

ÉDITION 2021



# RÉGIME LOW CARB

## VOTRE PROGRAMME DE 7 JOURS

23 recettes faciles

Avec des snacks en cas de fringale

Sans calcul de calories fastidieux

Liste de courses incl.

nu<sup>3</sup>

Salut !

Je m'appelle Marina, j'ai étudié la nutrition et les sciences alimentaires et je suis une coach de fitness passionnée. Je m'intéresse aux produits innovants, aux nouvelles formes d'alimentation, aux découvertes actuelles, ainsi qu'aux méthodes d'entraînement efficaces. Chez nu3, je m'attache à montrer aux clients comment intégrer au mieux nos produits dans leur régime alimentaire, afin qu'ils puissent en tirer le meilleur parti.



Vous voulez vous remettre en forme ou atteindre le poids désiré ? Alors c'est parti ! Tout d'abord, jetez un coup d'œil à ce que vous mangez chaque jour. De cette façon, vous pouvez identifier les points faibles et ainsi changer vos habitudes alimentaires. Ces dernières, associées à de l'exercice physique - deux à trois séances par semaine - sont la clé du succès.

Pour vous aider à démarrer le régime low carb et vous donner quelques exemples de plats possibles, j'ai collaboré avec l'équipe nu3Kitchen dans l'élaboration d'un programme nutritionnel sur sept jours, avec lequel vous pouvez commencer directement. Dans le cadre de ce programme de régime low carb, environ 30 % de vos calories quotidiennes proviennent des protéines, 55 % des graisses et 15 % des glucides. Si vous voulez augmenter un peu votre quantité de glucides, vous pouvez ajouter des légumes de toutes sortes - vous obtenez ainsi des micronutriments supplémentaires par la même occasion.

### À qui s'adresse le programme nutritionnel de régime low carb ?

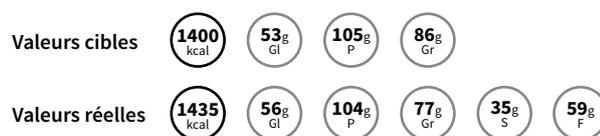
Le programme convient à tout le monde, mais je me suis basée sur le profil suivant : **une femme de plus de 30 ans** avec un **poids corporel de 70 kilogrammes**, qui a un travail sédentaire (consommation calorique quotidienne d'environ 1 900 calories), qui marche de façon quotidienne et souhaite perdre du poids de manière saine (déficit calorique d'environ 500 calories par jour).

Si ces hypothèses ne s'appliquent pas à vous, déterminez vos besoins caloriques totaux et adaptez vos repas en conséquence.

### Voici comment cela fonctionne :

Pour chaque plat, je vous ai fourni les valeurs nutritionnelles afin que vous puissiez vous faire une meilleure idée de la façon dont votre apport calorique quotidien est réparti. Ce „contrôle des valeurs nutritionnelles“ contient la somme des valeurs nutritionnelles de tous les plats (valeurs réelles) et les valeurs cibles, c'est-à-dire les quantités de nutriments individuels que vous devriez consommer chaque jour. Les informations sur la teneur en sucre sont complémentaires. Cette quantité fait partie de la teneur en glucides indiquée

Exemple, jour 1 :



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

### Adaptez le programme à votre routine quotidienne !

Je n'ai pas inclut dans le plan les éventuelles activités physiques supplémentaires, de même que les entraînements de force et d'endurance, je recommande d'ailleurs une combinaison de ces sports. Déterminez le nombre de calories supplémentaires que vous consommez et adaptez cette consommation supplémentaire à votre apport calorique quotidien, afin que votre déficit calorique ne soit pas trop élevé.

Bonne chance !

Marina



# Votre liste de courses pour le programme de 7 jours

## Les aliments frais et de longue conservation

### ALIMENTS FRAIS

#### Viande & charcuterie :

- 2 tranches de bacon
- 150 g de filet de poulet
- 1 tranche de jambon blanc
- 1 ½ tranche de jambon de parme
- 200 g de rumsteak
- 100 g de steak tartare

#### Poisson & fruits de mer :

- 100 g de crevettes, prêtes à cuire
- 75 g de gambas
- 100 g de thon, cru

#### Produits laitiers & oeufs :

- 2 c.à.c de beurre
- 1 c.à.c de crème fraîche
- 75 g de féta
- 125 g de fromage blanc allégé
- 50 g de fromage cottage (4% de mat. grasses)
- 50 g de fromage de chèvre
- 100 g de fromage frais, allégé
- 40 g de gouda, râpé
- 350 ml de lait (1,5% de mat. grasses)
- 100 g de mozzarella (45% de mat. grasses)
- 8 oeufs
- 20 g de parmesan, râpé
- 300 g de yaourt grec (2% de mat. grasses)

#### Légumes & herbes aromatiques :

- ¼ de brin de citronnelle
- 250 g de brocoli
- 1 carotte
- 300 g de champignons
- ½ concombre
- 100 g de courgettes
- 40 g de fèves
- 1 cm de gingembre
- 1 ½ gousse d'ail
- 1 oignon rouge
- 2 oignons
- 5 ½ oignons nouveaux
- 80 g de petits pois
- 1 piment doux pointu
- ½ poireau
- 3 poivrons (jaunes et rouges)
- 310 g de pousses d'épinards
- 30 tomates cerises
- Herbes aromatiques : ail en poudre, basilic, bouillon de légumes, bouillon de volaille, ciboulette, coriandre, cresson, épices à tandoori, harissa, menthe, oignons en poudre, persil, piment en poudre, poivre, romarin, sel, vanille bourbon

#### Fruits :

- ¼ d'avocat
- 3 c.à.s de jus de citron
- ½ mangue
- 1 orange

### ALIMENTS DE LONGUE CONSERVATION

#### Farine, céréales, noix & Co. :

- 1 c.à.s d'amandes
- 1 c.à.s de flocons d'avoine
- 2 c.à.c de flocons de coco
- 1 ½ c.à.c d'huile de sésame
- 4 c.à.s de noix
- 2 c.à.c de pignons de pin
- 25 g de quinoa
- 4 c.à.c de son d'avoine
- 75 g de tofu nature
- 200 g de tofu soyeux

#### Fruits & légumes :

- 2 c.à.s de concentré de tomates
- 60 g de haricots edamame, surgelés
- 150 g de pois mange-tout, surgelés
- ½ boîte de tomates pelées

#### Sauces, huiles & Co. :

- 8 c.à.c d'huile d'olive
- 1 c.à.c d'huile de sésame
- 350 ml de lait de coco
- 3 c.à.c de sauce soja

## Les produits nu3 nécessaires

- 1 c.à.c de [nu3 Baies de goji bio](#)
- 2 c.à.c de [nu3 Beurre de cacahuète](#)
- 1 c.à.c de [nu3 Curcuma bio, poudre](#)
- 2 c.à.s de [nu3 Farine de coco bio](#)
- 200 g de [nu3 Fit Bread, préparation pour pain protéiné](#)
- 50 g de [nu3 Fit Muesli protéiné, coconut-crunch](#)
- 60 g de [nu3 Fit Pancakes](#)
- 475 g de [nu3 Fit Pâtes de konjac, spaghetti](#)
- 300 g de [nu3 Fit Pâtes de konjac, tagliatelle](#)
- 75 g de [nu3 Fit Pizza Low Carb, préparation pour pâte](#)
- 30 g de [nu3 Fit Protein Creme, noisettes-cacao](#)
- 30 g de [nu3 Fit Protein Crossies](#)
- 350 g de [nu3 Fit Riz de konjac](#)
- 30 g de [nu3 Fit Shake, chocolat au lait](#)
- 55 g de [nu3 Fit Soupe, soupe protéinée, roasted pepper & tomato](#)
- 1 c.à.c de [nu3 Graines de chanvre bio](#)
- 7 c.à.c de [nu3 Graines de chia](#)
- 2 c.à.c de [nu3 Grué de cacao bio](#)
- 3 c.à.c de [nu3 Huile de chanvre bio](#)
- 10 c.à.c de [nu3 Huile de coco bio](#)
- 1 c.à.c de [nu3 Matcha bio de cuisine](#)
- 50 g de [nu3 Noix de Macadamia bio](#)
- [nu3 Performance Whey fraise](#), selon vos goûts
- 3 c.à.s de [nu3 Performance Whey, noisette](#)
- 6 c.à.s de [nu3 Performance Whey, vanille](#)
- 1 c.à.c de [nu3 Purée de noix de cajou bio](#)
- 1 c.à.c de [nu3 Sirop d'agave bio](#)
- 2 c.à.c de [nu3 Sucre de fleur de coco bio](#)



Voir le produit

## Jour 1

Petit-déjeuner

531  
kcal15g  
Gl28g  
P38g  
Gr4,2g  
S14g  
F

Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : 10 Min.



Temps de cuisson : 1 h

## Petit pain protéiné

## Ingrédients

Pour le petit pain :

- 50g de [nu3 Fit Bread, préparation pour pain protéiné](#)
- 50ml d'eau
- 25g de noix
- 2 c.à.s de [nu3 Fit Protein Creme, noisettes-cacao](#)

## Préparation

Préparez le mélange pour pain protéiné selon les instructions. Hâchez les noix et incorporez-les dans la pâte. Formez un petit pain et faites deux inserts sur le dessus à l'aide d'un couteau. Faites cuire le petit pain dans un four préchauffé à 170°C pendant environ 60 minutes. Laissez refroidir et étalez la pâte à tartiner sur les tranches de pain.



Déjeuner

306  
kcal22g  
Gl35g  
P6,4g  
Gr13g  
S12g  
F

## Soupe épicée à la tomate



Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : 5 Min.



Temps de cuisson : 10 Min.

## Ingrédients

- 25g de mozzarella (45% de mat. grasses)
- 1 oignon nouveau
- 3 tomates cerises
- 55g de [nu3 Fit Soupe, soupe protéinée, roasted pepper & tomato](#)
- 200ml d'eau

## Préparation

Coupez la mozzarella en fines tranches. Lavez et coupez l'oignon et les tomates cerises en petits morceaux. Incorporez la poudre pour la soupe instantanée dans l'eau chaude. Puis garnissez la soupe protéinée de mozzarella, oignon nouveau et tomates. Coupez la mangue en petits morceaux et dégustez en dessert.

Dessert :

- ½ mangue



Facile et délicieux



Dîner

598  
kcal19g  
Gl41g  
P33g  
Gr18g  
S33g  
F

Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : 15 Min.



Temps de cuisson : 35 Min.

## Pizza au fromage de chèvre

## Ingrédients

- 75g de [nu3 Fit Pizza Low Carb, préparation pour pâte](#)
- 85ml d'eau
- 50g de fromage de chèvre
- ¼ d'oignon
- 1 c.à.c de crème fraîche
- 15g de gouda râpé
- 1 c.à.c de [nu3 Sirop d'agave bio](#)
- 1 c.à.c de pignons de pin
- Poivre

## Préparation

Préchauffez d'abord le four à 180°C. Mélangez la préparation pour pizza avec de l'eau et pétrissez bien la pâte. Laissez ensuite reposer pendant 10 minutes. En attendant, coupez le fromage de chèvre et l'oignon en petits morceaux. Étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie pour lui donner une forme ronde et mettez au four pendant 20 minutes sans la garniture. Sortez ensuite la pâte précuite du four et garnissez-la. Commencez par étaler la crème fraîche puis placez les oignons et les tranches de fromage de chèvre sur la pizza. Pour finir, saupoudrez les pignons de pin sur le dessus. Faites cuire à nouveau pendant 15 minutes. Enfin, assaisonnez avec du poivre. Pendant la cuisson, nettoyez un poivron et coupez-le en cubes. Assaisonnez avec les herbes aromatiques et dégustez avec la pizza.

Pour la salade :

- 1 poivron rouge
- Romarin
- Thym



## Contrôle des valeurs nutritionnelles :

## Valeurs cibles

1400  
kcal53g  
Gl105g  
P86g  
Gr

## Valeurs réelles

1435  
kcal56g  
Gl104g  
P77g  
Gr35g  
S59g  
F

## ASTUCE

Préparez le petit pain protéiné la veille et conservez-le dans un récipient hermétique pour qu'il reste frais jusqu'au matin. Si vous le souhaitez, vous pouvez également préparer en avance plusieurs petits pains pour les jours à venir et les faire griller brièvement avant de les manger.

## Jour 2

Petit-déjeuner

## Poêlée épinards-champignons et oeufs au plat

Niveau de difficulté : simple Temps de préparation : 10 Min. Temps de cuisson : 1 h

 472  
kcal

 7,3  
g  
Gl

 37  
g  
P

 31  
g  
Gr

 4,1  
g  
S

 14  
g  
F

**Ingrédients**

75 g de [nu3 Fit Bread, préparation pour pain protéiné](#)  
150 g de pousses d'épinards  
50 g de champignons  
2 c.à.c d'huile d'olive  
2-3 c.à.s d'eau  
2 oeufs  
Sel et poivre

**Préparation**

Préparez le mélange pour pain protéiné selon les instructions. Formez la pâte pour réaliser un petit pain. Faites cuire dans un four préchauffé à 170°C pendant environ 60 minutes. Laissez bien refroidir avant de déguster. Hâchez les épinards et les champignons. Faites brièvement revenir les champignons dans une poêle avec l'huile. Retirez-les du feu et faites cuire les épinards dans une casserole d'eau chaude pendant 6-7 minutes. Videz l'excédent d'eau et ajoutez les champignons. Assaisonnez le tout. Battez les oeufs et faites-les cuire pendant 5-7 minutes. Disposez le tout sur le petit pain.



Déjeuner

## Poulet au curry rouge et riz

Niveau de difficulté : simple Temps de préparation : 20 Min. Temps de cuisson : 25 Min.

 662  
kcal

 25  
g  
Gl

 44  
g  
P

 40  
g  
Gr

 11  
g  
S

 16  
g  
F

**Ingrédients**

150 g de [nu3 Fit Riz de konjac](#)  
1 c.à.c de [nu3 Huile de coco bio](#)  
150 g de filet de poulet  
1 c.à.c de [nu3 Graines de chia](#)  
1 oignon nouveau  
¼ de brin de citronnelle  
½ poivron rouge  
150 ml de lait de coco  
75 ml de bouillon de volaille  
½ c.à.c de pâte de curry rouge  
1 c.à.s de flocons d'avoine  
1 c.à.s de [nu3 Farine de coco bio](#)  
[nu3 Curcuma bio, poudre](#)

**Préparation**

Placez le riz de konjac dans une passoire et rincez-le soigneusement à l'eau froide. Égouttez et mettez de côté. Faites chauffer l'huile de coco dans un wok ou dans une grande poêle. Faites légèrement dorer les blancs de poulet pendant environ 2-3 minutes. Ajoutez les graines de chia et tous les autres ingrédients dans le wok avec le poulet. Chauffez brièvement tout en remuant, puis laissez mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes. Ajoutez ensuite la citronnelle et la pâte de curry. Assaisonnez en sel selon votre goût. Placez le riz dans une casserole d'eau bouillante et faites-le cuire pendant 2 minutes. Ensuite, égouttez et servez avec le curry. Garnissez enfin d'herbes aromatiques, comme des feuilles de coriandre fraîche et des graines de chia.



Dîner

## Spaghettis bolognaise légères

Niveau de difficulté : simple Temps de préparation : 15 Min. Temps de cuisson : 22 Min.

 273  
kcal

 21  
g  
Gl

 28  
g  
P

 9,3  
g  
Gr

 12  
g  
S

 11  
g  
F

**Ingrédients**

1 c.à.c d'huile d'olive  
100 g de steak tartare  
½ oignon  
½ gousse d'ail  
2 c.à.s de concentré de tomates  
½ boîte de tomates, pelées  
50 ml de bouillon de légumes  
175 g de [nu3 Fit Pâtes de konjac, spaghetti](#)  
175 g de tomates cerises

**Préparation**

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir la viande de boeuf hâchée. Hâchez l'oignon, pressez l'ail et ajoutez les deux à la viande. Ajoutez ensuite les herbes finement hâchées (thym, romarin, basilic), le concentré de tomates, les tomates pelées et le bouillon de légumes. Assaisonnez selon vos goûts et laissez mijoter à couvert et à feu doux pendant environ 15 minutes. Préchauffez le four à 200°C et faites-y cuire les tomates cerises sur une plaque de cuisson pendant 10-15 minutes. Préparez les pâtes de konjac en suivant les instructions sur l'emballage, puis dressez avec la sauce bolognaise et les tomates grillées.


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

 1400  
kcal

 53  
g  
Gl

 105  
g  
P

 86  
g  
Gr

**Valeurs réelles**

 1407  
kcal

 53  
g  
Gl

 109  
g  
P

 80  
g  
Gr

 27  
g  
S

 41  
g  
F

**ASTUCE**

Si vous n'avez pas envie d'un repas chaud le soir ou si vous n'avez pas beaucoup de temps, vous pouvez également préparer un shake. Le [nu3 Fit Shake](#) est parfaitement adapté pour cela.

## Jour 3

Petit-déjeuner

533 kcal

14g GI

47g P

30g Gr

11g S

8,2g F

## Yaourt-bowl au coconut-crunch

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

**Ingrédients**

200 g de yaourt grec (2% de mat. grasses)  
 2 c.à.s de [nu3 Performance Whey vanille](#)  
 50 g de [nu3 Fit Muesli protéiné, coconut-crunch](#)  
 1 c.à.s de noix

**Préparation**

Mélangez le yaourt avec la Performance Whey, ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Répartissez le muesli sur le dessus et garnissez de noix.



Déjeuner

390 kcal

21g GI

13g P

28g Gr

4,9g S

2,6g F

## Soupe de brocoli et quinoa

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

**Ingrédients**

25 g de quinoa  
 ¼ d'oignon  
 1 c.à.c de [nu3 Huile de coco bio](#)  
 250 ml de bouillon de volaille  
 75 ml de lait de coco  
 75 g de brocoli  
 1 c.à.c de [nu3 Farine de coco bio](#)  
 25 g de mozzarella (45% de mat. grasses)  
 Un peu de sésame grillé  
 Coriandre moulée

**Préparation**

Préparez le quinoa selon les instructions sur l'emballage et hâchez l'oignon en petits morceaux. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez la coriandre et laissez cuire brièvement. Ajoutez le bouillon de légumes, le lait de coco et le brocoli, portez à ébullition et laissez mijoter à feu moyen pendant 20 minutes. Pendant ce temps, égouttez le quinoa et mettez-le de côté. Mélangez le lait de coco avec un peu d'eau et ajoutez-le à la soupe, puis mixez le tout. Ajoutez le quinoa et réchauffez légèrement. Salez et poivrez à votre convenance. Garnissez la soupe de graines de sésame grillées et de mozzarella.



Dîner

243 kcal

15g GI

16g P

11g Gr

2,9g S

17g F

## Nouilles asiatiques aux légumes

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

**Ingrédients**

150 g de champignons  
 ½ oignon rouge  
 ½ gousse d'ail  
 1 poignée de pousses d'épinards  
 150 g de pois mange-tout, surgelés  
 1 c.à.s de [nu3 Huile de coco bio](#)  
 200 g de [nu3 Fit Pâtes de konjac, tagliatelle](#)  
 ½ c.à.c de [nu3 Graines de chia](#)  
 1 c.à.s de sauce soja  
 Du cresson  
 Sel et poivre

**Préparation**

Nettoyez et coupez en deux les champignons. Epluchez l'oignon et coupez-le en fines rondelles. Epluchez la gousse d'ail et pressez-là. Lavez les épinards et égouttez-les bien. Faites revenir la moitié de l'ail dans une poêle avec les pois mange-tout et 1 cuillère à café d'huile de coco. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites dorer les champignons, les oignons et le reste de l'ail dans 1 cuillère à café d'huile de coco. Préparez les tagliatelles selon les instructions sur l'emballage. Disposez les pâtes avec les légumes et ajoutez les graines de chia, la sauce soja et le cresson sur le dessus.



Rappelle les vacances en Asie


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

1400 kcal | 53g GI | 105g P | 86g Gr

**Valeurs réelles**

1423 kcal | 59g GI | 105g P | 80g Gr | 20g S | 33g F


**SNACK**

Comme en-cas, vous pouvez grignoter 30 g (une petite poignée) de [nu3 Fit Protein Crossies](#) et vous préparer un shake protéiné crémeux composé de 30 g de [nu3 Fit Shake chocolat au lait](#) et de 300 ml d'eau.  
 kcal: 257 | GI: 9,1 g | P: 29 g | Gr: 11 g | S: 1,2 g | F: 5,6 g

[Voir le produit](#)

## Jour 4

Petit-déjeuner

## Omelette fourrée au bacon

498 kcal

8g Gl

41g P

31g Gr

6,5g S

11g F



Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : 10 Min.



Temps de cuisson : 1 h

**Ingrédients**

75 g de [nu3 Fit Bread, préparation pour pain protéiné](#)  
 2 oeufs  
 1 c.à.s de lait (1,5% de mat. grasses)  
 2 tranches de bacon  
 1 c.à.c de beurre  
 3 tomates cerises  
 50 g de fromage cottage (4% de mat. grasses)  
 Un peu de ciboulette

**Préparation**

Préparez le mélange pour pain protéiné selon les instructions et formez un petite boule. Faites cuire au four à 170°C pendant environ 60 minutes et laissez bien refroidir. Battez les oeufs avec le lait, assaisonnez avec du sel et du poivre. Hâchez la ciboulette. Faites griller le bacon dans une poêle, puis faites fondre le beurre dans la poêle et faites cuire le mélange d'oeufs à feu doux. Saupoudrez de ciboulette sur le dessus. Rabattez une moitié de l'omelette sur l'autre moitié et retournez l'omelette. Continuez de faire cuire brièvement. Pendant ce temps, lavez les tomates cerises et coupez-les en deux. Répartissez le fromage cottage sur le petit pain et placez l'omelette sur le dessus. Servez avec les tomates.



Déjeuner

## Crêpes épinards-fêta

458 kcal

28g Gl

30g P

23g Gr

11g S

10g F



Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : 10 Min.



Temps de cuisson : 10 Min.

**Ingrédients**

60 g de [nu3 Fit Pancakes](#)  
 ½ oeuf  
 150 ml de lait (1,5% de mat. grasses)  
 25 g de féta  
 1 poignée de pousses d'épinards  
 2 c.à.c d'huile d'olive  
 Ail en poudre  
 Oignon en poudre

**Préparation**

Mélangez le mélange pour pancakes avec les épices, l'oeuf et le lait jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ensuite, faites cuire les crêpes dans une poêle huilée. Garnissez-les d'épinards et de féta et repliez-les.



Dîner

## Taboulé low carb et vinaigrette à la harissa

311 kcal

11g Gl

13g P

23g Gr

3,6g S

9,1g F



Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : 20 Min.



Temps de cuisson : 2 Min.

**Ingrédients**

1 piment doux pointu  
 ¼ de concombre  
 1 oignon nouveau  
 100 g de [nu3 Fit Riz de konjac](#)  
 1 c.à.s d'amandes  
 50 g de féta  
 Pour la vinaigrette :  
 1 c.à.c de [nu3 Purée de noix de cajou bio](#)  
 ½ c.à.c de harissa  
 1 c.à.c de [nu3 Huile de chanvre bio](#)  
 1 c.à.c de jus de citron

**Préparation**

Lavez le poivron et coupez-le en dés. Pelez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur et videz les graines avec une cuillère, puis coupez la chair en dés. Lavez et coupez l'oignon nouveau en fine rondelles. Lavez et hâchez finement les herbes aromatiques. Préparez le riz de konjac selon les instructions sur le paquet. Pour la vinaigrette, mélangez les ingrédients avec 2 cuillères à soupe d'eau. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon vos goûts. Egouttez le riz, rincez-le à l'eau froide et laissez-le à nouveau égoutter. Mélangez ensuite le riz avec la vinaigrette, puis incorporez les légumes et quelques herbes aromatiques, comme du persil et de la menthe. Hâchez grossièrement les amandes et émiettez-les sur le taboulé. Faites de même avec la féta.



## Contrôle des valeurs nutritionnelles :

## Valeurs cibles

1400 kcal

53g Gl

105g P

86g Gr

## Valeurs réelles

1426 kcal

51g Gl

109g P

82g Gr

22g S

31g F


**SNACK**

Égouttez 200g de tofu soyeux et transformez-le en crème. Ajoutez 2 cuillères à soupe de [nu3 Performance Whey vanille](#) et mélangez à nouveau brièvement. Assaisonnez avec de la vanille bourbon selon vos goûts.

kcal: 159 | Gl: 3,8 g | P: 25 g | Gr: 5 g | S: 1 g | F: 1 g

[Voir le produit](#)

## Jour 5

## Petit-déjeuner

**Porridge au beurre de cacahuète**

Niveau de difficulté : simple Temps de préparation : 3 Min. Temps de cuisson : 10 Min.

**Ingrédients**

- 4 c.à.c de son d'avoine
- 1 c.à.c de [nu3 Graines de chia](#)
- 4-5 c.à.s d'eau
- 2 c.à.s de [nu3 Performance Whey, vanille](#)
- 150 ml de lait (1,5 % de mat. grasses)
- 1 c.à.s de noix
- 1 c.à.c de chips de coco
- 2 c.à.c de [nu3 Grué de cacao bio](#)
- 2 c.à.c de [nu3 Beurre de cacahuète](#)

**Préparation**

Mélangez le son d'avoine et les graines de chia avec un peu d'eau, et laissez gonfler. Pendant ce temps, mélangez la Performance Whey avec du lait et ajoutez au mélange son d'avoine et graines de chia. Saupoudrez ensuite avec les noix, les chips de coco et le grué de cacao. Mélangez bien et laissez gonfler quelques instants. Ajoutez ensuite le beurre de cacahuète en topping.



502 kcal

27g GI

31g P

30g Gr

10g S

5,2g F

## Déjeuner

**Bowl de konjac aux crevettes**

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

**Ingrédients**

- ½ brocoli
- 40g de petits pois
- ½ oignon
- 1 c.à.c de [nu3 Huile de coco bio](#)
- 100g de crevettes, prêtes à cuire
- ½ gousse d'ail
- ½ cm de gingembre
- ½ c.à.c d'épices tandoori
- 100 ml de lait de coco
- 100g de [nu3 Fit Pâtes de konjac, tagliatelle](#)
- 1 c.à.c de jus de citron
- 1 c.à.c de sésame

**Préparation**

Coupez d'abord les bouquets de brocoli et rincez-les. Placez-les dans de l'eau bouillante salée avec les petits pois pendant 6 minutes. Égouttez et mettez de côté. Epluchez l'oignon, coupez-le finement et faites-le revenir dans l'huile de coco. En attendant, décorquez les crevettes. Hâchez finement la gousse d'ail et le gingembre. Puis ajoutez les crevettes, l'ail, le gingembre, les épices tandoori, le sel, le poivre et les oignons. Mélangez bien le tout et faites dorer à feu vif. Puis ajoutez le lait de coco, le persil hâché, le brocoli et les petits pois. Mélangez bien et laissez mijoter pendant encore 3 minutes. Rincez les tagliatelles et ajoutez-les au bowl avec le jus de citron. Chauffez brièvement et garnissez le bowl de graines de sésame.



400 kcal

14g GI

21g P

26g Gr

9g S

11g F

## Dîner

**Rumsteak et légumes grillés**

Niveau de difficulté : intermédiaire Temps de préparation : 15 Min. Temps de cuisson : 20 Min.

**Ingrédients**

- 1 c.à.s de [nu3 Huile de coco bio](#)
- 200g de rumsteak
- ¼ de poivron rouge
- ¼ de poivron jaune
- ½ oignon rouge
- 10 tomates cerises
- Pour la sauce :*
- 50g de concombre
- 1 oignon nouveau
- Coriandre
- 1 c.à.c de [nu3 Matcha bio de cuisine](#)
- 1 c.à.c de jus de citron
- 1 c.à.c d'huile d'olive

**Préparation**

Faites fondre l'huile de coco dans une poêle. Badigeonnez le steak légèrement avec et mettez de côté. Coupez le poivron en morceaux, épluchez et coupez l'oignon en dés. Ajoutez-les deux dans une poêle et faites-les revenir. Ajoutez ensuite les tomates cerises pendant les 5 dernières minutes. Pendant que les légumes dorent, vous pouvez préparer la sauce. Pour ce faire, hâchez finement le concombre, l'oignon nouveau et la coriandre. Mélangez le tout avec la poudre de matcha, le jus de citron et l'huile d'olive, et assaisonnez avec du sel et du poivre. Environ 5 minutes avant que les légumes ne soient prêts, faites cuire le rumsteak dans une poêle chaude des deux côtés pendant 3-4 minutes. Dressez sur une assiette avec les légumes et la sauce au matcha.



486 kcal

18g GI

47g P

24g Gr

13g S

8,9g F

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

1400 kcal   53g GI   105g P   86g Gr

**Valeurs réelles**

1388 kcal   59g GI   99g P   80g Gr   32g S   25g F

**ASTUCE**

Vous pouvez aussi modifier légèrement le petit-déjeuner. Si vous avez envie de saveurs fruitées, il suffit de prendre la [nu3 Performance Whey, fraise](#) et de la combiner avec des fruits frais comme des fruits rouges à faible teneur en sucre.

## Jour 6

Petit-déjeuner

## Muffins aux légumes

423  
kcal7,5g  
Gl32g  
P30g  
Gr7g  
S1,9g  
F

Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : 10 Min.



Temps de cuisson : 20 Min.

## Ingrédients

- 3 oeufs
- 1 c.à.s de lait (1,5% de mat. grasses)
- 1 tranche de jambon blanc
- ½ oignon nouveau
- 1 poivron
- 1 tranche de concombre
- 2 tomates cerises
- 25g de gouda, râpé
- Beurre pour le moule
- Moule à muffins

## Préparation

Fouettez les œufs avec le lait et ajoutez un peu de sel et de poivre. Préchauffez le four à 220°C. Coupez le jambon, l'oignon nouveau, le poivron, le concombre et les tomates en petits morceaux. Ensuite, graissez le moule à muffins avec du beurre. Répartissez les légumes hâchés dans les moules, puis ajoutez le mélange d'œufs par dessus. Saupoudrez un peu de fromage sur chaque muffin. Faites cuire les muffins pendant environ 20 minutes, laissez refroidir et servez.



Déjeuner

## Poêlée de légumes divers

446  
kcal10g  
Gl42g  
P26g  
Gr8,8g  
S6,8g  
F

Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : 10 Min.



Temps de cuisson : 15 Min.

## Ingrédients

- ½ oignon
- 100g de courgettes
- 3 tomates cerises
- 100g de pousses d'épinards
- 100g de champignons
- 1 c.à.c de pignons de pin
- 2 c.à.c d'huile d'olive
- 75g de gambas
- 50g de fromage frais allégé
- 50g de mozzarella (45% de mat. grasses)
- 1 c.à.c de [nu3 Graines de chanvre bio](#)
- Thym, romarin

## Préparation

Pelez et coupez l'oignon en dés, coupez les courgettes en petits morceaux et les tomates en quartiers. Lavez les pousses d'épinards, nettoyez et coupez les champignons en quatre. Faites griller les pignons de pin à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis mettez-les de côté. Ajoutez l'huile d'olive dans la poêle et faites revenir l'oignon et la courgette pendant 5 minutes. Puis retirez les légumes et faites dorer les crevettes pendant 2 minutes. Ajoutez les herbes, les légumes, les tomates et les pousses d'épinards aux crevettes et assaisonnez avec du sel et du poivre. Incorporez le fromage frais et la mozzarella en morceaux, garnissez de graines de chanvre et de pignons de pin.



Dîner

## Spaghettis à la carbonara légère

371  
kcal15g  
Gl26g  
P20g  
Gr7,7g  
S13g  
F

Niveau de difficulté : simple



Temps de préparation : 10 Min.



Temps de cuisson : 10 Min.

## Ingrédients

- 200g de [nu3 Fit Pâtes de konjac spaghetti](#)
- 2 c.à.c de [nu3 Huile de coco bio](#)
- ½ poireau
- 40g de petits pois
- 40g de fèves
- 3 c.à.s de lait (1,5% de mat. grasses)
- 20g de parmesan râpé
- 50g de fromage frais allégé
- 1 ½ tranches de jambon de parme
- Sel et poivre

## Préparation

Placez les spaghettis dans une passoire, rincez-les à l'eau froide et égouttez-les. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de coco dans une poêle et faites-y revenir le poireau jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez les petits pois et les fèves dans la poêle et laissez cuire brièvement. Mélangez le lait avec le parmesan et le fromage frais et incorporez le mélange aux légumes. Ajoutez les spaghettis égouttés dans la poêle et laissez cuire pendant 2 à 3 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis servez avec du jambon de parme et du basilic frais si désiré.



## Contrôle des valeurs nutritionnelles :

## Valeurs cibles

1400  
kcal53g  
Gl105g  
P86g  
Gr

## Valeurs réelles

1433  
kcal57g  
Gl103g  
P83g  
Gr47g  
S26g  
F

## SNACK

Préparez-vous un smoothie à la mangue et à la noix de coco en guise d'encas. Pour cela, il vous faut un quart de mangue, une orange, 1 cuillère à café de [sucre de fleur de coco bio nu3](#), 100 ml d'eau, 2 cuillères à soupe de lait de coco et 1 cuillère à café de copeaux de noix de coco. Mélangez, c'est prêt !

kcal: 184 | Gl: 24g | P: 2,5g | Gr: 6,9g | S: 23g | F: 4g

## Jour 7

## Petit-déjeuner

352 kcal

20 g Gl

47 g P

8,6 g Gr

15 g S

3,2 g F

## Pudding protéiné chia-noisettes

🔪 Niveau de difficulté : simple ⏱ Temps de préparation : aucun 🕒 Temps de cuisson : 5 Min.

### Ingrédients

- 100 g de yaourt grec (2% de mat. grasses)
- 125 g de fromage blanc allégé
- 1 c.à.c de [nu3 Sucre de fleur de coco bio](#)
- 3 c.à.s de [nu3 Performance Whey noisette](#)
- 1 c.à.s de [nu3 Graines de chia](#)

### Préparation

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Garnissez de graines de chia.



## Déjeuner

## Salade de nouilles aux super-aliments

313 kcal

2,8 g Gl

15 g P

25 g Gr

1,8 g S

7,4 g F

🔪 Niveau de difficulté : simple ⏱ Temps de préparation : 10 Min. 🕒 Temps de cuisson : 10 Min.

### Ingrédients

- 100 g de [nu3 Fit Pâtes de konjac spaghetti](#)
- 75 g de tofu nature
- ½ c.à.c de [nu3 Huile de coco bio](#)
- 50 g de salade
- 1 c.à.c de noix, grossièrement hâchées
- 1 c.à.c de [nu3 Graines de chia](#)
- Piment en poudre et sel

### Pour la vinaigrette :

- 1 c.à.s de [nu3 Huile de chanvre bio](#)
- 1 c.à.s de jus de citron
- Sel et poivre

### Préparation

Préparez les pâtes selon les instructions sur le paquet. Dans un petit bol, mélangez le piment en poudre avec une pincée de sel. Coupez le tofu en cubes et roulez-le dans les épices. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle, faites-y revenir le tofu jusqu'à ce qu'il soit croustillant et mettez de côté. Lavez la salade. Pour la vinaigrette, mélangez l'huile de chanvre et le jus de citron avec du sel, du poivre et du piment. Mélangez les nouilles, la salade, le tofu et la vinaigrette chanvre-citron dans un bol. Garnissez de graines de chia.



## Dîner

## Poké-bowl au thon frais

424 kcal

18 g Gl

33 g P

23 g Gr

9,6 g S

9,4 g F

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

### Ingrédients

- Un peu de gingembre
- 100 g de thon, cru
- 1 c.à.c de sauce soja
- 1 c.à.c d'huile de sésame
- 1 carotte
- 100 g de [nu3 Riz de konjac](#)
- 60 g de haricots edamame, surgelés
- ¼ d'avocat
- 1 oignon nouveau
- ½ c.à.c de [nu3 Graines de chia](#)
- Un peu de jus de citron

### Préparation

Pelez et hâchez finement le gingembre. Coupez le thon en morceaux de 2 cm de large. Mélangez ensuite la sauce soja, l'huile de sésame et le gingembre pour réaliser une marinade. Le thon doit avoir mariné pendant au moins une heure au réfrigérateur. Épluchez et râpez la carotte, préparez le riz selon les instructions sur l'emballage. Décongelez les haricots edamame sous l'eau chaude. Juste avant de servir, pelez et coupez l'avocat en dés, nettoyez et hâchez l'oignon nouveau. Remplissez le bol de riz et ajoutez la carotte râpée, le thon, les haricots edamame et l'avocat. Enfin, saupoudrez d'oignon nouveau, de graines de chia et d'un peu de jus de citron.



### Contrôle des valeurs nutritionnelles :

#### Valeurs cibles

1400 kcal | 53 g Gl | 105 g P | 86 g Gr

#### Valeurs réelles

1440 kcal | 51 g Gl | 100 g P | 89 g Gr | 34 g S | 25 g F

En guise de dessert ou comme petite collation entre les repas, vous pouvez grignoter 50 g de [nu3 Noix de macadamia bio](#) et 1 cuillère à café de [nu3 Baies de goji bio](#) !  
kcal: 351 | Gl: 9,9 g | P: 4,9 g | Gr: 32 g | S: 7,6 g | F: 4,9 g



## ★ Êtes-vous prêt ?

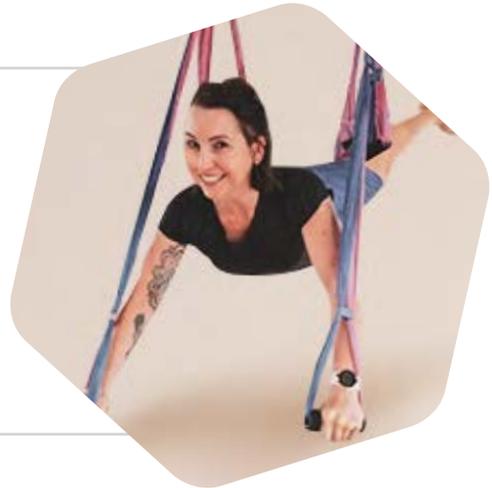
Alors attrapez votre liste de courses et commencez dès aujourd'hui. Vous souhaitez obtenir plus d'informations ? Rendez-vous sur l'article „régime low carb“, par ici :

[www.nu3.fr/blogs/nutrition/low-carb](http://www.nu3.fr/blogs/nutrition/low-carb)

## 👉 Entraînez-vous efficacement !

En plus d'une alimentation équilibrée, avoir une activité physique suffisante est également important pour atteindre vos objectifs. C'est pourquoi nous avons concocté une série d'exercices spécialement pour vous : entraînement **complet du corps, HIIT ou musculation à la maison**. Vous pouvez trouver toutes les informations sur la page suivante :

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



## ♥ Laissez-vous inspirer...

Vous cherchez plus d'inspiration pour vos recettes ? Alors jetez un coup d'œil à **nu3Kitchen**. Vous y trouverez de nombreuses recettes de régime low carb. Découvrez des tonnes de recettes low carb ici :

[www.nu3.fr/blogs/kitchen/tagged/category\\_recettes-low-carb](http://www.nu3.fr/blogs/kitchen/tagged/category_recettes-low-carb)

# Aperçu des valeurs nutritionnelles

## ALIMENTS FRAIS

### Viande & charcuterie :

Quantité	Ingrédient	Gl [g]	P [g]	Gr [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100g	Filet de porc	0	22	1,9	0	0	107
100g	Filet de poulet	0	23	1,1	0	0	102
100g	Jambon blanc	1	19	3	1	0	107
100g	Jambon de parme	0,5	28	16	0	0	250
100g	Rumsteak	0	21	4	0	0	121
100g	Steak tartare	0	22	3	0	0	115
100g	Tranches de bacon	0,5	18	25	1	0	299

### Poisson & fruits de mer :

Quantité	Ingrédient	Gl [g]	P [g]	Gr [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100g	Crevettes, prêtes à cuire	1,2	11	0,6	0	0	56
100g	Gambas	0	21	0,6	0	0	89
100g	Thon, cru	0	23	6,2	0	0	149

### Produits laitiers & oeufs :

Quantité	Ingrédient	Gl [g]	P [g]	Gr [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100g	Beurre	0,6	0,7	83	1	0	741
100g	Crème fraîche	2	2	36	2	0	340
100ml	Crème liquide (15% de mat. grasses)	3,4	2,3	25	3,4	0	252
100g	Féta	0,5	17	18	1	0	234
100g	Fromage blanc allégé	4,2	11	0,2	3,5	0	62
100g	Fromage cottage (4% de mat. grasses)	3	13	4,5	3	0	103
100g	Fromage de chèvre	0	21	22	0	0	280
100g	Fromage de type scamorza	0,1	30	0,5	0	0	125
100g	Fromage frais, allégé	4	11	0,2	4	1	62
100g	Gouda	0	22	31	0	0	364
100ml	Lait (1,5% de mat. grasses)	4,9	3,4	1,5	5	0	47
100g	Mozzarella (45% de mat. grasses)	0,7	19	20	0,7	0	253
1	Oeuf	0,2	6	5,2	0,2	0	71
100g	Parmesan	4,1	36	26	1	0	374
100g	Yaourt grec (2% de mat. grasses)	4,2	5,8	2	4	0	58

### Légumes & herbes aromatiques :

Quantité	Ingrédient	Gl [g]	P [g]	Gr [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100g	Brocoli	2,7	2,8	0,2	2,7	3	34
100g	Carotte	6,6	0,8	0,3	6,4	2,6	38
100g	Champignons	1,1	2,9	0,3	0,3	1,9	22
1 brin	Citronnelle	5,2	0,4	0	0	0	20
100g	Concombre	2	0,7	0,1	1,9	0,8	13
100g	Courgette	2,2	1,6	0,4	2	1	19
100g	Échalotte	3,3	1,5	0,2	2	2	25
100g	Fèves	13	7	0,5	0	3	84
1 cm	Gingembre	3,6	0,4	0,2	1,6	0,2	16
1	Gousse d'ail	0,9	0,2	0	0,3	0,1	4,3
100g	Mâche	0,8	1,8	0,4	1	2	18
100g	Oignon	7	1,3	0,2	7	1,8	39
1	Oignon nouveau	3,4	0,4	0,1	1	1	17
100g	Pak-choi	1,3	1	0,5	1	0	12
100g	Petits pois	5,4	5	0,5	3,1	5,4	86
100g	Piment doux pointu	6,4	1	0,5	0	4	37
100g	Poireau	3,3	2,1	0,3	3	2	29
100g	Poivron jaune	5,3	1,2	0,3	5	3,6	37
100g	Poivron rouge	6,4	1,3	0,5	6	4	43
100g	Pousses d'épinards	0,8	2,7	0,4	0,7	2,6	23
100g	Radis	2,1	1	0,1	2,1	1,6	16
100g	Salade	1,6	1	0,2	2	1	13
100g	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]
100g	Avocat	0,8	1,8	14,2	0,8	3	144
100g	Citron vert	11	0,7	0,2	2	3	30
100g	Fruits rouges	9,9	1,2	0,5	8	4	53
100ml	Jus de citron	3,6	0,6	0,5	4	0	37
100g	Mangue	13	0,6	0,4	12	2	62
100g	Orange	8,6	1	0,2	8,6	1,8	44

## ALIMENTS DE LONGUE CONSERVATION

### Farine, céréales, noix & Co. :

Quantité	Ingrédient	Gl [g]	P [g]	Gr [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100g	Amandes	5,7	24	53	4	11	611
100g	Chips de coco	8,2	7,8	62	5	15	653
100g	Flocons d'avoine	58	14	7,5	1	11	372
100g	Noisettes	6,9	15	60	4,3	9,7	643
100g	Noix	6	14	69	3	6,1	716
100g	Pignons de pin	14	32	45	5,2	3,7	594
100g	Quinoa	63	12	6,5	2,8	0	382
100g	Sésame	10	18	50	1	11	559
100g	Son d'avoine	55	15	6,6	1,3	12	363
100g	Tofu	0,7	8,1	4,8	0	1,2	81

### 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
100g	Haricots edamame, surgelés	8,9	12	5,2	2,2	0	121
100g	Maïs (en boîte)	11	3	2	4,8	3,8	80
100g	Pois mange-tout, surgelés	6	5,4	0,1	0	3	45
100g	Tomates pelées (en boîte)	3,5	1,1	0,5	0	0,6	21

### Sauces, huiles & Co. :

Quantité	Ingrédient	Gl [g]	P [g]	Gr [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
1 c.à.c	Huile d'olive	0	0	4,6	0	0	41
1 c.à.c	Huile de sésame	0	0	5	0	0	44
100ml	Lait de coco	2,3	1,6	17	1,2	0	169
1 c.à.c	Sauce soja	0,3	0,5	0,3	0,1	0,3	5,6

## 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
1 c.à.s	nu3 Farine de coco bio	3,1	2,5	3	2,8	5,2	58
100g	nu3 Fit Bread, préparation pour pain protéiné	6,1	35	19	3,1	23	380
100g	nu3 Fit Muesli protéiné, coconut-crunch	7,5	37	30	3,6	15	470
100g	nu3 Fit Pancakes	34	28	7,3	4	15	348
100g	nu3 Fit Pâtes de konjac, spaghetti	0	0	0	0	3,5	8,4
100g	nu3 Fit Pâtes de konjac, tagliatelle	0	0	0	0	3,5	8,4
100g	nu3 Fit Pizza Low Carb, préparation pour pâte	6,1	35	19	3,1	23	380
100g	nu3 Fit Protein Crème, noisettes-cacao	33	21	37	7,3	2,7	515
100g	nu3 Fit Protein Crossies	26	23	35	2	8,2	502
100g	nu3 Fit Riz de konjac	0	0	0	0	3,5	8,4
30g	nu3 Fit Shake, chocolat au lait	1,4	22	0,6	0,6	3,1	106
55g	nu3 Fit Soupe, roasted 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	26
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 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
1 c.à.c	nu3 Matcha bio de cuisine	2,5	1	0,3	0,1	1,9	17
100g	nu3 Noix de Macadamia bio	5,1	8,5	73	4,8	0	722
3 c.à.s	nu3 Performance Whey, noisette	2,1	22	1,3	1,5	0	112
3 c.à.s	nu3 Performance Whey, vanille	2,1	23	1,3	1,6	0	112
1 c.à.c	nu3 Purée de noix de cajou bio	1	0,2	2,5	0,3	0	30
1 c.à.c	nu3 Sirop d'agave bio	3,8	0	0	3,7	0,2	15
1 c.à.c	nu3 Sucre de fleur de coco bio	4,8	0,1	0	4,8	0	20

Explication : 1 c.à.c = 5g/ml | 1 c.à.s = 10ml ou 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 | www.fddb.info, www.nu3.fr