
10 g	de bacon coupé en dés
1 c.à.c	d'huile de chanvre bio nu3
2	petits pains de blé entier
	Ciboulette
	Sel et poivre

Comment faire

01 Battez les œufs à la fourchette et assaisonnez selon vos goûts.

02 Épluchez l'oignon et coupez-le en petits morceaux.

03 Nettoyez, lavez et coupez les poivrons en dés.

04 Nettoyez les champignons et coupez-les en fines tranches.

05 Faites revenir le bacon dans une poêle bien chaude.

06 Faites cuire les œufs à la poêle dans un peu d'huile et ajoutez les légumes. Faire cuire à feu moyen.

07 Coupez les pains complets en tranches, faites-les griller et garnissez-les d'œufs brouillés.

08 Garnissez de ciboulette.

Petit-déjeuner fermier suédois

Temps de préparation - 10 min.
Temps de cuisson - 25 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

18 g	de matières grasses
59 g	de glucides
10 g	de sucre
24 g	de protéines
12 g	de fibres alimentaires

508 kcal

Ingrédients

2 petites	pommes de terre
100 g	de betterave rouge cuite
2	cornichons
1	oignon de printemps
10 g	de bacon, coupé en dés
½ c.à.c	d'huile de chanvre bio nu3
2	œufs
1 tranche	de pain de seigle
	Aneth
	Sel et poivre

Comment faire

01 Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés.

02 Coupez la betterave rouge et les cornichons en dés.

03 Nettoyez l'oignon de printemps et coupez-le en fines rondelles.

04 Assaisonnez les pommes de terre et faites-les revenir avec le bacon dans une poêle avec un peu d'huile.

05 Ajoutez les betteraves rouges, les cornichons et l'oignon de printemps.

06 Faites cuire à feu moyen.

07 Ajoutez les œufs par-dessus ou faites-les cuire au plat dans une autre poêle.

08 Saupoudrez d'aneth et dégustez avec une tranche de pain de seigle.

© nu3 2023

Petit-déjeuner sucré

Shake crémeux et salade de fruits

Temps de préparation - 5 min.
Temps de cuisson - 10 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

15 g	de matières grasses
71 g	de glucides
61 g	de sucre
32 g	de protéines
18 g	de fibres alimentaires

584 kcal

Ingrédients

Pour le shake

½	banane
300 ml	de lait d'amande sans sucre
3 c.à.s	de Performance Whey neutre nu3
1 c.à.s	de son de blé
1 c.à.c	d'huile de coco bio nu3
1 c.à.c	de sucre de fleur de coco bio nu3
1 c.à.c	de cacao Criollo cru nu3
1 c.à.c	de grué de cacao bio nu3

Pour la salade de fruits

1	pomme
¼	de mangue
1	poignée de mélange de baies sans sucre
½	banane

Comment faire

01 Pelez la banane

02 Mettez tous les ingrédients du shake dans un mixeur et mixez brièvement à vitesse maximale pour obtenir un smoothie crémeux.

03 Lavez les fruits, coupez-les en petits morceaux et dégustez-les en salade de fruits.

Pancakes au beurre de cacahuète

Temps de préparation - 5 min.
Temps de cuisson - 10 min.
Niveau de difficulté - normal

Valeurs nutritionnelles

26 g	de matières grasses
80 g	de glucides
9,4 g	de sucre
43 g	de protéines
14 g	de fibres alimentaires

741 kcal

Ingrédients

90 g	de flocons d'avoine
½	banane
3 c.à.s	de Performance Whey nu3, vanille
150 ml	de lait de soja
2 c.à.c	de bicarbonate de soude
2 c.à.c	d'huile de coco bio nu3
2 c.à.c	de beurre de cacahuète nu3
60 g	de mélange de baies sans sucre

Comment faire

01 Mettez les flocons d'avoine dans un mixeur avec la banane, les protéines en poudre, le lait de soja et la levure chimique.

02 Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

03 Versez l'huile de coco dans une poêlepour cuire les crêpes.

04 Garnissez de beurre de cacahuètes et de fruits rouges.

05 Vous pouvez aussi réchauffer les fruits rouges et les servir en compote avec les crêpes.

06 Pour finir, assaisonnez la compote avec de la vanille et de la cannelle.

Bowl protéiné au chocolat

Temps de préparation - 5 min.
Temps de cuisson - 5 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

19 g	de matières grasses
53 g	de glucides
25 g	de sucre
30 g	de protéines
11 g	de fibres alimentaires

513 kcal

Ingrédients

1 ¼	banane
100 g	de fromage blanc allégé
1 c.à.c	de purée de noix de cajou bio nu3
1 c.à.c	de sirop de fleur de coco bio nu3
40 g	de muesli protéiné nu3, Cacao Crunch
1 c.à.c	de noix de cajou
½ c.à.c	de grué de cacao bio nu3
1 c.à.c	de copeaux de noix de coco
1 c.à.s	d'amandes hachées

Comment faire

01 Pelez la banane, coupez-la en petits morceaux et mettez quelques tranches de côté.

02 Mixez le reste avec le fromage blanc allégé, la purée de noix de cajou et le sirop de fleur de coco et mettez le tout dans un petit bol.

03 Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau dans le bol.

04 Garnissez de muesli, de noix de cajou, de grué de cacao, de copeaux de noix de coco et d'amandes.

© nu3 2023

Porridge aux amandes et aux figues

Temps de préparation - 10 min.
Temps de cuisson - 5 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

17 g	de matières grasses
59 g	de glucides
25 g	de sucre
23 g	de protéines
11 g	de fibres alimentaires

522 kcal

Ingrédients

60 g	de flocons d'avoine
200 ml	d'eau
75 g	de yaourt (3,5 % de matières grasses)
1 c.à.s	de Performance Whey nu3, vanille
50 ml	de jus d'orange, fraîchement pressé
1 c.à.c	de sirop d'agave bio nu3
½ c.à.c	de graines de chia bio nu3
1	1 figue
1 c.à.s	d'amandes

Comment faire

01 Versez de l'eau chaude sur les flocons d'avoine et laissez infuser.

02 Incorporez le yaourt, la Performance Whey, le jus d'orange, le sirop d'agave et les graines de chia.

03 Assaisonnez de vanille et de cannelle et garnissez de pulpe de figue et d'amandes.

Déjeuner et dîner

Soupe épicée façon pizza

Temps de préparation - 105 min.
Temps de cuisson - 25 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

26 g	de matières grasses
65 g	de glucides
20 g	de sucre
53 g	de protéines
2 g	de fibres alimentaires

702 kcal

Ingrédients

½	oignon rouge
½	gousse d'ail
½ c.à.s	d'huile de coco bio nu3
180 g	de viande hachée
1	poivron
½ boîte	de tomates concassées
300 ml	de bouillon de légumes
½ boîte	de maïs
30 g	de fromage frais
¼ c.à.c	de poudre de curcuma bio nu3
¾ c.à.c	de poudre de paprika
½ c.à.s	de basilic
	Flocons de chili
	Sel et poivre
1	petit pain de blé entier

Comment faire

01 Épluchez l'oignon et l'ail et coupez-les en petits morceaux. Faites-les ensuite suer dans l'huile de coco dans une grande casserole.

02 Ajoutez le bœuf haché et faites revenir 5 minutes.

03 Lavez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en petits dés. Ajoutez-les dans la casserole et faites revenir brièvement.

04 Ajoutez les tomates concassées et le bouillon de légumes. Portez à ébullition.

05 Ajoutez les épices et assaisonnez bien. Laissez mijoter 10 minutes.

06 Égouttez le maïs et ajoutez-le à la soupe. Laissez mijoter 5 minutes.

07 Ajoutez le fromage frais et mélangez bien.

Rumsteck et potatoes

Temps de préparation - 10 min.
Temps de cuisson - 30 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

19 g	de matières grasses
80 g	de glucides
21 g	de sucre
35 g	de protéines
12 g	de fibres alimentaires

656 kcal

Ingrédients

5	petites pommes de terre
1 c.à.s	d'huile d'olive
1	oignon de printemps
½	gousse d'ail
50 g	de fromage blanc allégé
100 g	de rumsteck
1 c.à.c	d'huile de coco bio nu3
	Poudre de paprika
	Herbes de votre choix
	Sel et poivre

En dessert

1	pomme

Comment faire

01 Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers.

02 Mélangez l'huile avec la poudre de paprika, les herbes de votre choix, le sel et le poivre dans un bol et ajoutez les quartiers de pommes de terre.

03 Faites cuire les quartiers de pomme de terre dans un four préchauffé à 200°C pendant environ 30 minutes.

04 Coupez l'oignon de printemps en rondelles et pressez l'ail. Ajoutez le fromage blanc et assaisonnez avec des herbes, du sel et du poivre.

05 Faites revenir le rumsteck dans un peu d'huile et dégustez.

06 En dessert, prenez une pomme.

Poulet au peanut butter et riz

Temps de préparation - 15 min.
Temps de cuisson - 30 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

20 g	de matières grasses
89 g	de glucides
17 g	de sucre
42 g	de protéines
10 g	de fibres alimentaires

724 kcal

Ingrédients

½	gousse d'ail
1 c.à.s	de beurre de cacahuète nu3
2 c.à.s	de jus de citron
4 c.à.s	de sauce soja
100 g	de blanc de poulet
2	carottes
1 c.à.c	d'huile d'olive
80 g	de riz étuvé
1 c.à.s	de curry en poudre
1 c.à.c	de cacahuètes coupées en deux
	Sirop d'agave bio nu3
	Poivre

Comment faire

01 Pressez l'ail et mélangez-le avec le beurre de cacahuètes, le jus de citron, la sauce soja, le poivre et la poudre de curry de façon à obtenir une marinade.

02 Coupez le blanc de poulet en lamelles et placez-le dans la marinade. Laissez reposer.

03 Mettez le blanc de poulet dans un plat allant au four avec ½ cuillère à café d'huile et faites cuire au four à 180 °C pendant environ 25 minutes.

04 Préparez le riz selon les instructions sur l'emballage.

05 Lavez les carottes, coupez-les en lanières et faites-les revenir dans une casserole avec le sirop d'agave et le reste d'huile.

06 Servez avec le poulet et saupoudrer de cacahuètes.

© nu3 2023

Filet de saumon sur lit de légumes et gnocchis

Temps de préparation - 15 min.
Temps de cuisson - 40 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

28 g de matières grasses
89 g de glucides
35 g de sucre
52 g de protéines
10 g de fibres alimentaires

857 kcal

Ingrédients

½ gousse d'ail
70 g de yaourt (0,1 % de matières grasses)
150 g de filet de saumon nature
200 g de courgettes
100 g de brocoli
½ oignon rouge
200 g de gnocchis
2 c.à.c d'huile de chanvre bio nu3
Sel et poivre

En dessert

3 dattes séchées

Comment faire

01 Pressez l'ail et mélangez-le avec le yaourt, la moutarde et une pincée de sel.

02 Mettez le saumon dans la marinade et laissez-le reposer au réfrigérateur quelques minutes.

03 Lavez les courgettes et les brocolis et coupez-les en fines tranches ou en petits morceaux avec l'oignon.

04 Placez les brocolis et l'oignon dans un plat allant au four et arrosez d'huile.

05 Faites cuire dans un four préchauffé à 160°C et assaisonner de sel et de poivre.

06 Après 20 minutes, ajoutez les courgettes et le filet de saumon et poursuivez la cuisson pendant 15 à 20 minutes.

07 Faites revenir les gnocchis dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

08 En dessert, prenez des dattes séchées.

Filet de porc et frites de patates douces

Temps de préparation - 10 min.
Temps de cuisson - 30 min.
Niveau de difficulté - normal

Valeurs nutritionnelles

27 g	de matières grasses
80 g	de glucides
20 g	de sucre
38 g	de protéines
15 g	de fibres alimentaires

718 kcal

Ingrédients

1	patate douce
1 c.à.c	d'amidon de maïs
1 c.à.c	d'huile de coco bio nu3
70 g	de petits pois
1	oignon de printemps
150 g	d'entrecôte de porc
1 c.à.s	de graines de grenade
	Sirop d'agave bio nu3
	Sel et poivre

Comment faire

01 Épluchez la patate douce, coupez-la en fins bâtonnets et mettez-la dans un bol d'eau. Rincez et séchez.

02 Préchauffez le four à 220°C.

03 Mélangez les frites avec l'amidon de maïs, ½ cuillère à café d'huile et du sel, répartir sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites cuire pendant 15 minutes.

04 Retournez et faites cuire 15 minutes.

05 Faites cuire les petits pois et réduisez-les en purée.

06 Ajoutez l'oignon de printemps et le persil coupés en petits morceaux.

07 Assaisonnez de sirop d'agave, de sel et de poivre.

08 Saisissez le steak à feu très vif dans ½ cuillère à café d'huile.

09 Saupoudrez de pépins de grenade et servir.

Quesadilla au chili con carne & sauce

Temps de préparation - 10 min.
Temps de cuisson - 30 min.
Niveau de difficulté - normal

Valeurs nutritionnelles

34 g	de matières grasses
120 g	de glucides
14 g	de sucre
60 g	de protéines
13 g	de fibres alimentaires

1036 kcal

Ingrédients

½	oignon rouge
½	gousse d'ail
½	poivron rouge
8	tomates cocktail
100 g	de viande hachée
50 g	de lentilles brunes
100 ml	de bouillon de légumes
40 g	de maïs en boîte
¼	boule de mozzarella
2	tortillas

Pour la sauce

2 c.à.s	de fromage blanc allégé
1 c.à.c	de purée de noix de cajou bio nu3
1 c.à.c	d'huile de chanvre bio nu3

Comment faire

01 Épluchez l'oignon, coupez-le en petits morceaux et pressez l'ail.

02 Épépinez, lavez et coupez le poivron en dés.

03 Lavez et coupez les tomates en deux.

04 Faites revenir la viande hachée dans une poêle, salez et poivrez.

05 Ajoutez l'oignon, l'ail, les poivrons, les tomates et les lentilles et faites sauter.

06 Faites fondre le bouillon de légumes et laissez mijoter environ 15 minutes.

07 Mélangez les ingrédients de la sauce.

08 Ajoutez le maïs au chili et assaisonnez avec le cumin, le chili, le persil, le sel et le poivre.

09 Déposez les tortilla dans une poêle, étalez la garniture sur une moitié et garnissez de morceaux de mozzarella.

10 Repliez l'autre moitié, faites revenir brièvement et retournez.

© nu3 2023

Brochettes de crevettes et quinoa

Temps de préparation - 10 min.
Temps de cuisson - 25 min.
Niveau de difficulté - normal

Valeurs nutritionnelles

17 g	de matières grasses
74 g	de glucides
24 g	de sucre
27 g	de protéines
8,6 g	de fibres alimentaires

591 kcal

Ingrédients

Pour la salade

80 g	de quinoa
½	oignon rouge
2	carottes
⅛	de concombre
½ branche	de céleri

Pour la vinaigrette

½	gousse d'ail
	Jus de citron à volonté
1 c.à.c	d'huile d'olive
1 c.à.c	de sirop de fleur de coco bio nu3
	Flocons de chili
	Herbes aromatiques de votre choix

Pour les brochettes

120 g	de crevettes prêtes à cuire
1 c.à.c	d'huile de coco bio nu3
2	brochettes en bois
1 poignée	de salade

Comment faire

01 Préparez le quinoa selon les instructions sur l'emballage.

02 Épluchez l'oignon, nettoyez les carottes, le concombre et le céleri et coupez le tout en petits morceaux.

03 Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'eau.

04 Pressez l'ail et mélangez-le avec les ingrédients de la vinaigrette.

05 Mettez les crevettes sur des brochettes en bois et faites-les revenir dans un peu d'huile.

06 Une fois le quinoa cuit, mélangez avec l'oignon, le céleri, le concombre et les carottes et la vinaigrette.

07 Dégustez avec les brochettes de crevettes.

Chou-fleur & lentilles au four

Temps de préparation - 10 min.
Temps de cuisson - 20 min.
Niveau de difficulté - normal

Valeurs nutritionnelles

19 g	de matières grasses
98 g	de glucides
42 g	de sucre
38 g	de protéines
26 g	de fibres alimentaires

756 kcal

Ingrédients

½	chou-fleur
½	bulbe de fenouil
¼	d'oignon rouge
1 c.à.s	d'huile de coco bio nu3
¼ c.à.s	de cumin
100g	de lentilles vertes
¼	de radis
½ c.à.c	de graines de chia bio nu3
15 g	de noix de cajou
1 c.à.c	de jus de citron
1 c.à.c	de sucre de fleur de coco bio nu3
2 c.à.c	de graines de grenade
	Sel et poivre

En dessert

4	dattes séchées

Comment faire

01 Préchauffez le four à 200°C.

02 Séparez le chou-fleur de la tige et coupez le fenouil et l'oignon en petits morceaux.

03 Faites fondre l'huile de coco au four.

04 Ajoutez les bouquets de chou-fleur, le fenouil, l'oignon et mélangez-bien.

05 Assaisonnez et faites rôtir environ 15-20 minutes.

06 Mettez les légumes dans un bol.

07 Incorporez les lentilles, les rondelles de radis, les graines de chia, les noix de cajou, le jus de citron et le sucre de fleur de coco et mélangez.

08 Saupoudrez de graines de grenade et d'herbes de votre choix.

09 En dessert, prenez des dattes.

Jackfruit burger & frites

Temps de préparation - 35 min.
Temps de cuisson - 15 min.
Niveau de difficulté - normal

Valeurs nutritionnelles

25 g	de matières grasses
86 g	de glucides
11 g	de sucre
30 g	de protéines
21 g	de fibres alimentaires

715 kcal

Ingrédients

Pour le pain

65 g	de farine d'épeautre complète
40 ml	de lait d'amande
1 g	de levure sèche
½ c.à.s	d'huile d'olive

Pour la garniture

4	tomates cerise
1	tranche de fromage
2 c.à.c	de beurre de cacahuète nu3
1	végétal au jackfruit
10 g	de roquette

Pour les frites de patates douce

150 g	patate douce
½ c.à.c	d'huile de coco bio nu3
½ c.à.c	d'amidon de maïs
¼ c.à.s	de sel de mer

Comment faire

01 Mélangez tous les ingrédients pour le bun et laissez lever au four environ 30 minutes.

02 Préchauffez le four, préparez la patate douce et faites-la cuire (voir recette p. 12).

03 Faites également cuire le bun environ 15 minutes.

04 Lavez, coupez et préparez les ingrédients pour la garniture.

05 Faites frire le bun et garnissez.

Astuce

Le bun peut être préparé la veille.

© nu3 2023

Pré-entraînement

Frittata de champignons & poivrons

Temps de préparation - 10 min.
Temps de cuisson - 10 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

11 g	de matières grasses
61 g	de glucides
27 g	de sucre
29 g	de protéines
16 g	de fibres alimentaires

496 kcal

Ingrédients

1	œuf
3	blancs d'œufs
1 c.à.c	de farine d'amande bio nu3
3	champignons
¼	poivron rouge
2 tranches	de pain de mie complet
5	abricots séchés
	Ciboulette
	Sel et poivre

Comment faire

01 Battez les œufs et incorporez la poudre d'amandes.

02 Lavez les champignons et les poivrons.

03 Coupez les légumes en petits morceaux et mélangez avec l'œuf.

04 Assaisonnez avec du sel et du poivre.

05 Faites cuire à la poêle et garnissez de ciboulette.

06 Accompagnez de toasts de blé complet.

07 Les abricots secs peuvent constituer un autre snack pré-entraînement.

Bouchées pommes-cacahuètes

Temps de préparation - 5 min.
Temps de cuisson - 5 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

4 g	de matières grasses
31 g	de glucides
30 g	de sucre
16 g	de protéines
3,8 g	de fibres alimentaires

224 kcal

Ingrédients

1	pomme
½ c.à.c	de beurre de cacahuète nu3
2 c.à.s	de raisins secs

Pour le shake

2 c.à.s	de Performance Whey nu3, Chocolat
200 ml	d'eau

Comment faire

01 Lavez la pomme et coupez-la en 4-5 rondelles.

02 Badigeonnez chaque morceau de beurre de cacahuète et parsemez de raisins secs.

03 Pour le shake, mélangez la poudre de protéines avec de l'eau.

Œuf au plat sur son toast

Temps de préparation - 5 min.
Temps de cuisson - 5 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

14 g	de matières grasses
58 g	de glucides
14 g	de sucre
20 g	de protéines
13 g	de fibres alimentaires

466 kcal

Ingrédients

2 tranches	de pain de seigle
1/2 c.à.c	d'huile d'olive
2	œufs
2	carottes
Quelques	pousses d'épinards

Comment faire

01 Faites griller le pain et badigeonnez-le d'huile d'olive.

02 Faites des œufs au plat dans une poêle.

03 Mettez les pousses d'épinard et l'œuf au plat sur le toast et ajoutez des carottes en accompagnement.

Astuce

Si vous manquez de temps, préparez un shake pré-entraînement avec de l'Iso Whey. Les bananes au beurre de cacahuètes ou les flocons d'avoine au yaourt nature ou au fromage blanc sont également idéaux.

- 82 % de protéines
- Pauvre en sucre & en graisses
- Fresh & juicy

Voir le produit

© nu3 2023

Post-entraînement

Porridge protéiné au chocolat

Temps de préparation - aucun
Temps de cuisson - 5 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

16 g	de matières grasses
56 g	de glucides
14 g	de sucre
36 g	de protéines
6 g	de fibres alimentaires

517 kcal

Ingrédients

Pour le porridge

40 g	de flocons d'avoine
250 ml	de lait d'amande sans sucre
1 c.à.c	de cacao Criollo cru bio nu3
1 c.à.c	de sirop d'agave bio nu3

Pour la garniture

1	poignée de fraises
1	nu3 Fit Protein Bar, chocolat blanc et framboise
1 c.à.s	de chips de soja

Comment faire

01 Mettez tous les ingrédients dans une petite casserole.

02 Laissez mijoter 5 minutes à feu doux en mélangeant constamment.

03 Ajoutez du lait d'amande en fonction de la consistance souhaitée.

04 Versez le porridge dans un bol et ajoutez les chips de soja, les fraises et la barre protéinée.

Houmous & pain pita

Temps de préparation - aucun
Temps de cuisson - 10 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

25 g	de matières grasses
59 g	de glucides
15 g	de sucre
41 g	de protéines
17 g	de fibres alimentaires

649 kcal

Ingrédients

100 g	d'houmous
1	oignon de printemps
3 c.à.s	de Performance Whey nu3, neutre
1	carotte
3	radis
¼ branche	de céleri
1	pain pita
	Sirop d'agave bio nu3
	Poivre

Comment faire

01 Mélangez le houmous avec l'oignon de printemps émincé et la Performance Whey.

02 Nettoyez la carotte, les radis et le céleri et coupez-les en morceaux.

03 Faites griller le pain pita et garnissez ou assaisonnez le houmous avec du sirop d'agave et du poivre.

04 Dégustez !

Frappuccino protéiné

Temps de préparation - aucun
Temps de cuisson - 5 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

14 g	de matières grasses
68 g	de glucides
58 g	de sucre
28 g	de protéines
7 g	de fibres alimentaires

522 kcal

Ingrédients

1 c.à.c	de café soluble en poudre
1 c.à.c	de beurre de cacahuète nu3
3 c.à.s	de Performance Whey nu3, café glacé
300 ml	de lait d'amande sans sucre
1 boule	de glace à la vanille
1	banane
3	dattes séchées

Comment faire

01 Mettez le café en poudre, le beurre de cacahuètes, la poudre de protéines et le lait d'amande dans un mixeur et mixez à vitesse maximale.

02 Remplissez un verre avec de la glace et versez le frappuccino dessus.

03 Dégustez avec une banane et des dattes séchées.

Astuce

Un snack parfait pour votre entraînement ou si vous avez une petite fringale.

- 50 % de protéines
- Délicieux mélange de chocolat et de cacahuètes
- Après votre entraînement ou entre deux séances

Voir le produit

© nu3 2023

Bagel de blé complet au saumon

Temps de préparation - 25 min.
Temps de cuisson - 5 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

17 g	de matières grasses
79 g	de glucides
35 g	de sucre
47 g	de protéines
10 g	de fibres alimentaires

820 kcal

Ingrédients

100 g	de filet de saumon nature
½	oignon rouge
2	feuilles de salade
1	bagel au blé complet
2 c.à.s	de cottage cheese
50 g	de fromage Harzer
½ c.à.c	de sirop d'agave bio nu3
	Moutarde

Pour la boisson

200 ml	de jus d'orange fraîchement pressé
3 c.à.s	de Performance Whey nu3, vanille

Comment faire

01 Faites cuire le filet de saumon dans un four préchauffé à 160 °C pendant environ 20-25 minutes.

02 Épluchez l'oignon et coupez-le en rondelles, lavez les feuilles de salade et égouttez-les soigneusement.

03 Coupez le bagel dans le sens de la longueur.

04 Mélangez le fromage frais avec le sirop d'agave et la moutarde et étalez le tout sur le bagel.

05 Garnissez chacune des deux moitiés du bagel de salade, de fromage Harzer, de saumon et d'oignons.

06 En accompagnement, prenez un verre de jus d'orange avec de la poudre de protéines.

Crêpes épinards & féta

Temps de préparation - 10 min.
Temps de cuisson - 10 min.
Niveau de difficulté - simple

Valeurs nutritionnelles

13 g	de matières grasses
39 g	de glucides
27 g	de sucre
36 g	de protéines
12 g	de fibres alimentaires

449 kcal

Ingrédients

60 g	de Fit Pancakes nu3
½	œuf
150 ml	de lait (1,5 % de matières grasses)
25 g	de feta
1	poignée de pousses d'épinard
50 g	de fromage blanc allégé
4	tomates cocktail
¼	de poivron rouge
1	oignon de printemps
	Sel et poivre

Comment faire

01 Mélangez la préparation pour pancakes avec les épices, l'œuf et le lait (ou une alternative végétale) pour former une pâte homogène.

02 Ajoutez la féta coupée en dés et les épinards.

03 Faites cuire les crêpes dans une poêle antiadhésive.

04 Coupez les tomates en quatre, émincez l'oignon de printemps et mélangez avec le fromage blanc.

05 Assaisonnez à votre goût et mettez le tout dans les crêpes.

© nu3 2023

Aperçu des valeurs nutritionnelles

Produits frais

Viande et charcuterie :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Bacon en dés	0,7	18	27	0,7	0	322
1 tranche	Blanc de dinde	0,1	1,5	0,1	0	0	8
100 g	Blanc de poulet	0	23	1,1	0	0	102
100 g	Rumsteck	0	21	5,4	0	0	134
100 g	Steak de porc	0	19	14	0	0	202
100 g	Viande hachée	0	22	6,2	0	0	142

Poissons et fruits de mer :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Crevettes prêtes à cuisiner	1,2	11	0,6	0	0	56
100 g	Filet de saumon nature	0	21	8	0	0	154

Produits laitiers et œufs :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Cottage cheese	2	13	5	2	0	101
100g	Féta	0,5	17	18	1	0	234
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 frais	4	11	0,2	3,8	1,4	62
1 rouleau	Fromage Harzer	0,1	15	0,3	0	0	63
1 boule	Glace à la vanille	13	1,3	6	13	0	112
100 ml	Lait (1,5 % de matières grasses)	4,9	3,4	1,5	4,9	0	47
100 g	Mozzarella	0,7	19	20	0,7	0	253
1	Œuf	0,2	6	5,2	0,2	0	71
100 g	Yaourt (0,1 % de matières grasses)	4,2	5,4	0,1	4,2	0,5	39
100 g	Yaourt (3,5 % de matières grasses)	4,5	4	3,5	4,5	2,4	66

Fruits et jus :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
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	Figue	16	0,9	0,3	16	3	74
100 g	Fraise	7	0,7	0,5	7	2,2	40
100 g	Grenade	17	0,7	0,6	17	2,2	78
100 ml	Jus d'orange	11	0,5	0,5	11	0,1	51
100 g	Mangue	13	0,6	0,2	13	2,3	62
100 g	Mélange de fruits rouges sans sucre	9,9	1,2	0,5	7,7	4,4	53
100 g	Pomme	12	0,3	0,3	12	2,1	55

Légumes et herbes aromatiques :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Brocoli	2,7	3,8	0,2	2,7	3	34
100 g	Carotte	6,6	0,8	0,3	6,4	2,6	38
100 g	Céleri	1,5	0,9	0,1	1,5	2	14
100 g	Champignons	1,1	2,9	0,3	0,3	1,9	22
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	Courgette	2,2	1,6	0,4	1,8	1,1	19
100 g	Fenouil	3	1,4	0,2	0,4	2	23
1	Oignon de printemps	3,4	0,4	0,1	0,9	1,1	17
100 g	Oignon rouge	4,9	1,3	0,2	3,8	1,8	28
100 g	Patate douce	20	1,6	0,1	4	3	86
100 g	Petits pois	5,4	5	0,5	3,1	5,4	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'épinard	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	Salade	1,1	1,2	0,2	1	1,6	14
100 g	Tomate	3,2	0,8	0,3	3,2	1,2	21

Explication : 1 cuillère à café = 5 g/ml | 1 cuillère à soupe = 10 ml ou 15 g (à l'exception des protéines en poudre : 10 g)

Sources : Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Base de données nutritionnelle suisse Version 5.3 [Internet]. Disponible sur : naehrwertdaten.ch/fr | www.fddb.info, www.nu3.fr

Aperçu des valeurs nutritionnelles

Aliments non périssables

Farine, céréales & noix :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Amandes	4	21	50	3,9	13	576
1 c.à.c	Amidon de maïs	4,4	0	0	0	0	18
1	Bagel au blé complet	49	10	2	7	7	240
90 g	Burger de jacquier	15	7,5	1,7	2,6	8	119
100 g	Cacahuètes	11	26	49	4	7,6	600
100 g	Chips à la noix de coco	6,4	6,2	63	6,4	20	660
100 g	Chips de soja	26	60	1,8	0,8	0,8	363
100 g	Farine d'épeautre complète	60	16	2,7	1,2	9,4	346
100 g	Flocons d'avoine	58	14	7,5	1	11	372
100 g	Gnocchi	30	5,1	2,2	3,6	1,1	177
100 g	Houmous	11	9,6	22	2,2	9,6	288
1 c.à.c	Levure chimique	1,3	0	0	0	0	5
1 sachet	Levure sèche	2,2	2,5	0,1	0	1,5	23
100 g	Noix de cajou	27	18	45	5,9	3,6	593
1 tranche	Pain de seigle	22	3,1	0,6	0,4	3,8	114
1	Pain pita	35	5,2	0,7	1,5	2,5	172
1	Petits pains au blé complet	28	5,4	1	0	4,4	128
100 g	Quinoa	63	12	6,5	2,8	0	382
100 g	Riz étuvé	78	6,9	0,6	0	1,4	349
100 g	Son de blé	18	15	4,6	3,8	45	262
1 tranche	Toast au blé complet	16	3,3	2,1	1,3	2,5	101
1	Tortilla	37	5,4	6,3	0	0	225

Fruits et légumes :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Abricots séchés	48	5	0,5	43	18	275
100 g	Betterave rouge cuite	6,1	1,4	0,1	4,7	2,4	32
100 g	Cornichons	2,1	0,7	0,1	1,9	1	14
100 g	Dattes séchées	69	2,5	0,5	69	7,1	305
100 g	Lentilles brunes	50	26	1,5	0	13	316
100 g	Lentilles vertes	50	27	1,7	1,3	12	347
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

Laits végétaux & huiles :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
500 ml	Bouillon de légumes	1	1,5	0,5	0	0	10
1 c.à.s	Huile d'olive	0	0	9	0	0	81
100 ml	Lait d'amande sans sucre	0	0,4	1,1	0	0,4	13
100 ml	Lait de soja	2,3	3	1,8	0,8	0,5	38
1 c.à.s	Sauce soja	0,6	1	0,5	0,2	0,5	11

Autres :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Café soluble en poudre	43	11	0	3,6	19	253

Produits nu3

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
1 c.à.c	Beurre de cacahuètes nu3	0,4	1,5	2,5	0,2	0,5	30
1 c.à.c	Cacao Criollo cru bio nu3	0,8	1,4	0,8	0	1,5	18
40g	Fit Muesli protéiné nu3, Cacao Crunch	8	37	3,5	28	0	451
60g	Fit Pancakes nu3	21	17	4,4	2,4	9,1	209
1	Fit Protein Bar nu3, Chocolat blanc- Framboise	18	18	7,7	2,5	5,2	202
1 c.à.c	Graines de chia bio nu3	0,1	1,1	1,6	0	1,6	22
1 c.à.c	Grué de cacao bio nu3	1,6	0,7	2,4	0	0	30
1 c.à.c	Huile de chanvre bio nu3	0	0	5	0	0	44
1 c.à.c	Huile de coco bio nu3	0	0	4,6	0	0	41
1 c.à.c	Noix de cajou bio nu3	1	0,9	2,5	0,3	0,2	30
3 c.à.s	Performance Iso Whey nu3, Cassis	1,3	25	0,3	0,6	0	112
3 c.à.s	Performance Whey nu3, Café glacé	2,3	22	1,4	1,6	0	111
3 c.à.s	Performance Whey nu3, Chocolat	2,2	22	1,4	1,6	0	111
3 c.à.s	Performance Whey nu3, Neutre	2,1	24	1,8	2,1	0	121
3 c.à.s	Performance Whey nu3, Vanille	2,1	23	1,3	1,6	0	112
1 c.à.c	Poudre de curcuma bio nu3	3,3	0,4	0,5	0,2	1,1	18
1 c.à.c	Sirop d'agave bio nu3	3,8	0	0	3,7	0	15
1 c.à.c	Sirop de fleurs de coco bio nu3	3,8	0	0	3,2	0	16
1 c.à.c	Sucre de coco bio nu3	4,8	0,1	0	4,8	0	20

Explication : 1 cuillère à café = 5 g/ml | 1 cuillère à soupe = 10 ml ou 15 g (à l'exception des protéines en poudre : 10 g)

Sources : Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Base de données nutritionnelle suisse Version 5.3 [Internet]. Disponible sur : naehrwertdaten.ch/fr | www.fddb.info, www.nu3.fr

Vous cherchez encore plus d'inspiration pour des recettes simples et saines ?
Visitez nu3Kitchen ou suivez-nous sur

© nu3 2023