



# ALIMENTATION VEGAN

---

## VOTRE PROGRAMME EN 7 JOURS

---

21 recettes vegan.

Avec des snacks pour les petites faims.

Valeurs nutritionnelles exactes,  
incluant les micronutriments.

Avec une liste de courses pratique.

nu<sup>3</sup>





Bonjour !

Je suis Kimberly, je suis passionnée par la nutrition, la cuisine et le fitness et c'est pour cette raison que j'ai étudié l'écotrophologie. Pendant et après mes études, j'ai travaillé intensivement sur différents concepts nutritionnels. Pour perdre du poids ou mettre mon corps en forme, il est selon moi essentiel d'avoir une alimentation équilibrée et de pratiquer régulièrement une activité physique. Cette combinaison permet de protéger son organisme tout en se fixant des objectifs précis à atteindre. Chez nu3, je suis en charge de créer des programmes nutritionnels pratiques pour tous ceux qui veulent récupérer leur forme ou perdre du poids. Ce programme d'alimentation vegan propose de s'alimenter avec des produits d'origine végétale uniquement, pendant une semaine.

Il est donc adapté aux végétaliens mais aussi aux personnes souhaitant varier leur alimentation. Avec ce programme alimentaire, 50 % des calories disponibles quotidiennement proviennent des glucides, 30 % des matières grasses et 20 % des protéines. Pour vous aider à démarrer avec une alimentation vegan et pour vous donner quelques exemples de plats possibles, j'ai créé un plan hebdomadaire avec lequel vous pouvez commencer tout de suite. Les préparations pour pâte de la gamme Fit nu3 et les Protein Bowls bio nu3 jouent un rôle particulier dans ce programme car ils permettent d'entretenir votre masse musculaire et de définir la silhouette tout en se régaland !



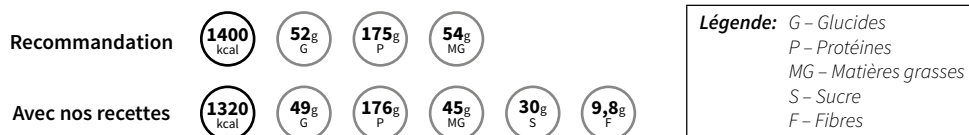
### Pour qui est fait ce programme ?

Ce programme d'alimentation végétalienne est particulièrement adapté aux femmes qui sont assez sportives et souhaitent avoir une alimentation équilibrée et une bonne forme physique. Dans notre exemple, nous avons fait les hypothèses suivantes : une femme de plus de 30 ans avec un poids corporel de 65 kg qui a un travail de bureau (où elle reste assise la plupart du temps) qui a une consommation calorique quotidienne d'environ 1800 kcal et qui veut redéfinir sa silhouette (déficit calorique d'environ 500 kcal par jour). Peut-être que ces hypothèses ne s'appliqueront pas telles quelles à votre cas. Mais il suffit simplement de déterminer vos besoins en calories totales et d'ajuster les recettes en conséquence. Vous trouverez [ici](#)\* un outil de calcul très pratique.

### Comment ça fonctionne :

Pour chaque jour, j'ai compilé les valeurs nutritionnelles de tous les plats (en valeurs recommandées) et les ai clairement illustrées dans les "données nutritionnelles", en indiquant en plus des valeurs cibles, c'est-à-dire les quantités de chaque nutriment que vous devez consommer. Dans cet aperçu, vous trouverez également tous les micronutriments qui ne sont généralement pas assez intégrés dans un régime alimentaire vegan. Nous avons notamment tenu compte de ces micronutriments lors de la sélection des aliments. Néanmoins, nous recommandons l'utilisation de sel de table iodé et d'eau minérale riche en calcium. La vitamine B12 étant uniquement d'origine animale, vous devrez y renoncer, et demander l'avis de votre médecin afin de vérifier votre état de santé. En plus des 3 repas principaux, vous pouvez aussi prendre une collation entre ceux-ci. Ne vous inquiétez pas : les valeurs nutritionnelles de la collation sont déjà incluses dans le compte des valeurs nutritionnelles de la journée.

Exemple, jour 1 :



### Créez votre propre programme !

Nous n'avons pas pris en compte l'activité physique ou le fait de bouger plus dans la dépense calorique par jour, il est difficile pour nous de déterminer votre niveau d'activité physique ! Si vous êtes sportif, que votre travail ou vos loisirs requièrent une activité physique, il vous faudra recalculer votre besoin journalier en calories et ainsi adapter votre alimentation. Que ce soit les calories de votre nourriture ou de vos boissons. D'ailleurs : Vous pouvez aussi changer légèrement le programme ou mélanger les recettes. Bon à savoir : vous pouvez bien sûr adapter chaque recette à vos goûts et besoins, pour cela vous trouverez de l'inspiration avec nos recettes sur [nu3Kitchen](#). Appropriiez-vous ce programme, comme il vous plaira.

Amusez-vous bien avec ce programme de régime vegan et surtout bon appétit !

*Kimberly*

# Votre liste de courses pour le programme en 7 jours

## Les aliments frais et longue conservation nécessaires

### ALIMENTS FRAIS

#### Légumes :

- 175 g jeunes pousses d'épinards
- 150 g salade verte, mélange
- ¼ chou-fleur
- 150 g brocoli
- 180 g champignons de Paris
- ½ bulbe de fenouil
- 2 oignons nouveaux
- 1 poivron jaune
- ½ concombre
- 2 carottes
- 1 pomme de terre
- 400 g tomates cerises
- 4 radis
- 2 poivrons rouges
- 1 oignon rouge
- 3 poignées roquette
- ½ patate douce
- 1 tomate
- 1 courgette
- 2 oignon

#### Herbes & épices :

- 1 cm gingembre
- 5 gousses d'ail
- 1 cs mélange d'herbes congelées
- ¼ tête citronnelle
- herbes: basilic, piment en poudre, curry en poudre, coriandre, cumin, menthe, noix de muscade, paprika en poudre, poivre, romarin, sel, ciboulette, vanille, cannelle

#### Fruits :

- 1 pomme
- 1 avocat
- 4 bananes
- 1 poire
- 100 g fraises
- 1 grenade
- 80 g myrtilles
- 50 g framboises
- 1 kiwi
- 1 mangue
- 1 orange
- 2 citrons

### ALIMENTS LONGUE CONSERVATION

#### Laits végétaux, huiles, etc :

- 1 cc vinaigre de pomme
- 1 cc vinaigre balsamique
- 2 cs lait de coco
- 100 ml eau de coco
- 300 ml lait d'amande, non sucré
- 5 cc huile de colza
- 1 cc moutarde
- 400 g yahourt de soja
- 700 ml lait de soja, avec du calcium
- 2 cc sauce soja
- 1 cs tahini
- 225 g tofu

#### Autre :

- 4 brochettes en bois

## Les produits nu<sup>3</sup> nécessaires

- 5 cc [nu<sup>3</sup>, Sirop d'agave bio](#)
- 2 cc [nu<sup>3</sup>, Purée de noix de cajou bio](#)
- 2 cc [nu<sup>3</sup>, Graines de chia entières](#)
- 1 cc [nu<sup>3</sup>, Enveloppes de psyllium bio](#)
- 5 cc [nu<sup>3</sup>, Huile de chanvre bio](#)
- 2 cc [nu<sup>3</sup>, Graines de chanvre bio décortiquées](#)
- ½ cc [nu<sup>3</sup>, Kitchen Matcha bio](#)
- 3 cc [nu<sup>3</sup>, Sucre de fleur de coco bio](#)
- 4 cc [nu<sup>3</sup>, Farine de coco bio](#)
- 5 cs [nu<sup>3</sup>, Huile de coco bio](#)
- 1 cc [nu<sup>3</sup>, Huile de graines de courge bio](#)
- 1 cc [nu<sup>3</sup>, Curcuma bio, poudre](#)
- 50 g [nu<sup>3</sup>, Protein Bowl Bio, Framboise-Coco](#)
- 75 g [nu<sup>3</sup>, Protein Bowl Bio, Chocolat](#)
- 70 g [nu<sup>3</sup>, Quinoa Tricolore bio](#)
- 2 cc [nu<sup>3</sup>, Superfood finesse bio yacon & camu camu, pâte à tartiner aux fruits](#)
- ½ cc [nu<sup>3</sup> Yacon bio, sirop](#)
- 3 cc [nu<sup>3</sup>, Beurre de cacahuète](#)
- 380 g [nu<sup>3</sup>, Fit Bread, Pain protéiné, préparation pour pâte](#)
- 130 g [nu<sup>3</sup>, Fit Pizza Low Carb, préparation pour pâte](#)
- 160 g [nu<sup>3</sup>, Fusilli de pois chiches, à l'ail des ours](#)
- 100 g [nu<sup>3</sup>, Fusilli de pois chiches, au chili](#)
- 2 cc [nu<sup>3</sup>, Protéines vegan de graines de courge bio premium](#)
- 1 cs [nu<sup>3</sup>, Protéines Vegan 3K, Cookies-Cream, poudre](#)
- 8 cs [nu<sup>3</sup>, Protéines Vegan 3K, vanille, poudre](#)

### ALIMENTS LONGUE CONSERVATION

#### Farine, céréales, etc :

- 100 g sarrasin
- 30 g farine d'épeautre complète
- 150 g gnocchis
- 3 cs flocons d'avoine
- 100 g farine de pois chiches
- 80 g lentilles
- 40 g maïs (consERVE)
- 160 g riz, étuvé
- 50 g lentilles corail
- 2 tortilla-wraps
- 2 cs son de blé

#### Noix, graines, etc :

- 2 cs noix de cajou
- 1 cc cacahuètes
- 1 cc noisettes
- 3 cc copeaux de noix de coco
- 4 cc amandes effilées
- 2 cs amandes
- 1 cc pignons de pin
- 4 cc sésame
- 1 cc noix

#### Fruits et légumes :

- 11 dattes, séchées
- 5 figes, séchées
- 100 g lentilles (consERVE)
- 6 olives, noires
- 150 g tomates, en morceaux (consERVE)
- 10 g tomates, séchées
- 2 cs concentré de tomates

COMMANDER EN LIGNE MAINTENANT

[www.nu3.fr/nu3-fit-bread-preparation-pour-pain](https://www.nu3.fr/nu3-fit-bread-preparation-pour-pain)



## Jour 1

## Petit-déjeuner

539 kcal

49g G

28g P

21g MG

22g S

24g F

## Breakfast Bowl protéiné, chocolat

Difficulté : simple
 Temps de préparation : 5 min
 Temps de cuisson : 5 min

**Ingrédients**

75 g [nu3, Protein Bowl Bio, Chocolat](#)  
 150 ml lait d'amande, non sucré  
 1 cs son de blé  
 ½ banane  
 2 cc sésame  
 1 cc noisettes, morceaux  
 1 cc copeaux de noix de coco

**Recette**

Bien mélanger le protein bowl avec le lait d'amande et le son de blé puis laisser reposer 5 minutes. Au départ, le bol est plus liquide avec des morceaux croquants, au fur et à mesure il devient plus crémeux et lié. Pendant le temps de repos, éplucher la banane et la couper en tranche. Ajouter la demi-banane, le sésame, les noisettes et les copeaux de noix de coco.



## Déjeuner

## Salade de pâtes colorée

Difficulté : simple
 Temps de préparation : aucun
 Temps de cuisson : 15 min

**Ingrédients**

100 g [nu3, Fusilli de pois chiches, à l'ail des ours](#)  
 1 cc noix de cajou  
 ⅞ concombre  
 1 oignons nouveaux  
 10g tomates, séchées  
 6 tomates cerises  
 1 poignée roquette  
*Pour la vinaigrette :*  
 1 cc [nu3, Sirop d'agave bio](#)  
 1 cc huile des tomates séchées  
 1 cs eau chaude  
 1 cc moutarde  
 1 cs ciboulette

**Recette**

Faire cuire les pâtes selon les indications du paquet. Hacher grossièrement les noix de cajou et les faire rôtir dans une poêle. Laver le concombre et éplucher les oignons nouveaux puis les couper en petits morceaux avec les tomates séchées et les tomates cerises. Laver la roquette. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Ajouter plus ou moins de moutarde en fonction de vos goûts. Lorsque les pâtes sont prêtes, les égoutter et les laisser légèrement refroidir. Mélanger les pâtes, le reste des ingrédients et la vinaigrette dans un saladier et déguster encore tiède.



## Dîner

## Flammenkueche champignons & tofu

Difficulté : simple
 Temps de préparation : 15 min
 Temps de cuisson : 30 min

**Ingrédients**

*Pour la pâte :*  
 60 g [nu3, Fit Pizza Low Carb, préparation pour pâte](#)  
 30 g farine d'épeautre complète  
 100 ml eau  
*Pour la sauce :*  
 50 g yahourt de soja  
 ½ gousse d'ail  
*Pour la garniture :*  
 1 petite pomme de terre  
 ½ oignon  
 50 g champignons de Paris  
 ¼ courgette  
 50 g tofu  
 ½ cc [nu3, Huile de graines de courge bio](#)

**Recette**

Mélanger la préparation pour pâte à de la farine et de l'eau et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajouter un peu d'eau si nécessaire puis laisser reposer 10 minutes. Placer ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étaler sur 2 cm d'épaisseur. Préchauffer votre four à 180° C puis faire cuire la pâte sans garniture 15 minutes. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la sauce, éplucher la pomme de terre et la couper en tranches très fines. Peler l'oignon, laver les champignons et la courgette et les couper en tranches. Émietter le tofu. Garnir la flammenkueche, l'assaisonner puis faire cuire à nouveau 15 minutes. Après la cuisson ajouter de la noix de muscade et du romarin selon vos envies.


**Données nutritionnelles :**
**Recommandation**

1800 kcal | 220g G | 88g P | 58g MG | 30g F

**Avec nos recettes**

1840 kcal | 198g G | 86g P | 62g MG | 76g F | 92g S

**Snack nu3**

Eplucher une demie banane et une demie poire. Couper en petits morceaux et déguster en salade de fruits. Pour une deuxième collation, préparer un mélange de noix et fruits secs avec 10 g de noix de cajou et amandes et 4 dattes séchées  
 kcal: 351 | G: 55g | P: 6g | MG: 10g | S: 50g | F: 7,6g

## Jour 2

## Petit-déjeuner

## Pain protéiné & pâte à tartiner à la courge



Difficulté : simple



Temps de préparation : aucun



Temps de cuisson : 10 min

313 kcal

8,7 g G

28 g P

16 g MG

4,5 g S

13 g F

**Ingrédients**

2 tranches [nu3, Fit Bread, pain protéiné](#)  
 25 g tofu  
 ½ cc [nu3, Huile de graines de courge bio](#)  
 2 cc [nu3, Protéines vegan de graines de courge bio premium](#)  
 2 cs yahourt de soja  
 ⅓ concombre  
 1 poignée roquette  
 150 ml lait de soja, avec du calcium

**Recette**

Préparer le pain protéiné en suivant les indications du paquet (le pain protéiné fait partie d'autres recettes dans les jours suivants). Pendant ce temps, émietter le tofu avec l'huile de graines de courge, les protéines de graines de courge, le yahourt de soja et éventuellement un peu d'eau. Assaisonner avec du sel et du poivre. Etaler la pâte à tartiner sur les tranches de pain. Laver le concombre et le couper en tranche, laver la roquette. Garnir le pain de tranches de concombre et de roquette. Boire un verre de lait de soja en accompagnement.



## Déjeuner

## Mafé sauce cacahuètes



Difficulté : simple



Temps de préparation : aucun



Temps de cuisson : 45 min

508 kcal

88 g G

11 g P

11 g MG

12 g F

6,7 g S

**Ingrédients**

¼ oignon  
 ½ gousse d'ail  
 ½ cc [nu3, Huile de coco bio](#)  
 ½ patate douce  
 1 carotte  
 50 g tomates, en morceaux (conserves)  
 2 cs lait de coco  
 15 ml eau  
 1 cc jus de citron  
 80 g riz, étuvé  
 1 cc [nu3, Beurre de cacahuète](#)  
 ½ cc [nu3, Curcuma bio, poudre](#)  
 1 cc cacahuètes

**Recette**

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile de coco avec les épices. Ajouter ensuite la patate douce et les carottes épluchées et coupées en dés, les tomates pelées en petits dés, le lait de coco, le jus de citron, et rajouter de l'eau à hauteur des légumes. Couvrir et laisser cuire 40 min. Ajouter ensuite le beurre de cacahuètes, bien mélanger, assaisonner et servir chaud avec du riz de konjac (rincé à l'eau froide et cuit 2 min dans l'eau bouillante).



## Dîner

## Salade de quinoa aux dés de tofu grillés



Difficulté : simple



Temps de préparation : aucun



Temps de cuisson : 30 min

612 kcal

60 g G

22 g P

28 g MG

13 g S

6,4 g F

**Ingrédients**

*Pour la salade :*  
 50 g [nu3, Quinoa Tricolore bio](#)  
 75 g tofu  
 4 tomates cerises  
 ⅓ concombre  
 ¼ oignon  
 ¼ avocat  
 75 g salade verte, mélange  
 1 cc [nu3, Huile de chanvre bio](#)  
 1 cs eau  
 1 cc pignons de pain  
 ½ cc sésame  
 sel, poivre

*Pour la marinade :*

1 cc sauce soja  
 1 cc vinaigre de pomme  
 1 cc huile de colza  
 ½ cc [nu3, Sirop d'agave bio](#)

**Recette**

Préparer le quinoa selon les indications du paquet. Mélanger tous les ingrédients de la marinade et mélanger au tofu préalablement coupé en petits dés. Pendant ce temps, couper les tomates cerises, le concombre, l'oignon et l'avocat en petits morceaux, laver la salade. Faire ensuite frire les dés de soja. Mélanger ensuite le quinoa, les légumes et pour finir le tofu dans un saladier. Agrémenter d'une vinaigrette à base d'huile de chanvre, d'un peu d'eau, d'herbes aromatiques de votre choix ainsi que de pignons de pain et de sésame.


**Données nutritionnelles :**
**Recommandation**

1800 kcal | 220 g G | 88 g P | 58 g MG | 30 g F

**Avec nos recettes**

1790 kcal | 206 g G | 84 g P | 61 g MG | 34 g F | 53 g S

**Snack nu3**

Mélanger dans un bol, la poire et la banane finement coupées, 3 cs de flocons d'avoine, 2 cs de [nu3 Protéines Vegan 3K vanille](#) et 100 ml de lait de soja. Ajouter quelques grains de grenade et de la cannelle.

kcal: 358 | G: 49 g | P: 23 g | MG: 5,6 g | S: 24 g | F: 7,6 g



## Jour 3

## Petit-déjeuner

## Yahourt à la noix de coco et salade de fruits

351 kcal

43g G

12g P

12g MG

39g S

12g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : aucun



Temps de cuisson : 10 min

**Ingrédients**

- 1 cc [nu3, Sucre de fleur de coco bio](#)
- 1 cc [nu3, Farine de coco bio](#)
- 1 cc [nu3, Graines de chia entières](#)
- 125 g yahourt de soja
- ¼ mangue
- ½ banane
- 50 g fraises
- 50 g myrtilles
- 1 cc jus de citron
- ½ cc [nu3 Yacon bio, sirop](#)
- 2 cc amandes

**Recette**

Mélanger le sucre de fleur de coco, la farine de coco, les graines de chia et le yahourt dans un petit bol, jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Eplucher la banane et la mangue, laver les fraises et les myrtilles et couper le tout en petits morceaux. Mélanger au jus de citron et au yahourt. Ajouter le sirop de yacon. Saupoudrer d'amandes et de feuilles de menthe.



## Déjeuner

## Chou-fleur, fenouille et lentilles au four

548 kcal

59g G

34g P

16g MG

10g S

20g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : aucun



Temps de cuisson : 30 min

**Ingrédients**

- ¼ chou-fleur
- ½ bulbe de fenouil
- ¼ oignon
- 1 cc [nu3, Huile de coco bio](#)
- ¼ cc cumin
- 100 g lentilles (conserves)
- 4 radis
- ½ cc [nu3, Graines de chia entières](#)
- 1 cc jus de citron
- 2 cc grenade
- 1 cc sésame

**Recette**

Préchauffer votre four à 200° C. Séparer le chou-fleur et couper le fenouil et l'oignon en petits morceaux. Etaler l'huile de coco dans un plat allant au four. Ajouter le chou-fleur, le fenouil et l'oignon et bien mélanger. Assaisonner avec du cumin et faire cuire 15-20 min. Verser les légumes, les lentilles, les radis en tranche, les graines de chia et le jus de citron dans un bol et bien mélanger. Agrémenter de grenade, de sésame et des herbes aromatiques de votre choix.



## Dîner

## Pizza au pesto, aux tomates et aux olives

508 kcal

14g G

32g P

28g MG

9,5g S

32g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : 30 min

**Ingrédients**

Pour la pâte :

- 90 g [nu3, Fit Pizza Low Carb, préparation pour pâte](#)
- 100 ml eau

Pour le pesto :

- 15 g noix de cajou
- 1 poignée basilic
- ½ gousse d'ail
- 1 cc huile de colza
- 1 cc jus de citron
- romarin
- sel, poivre

Pour la garniture :

- 1 tomate
- 6 olives, noires
- ½ oignon
- basilic

**Recette**

Mélanger la préparation pour pâte à de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, laisser reposer 10 minutes. Placer ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étaler sur 2 cm d'épaisseur. Préchauffer votre four à 180° C puis faire cuire la pâte sans garniture 15 minutes. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients du pesto et ajouter un peu d'eau si nécessaire. Laver la tomate et la couper en petits morceaux, couper les olives en rondelles. Eplucher l'oignon et le couper en rondelles. Garnir la pizza avec les légumes et faire cuire à nouveau 15 minutes. Après la cuisson, agrémenter de basilic.


**Données nutritionnelles :**
**Recommandation**

1800 kcal | 220g G | 88g P | 58g MG | 30g F

**Avec nos recettes**

1830 kcal | 203g G | 84g P | 60g MG | 71g F | 110g S

**Snack nu3**

Mélanger 50 g de sarrasin, 7 dattes séchées, le zeste d'un citron bio, de la poudre de vanille et une demie cc [d'huile de coco](#) dans un mixeur jusqu'à l'obtention d'une pâte liée. Enfin, former des petites boules et déguster.

kcal: 422 | G: 87 g | P: 6,5 g | MG: 3,8 g | S: 52 g | F: 7,2 g

## Jour 4

## Petit-déjeuner

## Bol framboises-coco

460 kcal

57g G

20g P

14g MG

8,7g S

15g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : 5 min



Temps de cuisson : 5 min

**Ingrédients**

- 50 g [nu3 Protein Bowl Bio, Framboise-Coco](#)
- 50 g sarrasin
- 150 ml lait d'amande, non sucré
- 50 g framboises
- ½ cc sésame
- 1 cc copeaux de noix de coco

**Recette**

Mélanger le nu3, Protein Bowl Bio, Framboise-Coco au sarrasin et au lait d'amande puis laisser reposer 5 minutes. Au départ, le bol est plus liquide avec des morceaux croquants, au fur et à mesure il devient plus crémeux et lié. Agrémenter le bol de framboises, de sésame et copeaux de noix de coco.



## Déjeuner

## Baguette aux herbes & Légumes grillés

510 kcal

18g G

31g P

30g MG

14g S

25g F



Difficulté : normale



Temps de préparation : aucun



Temps de cuisson : 90 min

**Ingrédients**

- Pour la baguette aux herbes :*
- 75 g [nu3 Fit Bread, préparation pour pain](#)
  - 120 ml eau
  - 1 cs [nu3, Huile de coco bio](#)
  - 1 cs mélange d'herbes aromatiques
  - ½ gousse d'ail
  - sel, poivre
- Pour les légumes grillés :*
- 50 g champignons
  - ½ oignon rouge
  - ½ poivron jaune
  - ½ poivron rouge
  - ½ cc huile de colza
  - 1 cc sésame

**Recette**

Mélanger la préparation pour pain avec de l'eau tiède et bien pétrir. Former une baguette à partir de la miche et la disposer sur du papier cuisson. Bien inciser plusieurs fois sur le dessus de la pâte. Cuire au four pendant environ 30 minutes à 170°C puis sortir du four et laisser reposer 10 minutes. Mélanger l'huile de coco, les herbes, l'ail pressé, le sel et le poivre. Inciser de nouveau dans les plis de la baguette et étaler le beurre de coco aux herbes entre les tranches. Répartir le reste sur le dessus de la baguette, remettre 50 minutes au four. Entre-temps, préparer les légumes et les griller à la poêle. Saupoudrer de sésame et déguster la baguette avec les légumes grillés.



## Dîner

## Bolognaise aux lentilles corail

652 kcal

81g G

36g P

19g MG

12g S

26g F



Difficulté : intermédiaire



Temps de préparation : aucun



Temps de cuisson : 35 min

**Ingrédients**

- ½ carotte
  - ½ oignon rouge
  - ½ gousse d'ail
  - ½ cc huile de colza
  - 1 cs concentré de tomate
  - 50 g lentilles corail
  - 100 g tomates, en morceaux (conserves)
  - 100 g [nu3, Fusilli de pois chiches, au chili paprika, curry en poudre](#)
- Pour la salade :*
- 75 g salade verte, mélange
  - 1 cc [nu3, Huile de chanvre bio](#)
  - ½ cc [nu3, Graines de chanvre bio décortiquées](#)

**Recette**

Eplucher les carottes et les râper grossièrement. Peler l'oignon et le hâcher finement. Eplucher l'ail et le presser. Tout mélanger dans une grande casserole et arroser d'un peu d'huile. Ajouter le concentré de tomates, les épices, les lentilles, les tomates en morceaux et laisser cuire 25 min. Pendant ce temps, remuer régulièrement et ajouter un peu d'eau si nécessaire. Faire cuire les fusilli 5 minutes dans de l'eau salée bouillante. Laver la salade et l'assaisonner avec de l'huile de chanvre, un peu d'eau et les herbes aromatiques de votre choix. Dégustez les fusilli avec la sauce bolognaise aux lentilles vegan.


**Données nutritionnelles :**
**Recommandation**

1800 kcal | 220g G | 88g P | 58g MG | 30g F

**Avec nos recettes**

1827 kcal | 197g G | 89g P | 64g MG | 74g F | 77g S

**Snack nu3**

Votre snack d'aujourd'hui : 3 figes séchées.

kcal: 205 | G: 43g | P: 2,4g | MG: 0,9g | S: 43g | F: 8,3g



## Jour 5

## Petit-déjeuner

347 kcal

15g G

20g P

20g MG

13g S

14g F

## Tartines de pain protéiné au beurre de cacahuète & Grenade

Difficulté : simple
 Temps de préparation : aucun
 Temps de cuisson : 15 min

**Ingrédients**

2 tranches [nu3 Fit Bread, préparation pour pain](#)  
 1 cs [nu3 Beurre de cacahuètes](#)  
 ½ pomme  
 1 cs amandes effilées  
 ½ cc [nu3 Sirop d'agave bio](#)  
 1 cc arilles de grenade  
 cannelle

**Recette**

Tartiner le pain de beurre de cacahuètes. Laver la pomme, et découper en fines lamelles. Faire rôtir les amandes effilées à la poêle quelques instants et faire caraméliser avec le sirop d'agave. Ajouter la pomme, les amandes et la grenade sur les tartines. Saupoudrer de cannelle.



## Déjeuner

## Wraps aux lentilles & légumes du soleil

868 kcal

127g G

36g P

23g MG

8,8g S

14g F

Difficulté : simple
 Temps de préparation : aucun
 Temps de cuisson : 30 min

**Ingrédients**

2 wraps  
*Pour la garniture :*  
 80g lentilles  
 8 tomates cerises  
 40g maïs (en conserve)  
 ½ oignon rouge  
*Pour la sauce :*  
 4 cs yahourt de soja  
 ⅓ avocat  
 1 cc [nu3 Huile de chanvre bio](#)

**Recette**

Préparer les lentilles selon indications du paquet. Laver les tomates cerises et découper finement. Égoutter le maïs, découper l'oignon en fines rondelles. Mélanger tous les ingrédients pour la sauce au mixeur. Réchauffer les wraps, étaler un peu de sauce à l'intérieur et garnir de lentilles & légumes.



## Dîner

## Nouilles au tofu & courgettes

467 kcal

48g G

24g P

16g MG

18g S

20g F

Difficulté : normale
 Temps de préparation : 10 min
 Temps de cuisson : 15 min

**Ingrédients**

*Pour le bol :*  
 ¼ tête de citronnelle  
 ½ gousse d'ail  
 1 cm gingembre  
 ½ cc [nu3 Sucre de fleur de coco bio](#)  
 1 cs [nu3 Farine de coco bio](#)  
 75g tofu  
 60g [nu3, Fusilli de pois chiches, à l'ail des ours](#)  
 1 cc [nu3 Huile de coco bio](#)  
 ½ courgette  
 ½ poivron rouge  
*Pour la vinaigrette :*  
 1 cc jus de citron  
 ½ cc [nu3 Sucre de fleur de coco bio](#)  
 1 cc eau  
 ½ cc piment en poudre

**Recette**

Bien mélanger la citronnelle, l'ail, le gingembre et le sucre de coco. Disposer dans un petit bol aux bords plats, ajouter la farine de coco et rouler les cubes de tofu dans la panure. Préparer les pâtes selon indications du paquet, découper les courgettes en fines lamelles. Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle et y ajouter les lamelles de courgettes et de poivron. Les faire dorer et légèrement griller pendant 1 à 2 minutes. Ajouter enfin les cubes de tofu pendant 3 à 4 minutes. Disposer enfin le tout dans un bol et verser la vinaigrette sur les pâtes.


**Données nutritionnelles :**
**Recommandation**

1800 kcal | 220g G | 88g P | 58g MG | 30g F

**Avec nos recettes**

1798 kcal | 195g G | 93g P | 64g MG | 49g F | 41g S

**Snack nu3**

Mélanger 200 ml de lait de soja avec 1 cs de [nu3 Protéines Vegan 3K, Cookies & cream](#) au shaker et régalez-vous.

kcal: 115 | G: 5,3g | P: 13g | MG: 4g | S: 2g | F: 1g

## Jour 6

Petit-déjeuner

**Breakfast Bowl au matcha**

433 kcal

55g G

22g P

10g MG

44g S

16g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : aucun



Temps de cuisson : 15 min

**Ingédients**

- 1 banane
- 1 poignée pousses d'épinards
- ½ pomme
- 1 cs son de blé
- 2 cs [nu3 Protéines Vegan 3K, vanille](#)
- ½ cc [nu3 Matcha de cuisine bio](#)
- 100 ml eau de coco
- ½ kiwi
- 1 cc noix
- 1 cc chips de coco
- 1 poignée myrtilles
- ½ cc [nu3 Graines de chia bio](#)

**Recette**

Eplucher la banane, laver les épinards et la pomme. Tout découper finement, mélanger avec le son de blé, la poudre protéinée, le matcha et l'eau de coco puis laisser reposer. Garnir avec les tranches de kiwi, les noix, les chips de coco, les myrtilles et les graines de chia.



Déjeuner

**Salade de printemps à l'orange & pousses d'épinards**

495 kcal

65g G

15g P

15g MG

25g S

8,5g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : aucun



Temps de cuisson : 15 min

**Ingédients**

- Pour la salade :*
- 150 g gnocchis
  - 1 poignée roquette
  - 1 poignée pousses d'épinards
  - 50 g champignons
  - 1 orange
  - 2 cc amandes effilées
  - 1 cs grains de grenade
- Pour la vinaigrette :*
- 1 cc jus de citron
  - 1 cc [nu3 Sirop d'agave bio](#)
  - 1 cc [nu3 Huile de coco bio](#)
  - 1 cs eau
  - ½ cc sésame

**Recette**

Préparer les gnocchis selon indications du paquet. Laver la roquette et les pousses d'épinards, découper les champignons en fines lamelles. Enlever l'écorce de l'orange, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette ensemble. Disposer la salade dans un bol, ajouter la vinaigrette puis garnir d'amandes effilées et de grenade.



Dîner

**Galette de pois chiche et crème d'avocat**

579 kcal

54g G

27g P

27g MG

3,6g S

26g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : aucun



Temps de cuisson : 15 min

**Ingédients**

- Pour les galettes :*
- 100 g farine de pois chiches
  - 150 ml eau minérale
  - 1 cs [nu3 Huile de coco bio](#)
  - 1 cc [nu3 Enveloppes de psyllium bio](#)
- Pour la crème :*
- 100 g brocoli
  - ¼ avocat
  - 1 cc jus de citron
  - ½ gousse d'ail
  - 2 cs tahini

**Recette**

Mélanger tous les ingrédients pour les galettes en une pâte homogène et faire des petits tas à la main. Faire chauffer un peu d'huile dans la poêle et faire revenir les petites galettes. Pour la crème, utiliser les têtes de brocolis seulement et mixer avec l'avocat au pied mixeur. Assaisonner le tout avec le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre. Tartiner les galettes avec la crème, ajouter un peu de tahini et de paprika, c'est prêt !


**Données nutritionnelles :**
**Recommandation**

1800 kcal | 220g G | 88g P | 58g MG | 30g F

**Avec nos recettes**

1759 kcal | 202g G | 85g P | 57g MG | 54g F | 134g S

**Snack nu3**

Mélanger 125 g de yaourt de soja, 2 cc de [nu3 Superfood finesse bio](#), pâte à tartiner aux fruits avec 2 cs de [nu3 Protéines Vegan 3K, vanille](#) et 1 cc de [sucre de fleur de coco bio](#). Découper 1/2 mangue en petits cubes et ajouter au mélange.

kcal: 252 | G: 28g | P: 21g | MG: 4,8g | S: 61g | F: 3,9g

## Jour 7

Petit-déjeuner

**Pain protéiné & tartina de poivron - quinoa**

356 kcal

28g G

20g P

20g MG

15g S

13g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 10 min

**Ingrédients**

- 2 cs [nu3 Quinoa tricolore bio](#)
- ¼ oignon
- ¼ poivron rouge
- ½ poivron jaune
- 1 cs eau
- ½ cs [nu3 Huile de chanvre bio](#)
- 1 trait jus de citron
- 1 cs concentré de tomates
- 1 cc [nu3 Sirop d'agave bio](#)
- 2 tranches [nu3 Fit Bread, préparation pour pain](#)
- 1 cc [nu3 Graines de chanvre bio](#)

**Recette**

Préparer le quinoa selon les indications du paquet. Pendant ce temps, faire revenir l'oignon et le poivron dans un peu d'huile pendant 10 minutes. Mélanger le quinoa, les légumes et le reste des ingrédients dans un bol avec du paprika, assaisonner avec du sel et du poivre. Mettre la tartina de dans un récipient et réserver au frigo. Tartiner deux tranches de pain protéiné avec votre délicieuse préparation et saupoudrer de graines de chanvre.



Déjeuner

**Bruschetta aux épinards**

481 kcal

28g G

33g P

21g MG

22g S

27g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : 30 min

**Ingrédients**

- 75g [nu3 Fit Bread, préparation pour pain](#)
- 120 ml eau
- Pour la garniture :*
- 125g pousses d'épinards
- 8 tomates cerises
- 1 oignon nouveau
- ½ gousse d'ail
- 1 cc [nu3 Huile de chanvre bio](#)
- 1 cc vinaigre balsamique
- Pour la salade de fruits :*
- ½ kiwi
- ¼ mangue
- 50g fraises

**Recette**

Préparer et cuire la préparation pour pain selon les indications du paquet. Pendant ce temps, découper les tomates et les pousses d'épinards. Émincer l'oignon nouveau, découper l'ail et le presser. Pour la garniture de la bruschetta, mélanger les tomates, l'oignon nouveau, l'ail et l'huile de chanvre. Assaisonner avec du sel et du poivre. Découper le pain en tranches, garnir du mélange à la tomate et de feuilles d'épinards. En dessert, faites-vous plaisir avec une salade de fruits kiwi-mangue-fraise.



Dîner

**Brochettes de légumes & Riz**

520 kcal

86g G

14g P

11g MG

21g S

9,4g F



Difficulté : normale



Temps de préparation : aucun



Temps de cuisson : 25 min

**Ingrédients**

- ¼ courgette
- ½ poivron rouge
- ½ oignon rouge
- 50g brocoli
- 6 tomates cerises
- ½ carotte
- 3 champignons
- 3-4 brochettes en bois
- Pour la marinade :*
- 1 cc [nu3 Sirop d'agave bio](#)
- ½ gousse d'ail
- 1 cs huile de colza
- 1 cs jus d'orange

*Pour le riz :*

- 80g riz
- 2 cc [nu3 Purée de noix de cajou bio](#)
- 1 cc jus de citron
- ¼ [nu3 Curcuma en poudre bio](#)

**Recette**

Couper les légumes en petits cubes et répartir sur les brochettes en bois. Mélanger les ingrédients pour la marinade et laisser imbiber les brochettes quelques instants. Préparer le riz selon les indications du paquet. Entre temps, faire griller les brochettes à la poêle ou au four. Ajouter enfin la purée de cajou, le jus de citron et le curcuma au riz, assaisonner avec du sel et du poivre. Régalez-vous.


**Données nutritionnelles :**
**Recommandation**

1800 kcal | 220g G | 88g P | 58g MG | 30g F

**Avec nos recettes**

1820 kcal | 210g G | 92g P | 60g MG | 59g F | 114g S

**Snack nu3**

Mixer en un smoothie bien crémeux : deux figues séchées avec 250 ml de lait de soja, 2 cs de [nu3 Protéines Vegan 3K, vanille](#), 1/2 cc de graines de sésame. Assaisonner avec de la cannelle. Ajouter une banane à votre snack.

kcal: 463 | G: 68g | P: 26g | MG: 7,6g | S: 56g | F: 10g



# Tableau des valeurs nutritionnelles

## ALIMENTS FRAIS

### Légumes :

Poids	Aliment	G [g]	P [g]	MG [g]	S [g]	F [g]	Énergie [kcal]	Vitamine B2 [mg]	Vitamine B12 [µg]	Vitamine D [µg]	Calcium [mg]	Fer [mg]	Iode [µg]	Zinc [mg]
100 g	Jeunes pousses d'épinards	0,8	2,7	0,4	0,7	2,6	23	0,22	0	0	100	2,7	12	0,6
100 g	Chou-fleur	2,3	2,4	0,3	2	2,4	26	0,08	0	0	20	0,5	0,6	0,3
100 g	Brocoli	2,7	3,8	0,2	2,7	3	34	0,18	0	0	58	0,8	0,015	0,5
100 g	Champignons de Paris	1,1	2,9	0,3	0,3	1,9	22	0,45	0	0	7	1	18	0,5
1	Oignon nouveau	3,4	0,4	0,1	0,9	1,1	17	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 g	Poivron jaune	5,3	1,2	0,3	5	3,6	37	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 g	Concombre	2	0,7	0,1	1,9	0,8	13	0,02	0	0	15	0,2	2,9	0,1
100 g	Carotte	6,6	0,8	0,3	6,4	2,6	38	0,05	0	0	31	0,2	1,6	0,1
100 g	Pomme de terre	16	2	0,1	0,7	2,1	76	0,05	0	0	6	0,4	4	0,3
100 g	Radis	2,1	1	0,1	2,1	1,6	16	0,03	0	0	26	0,4	1,2	0,2
100 g	Poivron rouges	6,4	1,3	0,5	6,4	3,6	43	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 g	Roquette	2,1	2,6	0,7	2,1	1,6	28	0,09	0	0	160	1,5	0	0,4
100 g	Salade	1,1	1,2	0,2	1	1,6	14	0,08	0	0	31	0,4	3,3	0,2
100 g	Patate douce	20	1,6	0,1	4	3	86	0,05	0	0	35	0,9	2	0,9
100 g	Tomate	3,2	0,8	0,3	3,2	1,2	21	0,04	0	0	8,5	0,2	1,1	0,1
100 g	Courgette	2,2	1,6	0,4	1,8	1,1	19	0,04	0	0	19	0,8	2,3	0,2
100 g	Oignon	7	1,3	0,2	7	1,8	39	0,02	0	0	28	0,3	1,8	0,2

### Herbes & épices :

Poids	Aliment	G [g]	P [g]	MG [g]	S [g]	F [g]	Énergie [kcal]	Vitamine B2 [mg]	Vitamine B12 [µg]	Vitamine D [µg]	Calcium [mg]	Fer [mg]	Iode [µg]	Zinc [mg]
1 g	Piment en poudre	0,3	0,1	0,2	0	0,3	3,3	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 g	Curry en poudre	0,5	0,1	0,1	0	0,1	3,2	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cm	Gingembre	3,6	0,4	0,2	1,6	0,2	16	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1	Gousse d'ail	0,7	0,2	0	0,1	0,1	4,1	0,003	0	0	1,14	0,042	0,08	0,02
1 g	Cumin	0,3	0,18	0,2	0,07	0,1	4,1	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 g	Paprika en poudre	0,4	0,2	0,1	0,3	0,2	3,6	0,017	0	0	1,8	0,24	0,05	0,041
1 g	Cannelle	0,6	0	0	0,1	0,2	3,2	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 tête	Citronnelle	5,1	0,4	0,1	0	0,4	20	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 g	Sel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,003	25	0

### Fruits :

Poids	Aliment	G [g]	P [g]	MG [g]	S [g]	F [g]	Énergie [kcal]	Vitamine B2 [mg]	Vitamine B12 [µg]	Vitamine D [µg]	Calcium [mg]	Fer [mg]	Iode [µg]	Zinc [mg]
100 g	Pomme	12	0,3	0,3	12	2,1	55	0,02	0	0	5	0,2	0,8	0,1
100 g	Avocat	0,8	1,8	14	0,8	3	144	0,16	0	0	16	1	1	0,6
100 g	Banane	21	1,1	0,3	17	2	95	0,07	0	0	8	0,4	2	0,2
100 g	Fraise	7	0,7	0,5	7	2,2	40	0,03	0	0	20	0,4	1	0,1
100 g	Grenade	17	0,7	0,6	17	2,2	78	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 g	Myrtille	11	0,6	0,5	11	3	58	0,03	0	0	9	0,5	1	0,1
100 g	Framboise	7	1,2	0,6	7	6,7	52	0,04	0	0	22	0,7	3	0,5
100 g	Kiwi	9,9	1,1	0,6	9,8	2,5	54	0,04	0	0	27	0,4	1	0,4
100 g	Mangue	13	0,6	0,2	13	2,3	62	0,05	0	0	20	1,2	1	0,1
100 g	Orange	8,6	1	0,2	8,6	1,8	44	0,04	0	0	40	0,1	0,9	0,1
100 g	Citron	2,9	0,8	0,4	2,5	2	22	0,02	0	0	25	0,5	1,5	0,1

## ALIMENTS LONGUE CONSERVATION

### Laits végétaux, huiles, etc :

Poids	Aliment	G [g]	P [g]	MG [g]	S [g]	F [g]	Énergie [kcal]	Vitamine B2 [mg]	Vitamine B12 [µg]	Vitamine D [µg]	Calcium [mg]	Fer [mg]	Iode [µg]	Zinc [mg]
1 cc	Vinaigre de pomme	0,4	0,1	0,1	0,4	0,1	4,6	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cc	Vinaigre balsamique	1	0	0	0	0	5	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 ml	Lait de coco	2,3	1,6	17	1,2	0	169	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 ml	Eau de coco	3,3	0,1	0,1	3,4	0	16	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 ml	Lait d'amande, non sucré	0	0,4	1,1	0	0,4	13	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cs	Huile de colza	0	0	9	0	0	81	0	0	0	0	0	0	0
1 cc	Moutarde	0,1	0,3	0,3	0,1	0	4,9	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 g	Yahourt de soja	2,1	4	2,3	2,1	1	50	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 ml	Lait de soja, avec du calcium	2,3	3	1,8	0,8	0,5	38	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cs	Sauce soja	0,6	1	0,5	0,2	0,5	11	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cs	Tahini	1,1	0,9	2,4	0	0,3	29	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 g	Tofu	0,7	8,1	4,8	0	1,2	81	0,05	0	0	100	5,4	10	0,8

**Dosage :** 1 cc = 5 g/ml | 1 cs = 10 ml env. 15 g (Exception protéine en poudre : 10 g)

**Source :** Office fédéral de la sécurité alimentaire et vétérinaire. Swiss Nutrition Database Version 5.3 [Internet]. Disponible ici : [naehwertdaten.ch](http://naehwertdaten.ch) | [www.fddb.info](http://www.fddb.info), [www.nu3.fr](http://www.nu3.fr)

# Tableau des valeurs nutritionnelles

## ALIMENTS LONGUE CONSERVATION

### Farine, céréales, etc :

Poids	Aliment	G [g]	P [g]	MG [g]	S [g]	F [g]	Énergie [kcal]	Vitamine B2 [mg]	Vitamine B12 [µg]	Vitamine D [µg]	Calcium [mg]	Fer [mg]	Iode [µg]	Zinc [mg]
100 g	Sarrasin	71	9,1	1,7	0,4	3,7	343	0,15	0	0	20	3,5	0,5	2,7
100 g	Farine d'épeautre complète	69	13	1,5	0,9	2,8	348	0	0	0	22	1	0	0,9
100 g	Gnocchi	30	5,1	2,2	3,6	1,1	177	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 g	Flocons d'avoine	58	14	7,5	1	11	372	0,13	0	0	53	3,8	0,5	3
100 g	Farine de pois chiches	48	21	6,1	0	17	325	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 g	Lentilles	50	26	1,5	0	13	316	0,26	0	0	73	6	2	4
100 g	Mais (consERVE)	16	3,3	1,2	3,4	2,8	92	0,12	0	0	2,2	0,4	3,3	0,6
100 g	Riz, étuvé	78	6,9	0,6	0	1,4	349	0,06	0	0	54	0,5	2	2
1	Tortilla-Wraps	37	5,4	6,3	0	0	225	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 g	Son de blé	18	15	4,6	3,8	45	262	0,51	0	0	67	16	3,1	9,4

### Noix, graines, etc :

Poids	Aliment	G [g]	P [g]	MG [g]	S [g]	F [g]	Énergie [kcal]	Vitamine B2 [mg]	Vitamine B12 [µg]	Vitamine D [µg]	Calcium [mg]	Fer [mg]	Iode [µg]	Zinc [mg]
100 g	Noix de cajou	27	18	45	5,9	3,6	593	0,06	0	0	40	5,2	10	4
100 g	Cacahuètes	11	26	49	4	7,6	600	0,09	0	0	65	6	3,2	4
100 g	Noisettes	6,9	15	60	4,3	9,7	643	0,05	0	0	160	3,6	6,5	2,9
100 g	Copeaux de noix de coco	6,4	6,2	63	6,4	20	660	0,08	0	0	25	3,5	3	1,5
100 g	Amandes	4	21	50	3,9	13	576	0,44	0	0	270	4,8	2	6
100 g	Pignon de pin	14	32	45	5,2	3,7	594	0,28	0	0	21	7,8	0,2	9
100 g	Sésame	12	18	50	0,4	12	589	0,09	0	0	940	8,6	10	8,5
100 g	Noix	6	14	69	3	6,1	716	0,12	0	0	87	2,5	3	2,7

### Fruits & légumes :

Poids	Aliment	G [g]	P [g]	MG [g]	S [g]	F [g]	Énergie [kcal]	Vitamine B2 [mg]	Vitamine B12 [µg]	Vitamine D [µg]	Calcium [mg]	Fer [mg]	Iode [µg]	Zinc [mg]
100 g	Dattes, séchées	69	2,5	0,5	69	7,1	305	0,1	0	0	62	3	1	0,3
100 g	Figues, séchées	57	3,2	1,2	57	11	273	0,09	0	0	160	2,5	4	0,9
100 g	Olive	3	0,9	14	k.A.	4,3	150	0	0	0	61	1,5	0	0
100 g	Tomates, en morceaux (consERVE)	3	0,9	0,2	2,9	1	19	0,03	0	0	16	0,7	2	0,1
100 g	Tomates, séchées	16	5,1	10	12	6,9	192	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cs	Concentré de tomates	1,3	0,5	0	1,2	0,3	7,7	0,01	0	0	4,8	0,16	0,4	0,07

## LES PRODUITS nu3 NÉCESSAIRES

Poids	Aliment	G [g]	P [g]	MG [g]	S [g]	F [g]	Énergie [kcal]	Vitamine B2 [mg]	Vitamine B12 [µg]	Vitamine D [µg]	Calcium [mg]	Fer [mg]	Iode [µg]	Zinc [mg]
1 cc	nu3, Sirop d'agave bio	3,9	0	0	3,9	0	16	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cc	nu3, Purée de noix de cajou bio	1	0,9	2,5	0,3	0	30	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	0,25	k.A.	k.A.
1 cc	nu3, Graines de chia entières	0,1	1,1	1,6	0	1,6	22	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cc	nu3, Enveloppes de psyllium bio	0,1	0,1	0	0	4,4	9,3	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cc	nu3, Huile de chanvre bio	0	0	5	0	0	44	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cc	nu3, Graines de chanvre bio décortiquées	0,1	1,5	28	0,1	0	31	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cc	nu3, Kitchen Matcha bio	2,5	1	0,3	0	0	17	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cc	nu3, Sucre de fleur de coco bio	4,8	0,1	0,1	4,8	0	20	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cs	nu3, Farine de coco bio	2,7	2,9	2,7	2,7	5,7	57	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cc	nu3, Huile de coco bio	0	0	5	0	0	44	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cc	nu3, Huile de graines de courge bio	0	0	5	0	0	44	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cc	nu3, Curcuma bio, poudre	2,8	0,4	0,4	2	0,4	18	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
50 g	nu3, Protein Bowl Bio, Framboise-Coco	17	13	6,9	4,7	7,5	195	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
50 g	nu3, Protein Bowl Bio, Chocolat	19	14	5	5	8	190	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 g	nu3, Quinoa Tricolore bio	63	12	6,5	2,8	0	382	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cc	nu3, Superfood finesse bio yacon & camu camu, pâte à tartiner aux fruits	3	0	0	20	0	12	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cc	nu3 Yacon bio, sirop	1,8	0	0	0	1,4	9,8	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cc	nu3, Beurre de cacahuète	0,6	1,4	2,5	0,3	0	31	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 g	nu3, Fit Bread, Pain protéiné, préparation pour pâte	6,1	35	19	3,1	23	379	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 g	nu3, Fit Pizza Low Carb , préparation pour pâte	2	15	7,6	1,4	17	169	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 g	nu3, Fusilli de pois chiches, à l'ail des ours	44	19	5,9	1,9	16	338	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100 g	nu3, Fusilli de pois chiches, au chili	44	19	5,9	1,9	16	338	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cs	nu3, Protéines vegan de graines de courge bio premium	0,5	5,5	1,2	0,2	1,6	38	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cs	nu3, Protéines Vegan 3K, Cookies-Cream, poudre	0,7	7	0,8	0	k.A.	39	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 cs	nu3, Protéines Vegan 3K, vanille, poudre	0,5	7,1	0,4	0	k.A.	35	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.

**Dosage :** 1 cc = 5g/ml | 1 cs = 10ml env. 15g (Exception protéine en poudre : 10g)

**Source :** Office fédéral de la sécurité alimentaire et vétérinaire. Swiss Nutrition Database Version 5.3 [Internet]. Disponible ici : [naehwertdaten.ch](http://naehwertdaten.ch) | [www.fddb.info](http://www.fddb.info), [www.nu3.fr](http://www.nu3.fr)