

Dans ce PDF, vous trouverez une large sélection d'aliments qui s'intègrent parfaitement dans votre alimentation de prise de masse. Le tableau ci-dessous est divisé par macronutriment : vous disposez donc de tout ce qu'il vous faut pour composer de bons repas.

Vous trouverez également ici des produits nu3 adaptés. Qu'il s'agisse de snacks pour la route, de protéines pour vos shakes ou de purées d'oléagineux crémeuses pour garnir vos repas, avec nu3, vous êtes entre de bonnes mains.

Aliments riches en protéines



Aliments riches en glucides et/ou fibres



Aliments riches en graisses

Fonction : Les protéines fournissent le nécessaire à la construction des muscles, des os, des enzymes, des hormones, etc.

Fonction : Les glucides fournissent l'énergie nécessaire pour l'entraînement.

Fonction : Les graisses sont essentielles pour l'absorption des vitamines et la construction des cellules.

Produits laitiers :	Thon
Fromage blanc allégé	Sardine
Yaourt 3,8 %	Maquereau
Fromage frais	Colin
Lait	Moules
Fromage à pâte dure	Crevettes
Mozzarella	
Feta	Sources de protéines végétales :
nu3 Performance Whey	Tofu
nu3 Clear Whey Isolat	Tempe
nu3 Grass-Fed Whey	nu3 Farine d'amandes bio
nu3 Fit Protein Water	nu3 Vegan Protein 3K
	nu3 Fit Vegan Shake
Viande et oeufs :	nu3 Protéine de riz
Oeuf	nu3 Protéine de pois
Volaille	nu3 Protéine de chanvre
Viande de boeuf	
Viande d'agneau	Préparations nu3 et snacks :
Viande de porc	nu3 barre protéinée 50 %
Foie de boeuf	nu3 Fit Vegan bar
Viande hâchée	nu3 Vegan 3K bar
nu3 Beef Jerky	nu3 Pancakes protéinés
	nu3 Fit protein crossies
Poisson :	nu3 Fit Protein bites
Saumon	nu3 Fit Bread, préparation pour pain
Flétan	nu3 Fit Pizza, préparation

Légumineuses :	Fruits :
Lentilles	Pomme
Pois chiches	Poire
Haricots rouges	Banane
Petits pois	Fruits rouges
Haricots blancs	Orange
	Figue
	Datte
	Raisin
Céréales et autres :	
Riz	
Sarrasin	
Quinoa	Sucrants naturels :
Flocons d'avoine	Miel
Amarante	nu3 Sucre de fleur de coco bio
Millet	nu3 Sirop de yacon bio nu3
Légumes :	
Pomme de terre	
Patate douce	
Courge	
Carotte	
Légume-feuille	
Brocoli	
Chou-fleur	
Courgette	
Epinard	

Huiles et gras :	Fruits riches en matières grasses :
Beurre	Avocat
Ghi	Olive
Huile d'olive	
Huile d'avocat	
nu3 huile de chanvre bio	
Huile de lin	
Fruits à coque et graines :	
Cacahuète	
Amande	
Noisette	
Noix de cajou	
Noix de macadamia	
Noix	
Noix de pécan	
nu3 Graines de chia bio	
Graines de lin	
nu3 Graines de chanvre bio	
Purées d'oléagineux :	
nu3 Beurre de cacahuète bio	
nu3 Purée d'amandes bio	
nu3 Purée de noisettes bio	
nu3 Purée de cajou bio	
nu3 Purée de noix de coco bio	



nu3 Fit Protein Bar

- Le snack pour la prise de masse avec 32 % de protéines
- A prendre dès que vous avez un petit creux !
- Moelleux et croustillant : disponible en 3 saveurs

[vers le produit](#)



nu3 Sirop de fleur de coco bio

- Sucrant végétal issu du nectar des fleurs de coco
- Naturel et non-raffiné
- Arrière-goût caramélisé

[vers le produit](#)



nu3 Huile de coco bio

- Idéal en cuisine
- Parfait pour vos pâtes à pancakes, vos currys ou vos viandes
- Extraction par pression à froid

[vers le produit](#)