

Programme nutritionnel Régime protéiné

Votre programme de 7 jours

25 recettes à varier
selon les goûts

De délicieux snacks
pour les petits creux

Des valeurs nutritionnelles
exactes pour tous les plats



Salut !

Vous souhaitez vous remettre en forme et atteindre un poids idéal ? Commencez d'abord par vous interroger sur ce que vous mangez au quotidien et à ce que vous pourriez changer. Vos habitudes alimentaires jouent un rôle majeur dans votre perte et prise de poids ou votre développement musculaire. Pour vous faciliter la tâche, j'ai créé pour vous un programme hebdomadaire avec l'équipe nu3.

Voici comment cela fonctionne : pour chaque plat, vous trouverez des informations nutritionnelles précises, ce qui vous permettra d'avoir une vue d'ensemble de la répartition de votre apport calorique quotidien. Le « contrôle des valeurs nutritives » vous montrera la somme des valeurs nutritives de tous les plats (valeurs réelles) et les valeurs cibles (quantités des différents nutriments que vous devriez consommer). L'indication de la teneur en sucre est une information supplémentaire. La quantité fait partie des glucides.

Un programme pour tous

Le programme convient à tout le monde, mais j'ai fait les hypothèses suivantes : une femme de plus de 30 ans, pesant 70 kg, exerçant une activité sédentaire (environ 1 900 calories brûlées par jour) et souhaitant perdre du poids à un rythme sain (déficit calorique d'environ 500 calories par jour). Si ces hypothèses ne s'appliquent pas à vous, déterminez vos besoins personnels en calories et ajustez les plats en conséquence.



Ce qu'il faut savoir pendant un régime protéiné

Veillez à bien répartir vos nutriments. Nous vous recommandons de tirer 50 % de vos calories quotidiennes des protéines, 35 % des lipides et 15 % des glucides. Mangez des légumes de toutes sortes 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

EWEP_CHFR

Offre de bienvenue de

-15 %

S'inscrire à la newsletter

Le code EWEP_CHFR d'un montant de 10 % est valable pour les commandes et tous les produits dans la boutique en ligne www.fr.nu3.ch. Le montant minimum de commande est de CHF 0. Ne s'applique pas aux livres et aux marques Almased, Elasten, Floradix et Yokebe. Un seul bon d'achat par client et par commande. Bon non-cumulable.



Cet e-book contient :

- 01 Un programme hebdomadaire en un coup d'œil
- 02 Une liste de courses complète
- 03 Des recettes pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner

nu³

Programme nutritionnel pour 1 semaine

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Snack
Lundi	Gaufres protéinées à la whey choco	Brochettes de poulet & sauce	Poké-Bowl au thon frais	Café glacé protéiné
Mardi	Pain et omelette au thon	Poitrine de poulet aux brocolis	Bol de nouilles de konjac aux crevettes	Barre protéinée nu3
Mercredi	Shake protéiné au chocolat	Steak & pommes de terre au romarin	Frittata protéinée	Pudding protéiné
Jeudi	Fromage blanc protéiné aux baies et aux noix	Saumon au yaourt et légumes	Tarte flambée au tofu fumé	Fruits pauvres en sucre
Vendredi	Pudding aux noix et protéines de chia	Blanc de poulet au beurre de cacahuètes	Oeufs brouillés aux champignons et à la tomate	Pudding aux fruits
Samedi	Shake protéiné aux myrtilles	Galettes de courgettes & feta	Bruschetta Low Carb	Pancakes protéinés moelleux
Dimanche	Porridge protéiné	Pancakes protéinés aux asperges	Oeufs brouillés aux crevettes	-

Votre liste de courses 1/2

Produits frais

Poissons & fruits de mer

- 75 g de crevettes
- 275 g de crevettes prêtes à cuire
- 40 grammes de coquilles Saint-Jacques
- 200 g de filet de saumon nature
- 60 g de thon (en boîte)
- 125 g de thon (frais)

Produits laitiers & œufs

- 19 œufs
- 50 g de feta
- 100 g de yaourt grec nature (2 % de matières grasses)
- 100 g de cottage cheese (0,8 % de matières grasses)
- 850 g de fromage blanc allégé
- 175 ml de lait d'amande
- 450 ml de lait (1,5 % de matières grasses)
- 150 g de mozzarella (45 % de matières grasses)
- 280 g de yaourt nature (0,1 % de matières grasses)
- 40 ml de crème fraîche

Fruits

- ¼ avocat
- 60 g de mélange de baies sans sucre
- 60 g de myrtilles
- 50 g de framboises
- ¼ citron vert
- 1 citron

Viande & charcuterie

- 520 g de blanc de poulet
- 200 g de bœuf

Légumes & herbes aromatiques

- 275 g de brocolis
- 450 g de champignons
- 5 tomates cerises
- 50 g de cosses de petits pois
- 5 oignons de printemps
- ½ cm de gingembre
- ½ carotte
- 150 g de pommes de terre
- 3 ¼ gousses d'ail
- 1 pleurote royale
- 2 radis
- 35 g de roquette
- 125 g d'asperges
- 1 ½ tomate
- 450 g de courgettes
- 2 oignons
- Herbes et épices : basilic, vanille bourbon, piment de Cayenne, piment, curry en poudre, paprika en poudre, persil, poivre, romarin, sel, ciboulette, épice tandoori, cannelle

Convient pour un régime protéiné :

- ✓ Viande (dinde, steak, bœuf séché)
- ✓ Poisson (saumon, thon, crevette)
- ✓ Œufs et produits laitiers (fromage blanc allégé, cottage cheese, skyr)
- ✓ Légumes riches en protéines (brocolis, épinards, chou frisé)
- ✓ Noix et graines (cacahuètes, amandes, purée de noix)
- ✓ Produits à base de soja (tofu, émincé de soja, yaourt au soja)
- ✓ Protéines en poudre
- ✓ Mélanges à cuire riches en protéines (pizza, pain)

À éviter pendant un régime protéiné :

- ✗ Céréales (blé, seigle, avoine, riz, maïs)
- ✗ Pseudo-céréales (quinoa, amarante, sarrasin)
- ✗ Produits de boulangerie (pain, petits pains, viennoiseries)
- ✗ Pâtes (pâtes, spätzle)
- ✗ Légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches)
- ✗ Féculents (pommes de terre, panais)
- ✗ Certains fruits (bananes, fruits secs)
- ✗ Confiseries, produits transformés & restauration rapide

Votre liste de courses 2/2

Aliments non-périssables

Sauces & huiles

- 75 ml de lait de coco
- 9 c.à.c d'huile d'olive
- 2 c.à.s d'huile de sésame
- 5 c.à.s de sauce soja

Farine, céréales & noix

- 2 c.à.s de farine d'épeautre complète
- 2 pains de mie au blanc d'œuf
- 200 ml de café filtre
- 20 g de flocons d'avoine
- 2 c.à.c de noix de coco râpée
- 2 c.à.s de mélange de noix et de fruits
- 1 c.à.c de pignons de pin
- 100 g de tofu soyeux
- 30 g de tofu fumé

Fruits & légumes

- 50 g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 70 g de petits pois
- 40 g de tomates séchées sans huile

Produits surgelés

- 30 g d'edamame
- 20 g de petits pois

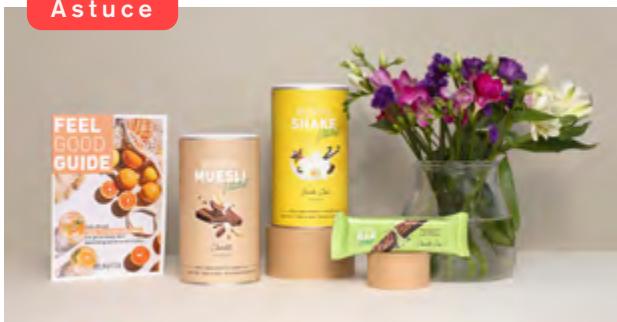
Autres

- Glaçons
- Brochettes en bois

Produits nu3

- 2 c.à.c de [sirop d'agave bio nu3](#)
- 2 c.à.c de [cacao Criollo cru bio nu3](#)
- 20 g de [protéines de pois bio nu3](#)
- ½ c.à.c d'[enveloppes de psyllium bio nu3](#)
- 1 c.à.c d'[herbe d'orge bio nu3](#)
- 1 c.à.c de [baies de goji bio nu3](#)
- 1 c.à.c d'[huile de chanvre bio nu3](#)
- 2 c.à.c de [sucre de fleur de coco bio nu3](#)
- 6 c.à.c d'[huile de coco bio nu3](#)
- 2 c.à.s de [protéines de graines de courge bio nu3](#)
- 2 c.à.s de [farine d'amandes bio nu3](#)
- 2 c.à.s de [purée d'amandes blanches bio nu3](#)
- 5 c.à.c de [graines de chia nu3](#)
- 1 c.à.s de [beurre de cacahuète nu3](#)
- 1 c.à.c d'[érythritol nu3](#)
- 30 g de [Fit Cacao nu3](#)
- 75 g [Fit Bread nu3](#)
- 200 g de [riz de konjac nu3](#)
- 100 g [spaghetti de konjac nu3](#)
- 50 g [Fit Pizza nu3](#)
- 1 [barre protéinée, Chocolate Brownie nu3](#)
- 30 g [Performance Whey, Noisette nu3](#)
- 30 g [Performance Whey, Café Glacé nu3](#)
- 90 g [Performance Whey, Chocolat nu3](#)
- 170 g [Performance Whey, Vanille nu3](#)

Astuce



Si vous n'avez pas le temps de cuisiner : BEAVITA remplace deux repas par jour.

Régime 3 semaines « équilibre, alimentation, travail »

- Assez pour 41 repas
- Varié & rapide à préparer
- Idéal pour perdre du poids

[Voir le lot](#)

PETIT-DÉJEUNER

Gaufres protéinées à la whey choco

Temps de préparation - 10 min.

Temps de cuisson - 15 min.

Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

11 g de matières grasses
 37 g de glucides
 15 g de sucre
 63 g de protéines
 3,4 g de fibres alimentaires

511 kcal

Ingrédients

30 g de farine d'épeautre complète
 60 g [Performance Whey](#), [Chocolat nu3](#)
 1 œuf entier
 1 blanc d'œuf
 100 ml de lait (1,5 % de matières grasses)
 1 c.à.c d'[érythritol nu3](#)
 50 g de compote de pommes sans sucre ajouté

Comment faire

- 01** Mélanger tous les ingrédients - sauf le blanc d'œuf - et travailler la pâte à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à obtenir une pâte moelleuse.
- 02** Batta les blancs d'œufs séparément au batteur électrique et les incorporer délicatement à la pâte.
- 03** Mettre un peu d'huile sur le gaufrier si nécessaire et y faire cuire la pâte pendant 3 minutes.
- 04** Servir les gaufres avec la compote de pommes.

Astuce

La pâte convient également à la préparation de pancakes protéinés.

DÉJEUNER

Brochettes de poulet & sauce aux graines de citrouille et aux amandes

Temps de préparation - 20 min.

Temps de cuisson - 15 min.

Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

23 g de matières grasses
6,8 g de glucides
4 g de sucre
43 g de protéines
5,1 g de fibres alimentaires

417 kcal

Ingrédients

120 g de blanc de poulet
 $\frac{1}{2}$ branche de romarin
 $\frac{1}{4}$ gousse d'ail
 $\frac{1}{8}$ piment rouge
Un zeste de citron râpé
1 c.à.c d'huile d'olive
1 oignon
3 tomates cerise
Sel et poivre
Brochettes en bois

Sauce aux graines de courge et aux amandes

25 g de purée d'amandes bio nu3, blanche
 $\frac{1}{4}$ gousse d'ail
1 c.à.s de protéines de graines de courge bio nu3
 $\frac{1}{2}$ c.à.c d'herbe d'orge bio nu3
2 c.à.s d'eau
Basilic à volonté

Comment faire

- 01 Couper les blancs de poulet en morceaux.
- 02 Enlever et hâcher finement les branches de romarin.
- 03 Hâcher finement la gousse d'ail et le piment.
- 04 Mélanger le romarin, l'ail et le piment, le zeste de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- 05 Mélanger les morceaux de poulet avec la marinade et laisser reposer 10 minutes.
- 06 Éplucher et couper l'oignon en quartiers.
- 07 Placer le tout sur les brochettes.
- 08 Pour la sauce, mettre tous les ingrédients dans un grand récipient et mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse.
- 09 Faire cuire les brochettes dans une poêle ou sur le grill jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes et servir avec la sauce.

DÎNER

Poké-Bowl au thon frais

Temps de préparation - 5 min.

Temps de cuisson - 10 min.

Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

23 g de matières grasses
8,3 g de glucides
4,9 g de sucre
35 g de protéines
7 g de fibres alimentaires

389 kcal

Ingrédients

Un peu de gingembre
125 g de thon frais
1 c.à.c de sauce soja
1 c.à.c d'huile de sésame
½ carotte
100 g de [riz de konjac nu3](#)
¼ d'avocat
30 g d'edamames surgelés
½ c.à.c de [graines de chia nu3](#)
Un peu de jus de citron

Comment faire

- 01 Éplucher le gingembre et le hacher finement.
- 02 Couper le thon en cubes de 2 cm.
- 03 Mélanger avec la sauce soja, l'huile de sésame et le gingembre.
- 04 Laisser le thon reposer dans la marinade pendant une heure au réfrigérateur.
- 05 Éplucher, râper la carotte et préparer le riz selon les instructions sur l'emballage.
- 06 Décongeler les edamames.
- 07 Au bout d'environ 3 minutes, égoutter l'eau.
- 08 Avant de servir, éplucher l'avocat et le couper en dés.
- 09 Remplir le bol de riz et y ajouter la carotte râpée, le thon, l'edamame et l'avocat.
- 10 Saupoudrer le tout de graines de chia et verser quelques gouttes de jus de citron sur le bowl.

Bilan nutritionnel

Valeurs cibles	Valeurs réelles	
1400	1472	calories
54 g	61 g	de matières grasses
53 g	56 g	de glucides
	27 g	de sucre
175 g	164 g	de protéines
	16 g	de fibres

SNACK

Café glacé protéiné

Temps de préparation - aucun

Temps de cuisson - 2 min.

Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

4 g de matières grasses
3 g de glucides
3 g de sucre
23 g de protéines
0 g de fibres alimentaires

155 kcal

Ingrédients

200 ml de café filtre froid
30 g de [Performance Whey nu3, café glacé](#)
100 ml de lait d'amande
100 ml d'eau
1 poignée de glaçons

Comment faire

- 01 Préparer le café et le laisser refroidir à température ambiante ou le laisser au réfrigérateur toute la nuit.
- 02 Mélanger la whey, le lait d'amande et l'eau dans un shaker jusqu'à obtenir consistance mousseuse.
- 03 Mettre des glaçons dans un verre, remplir avec le shake et verser le café.



Faites le plein d'énergie maintenant - Performance Whey nu3

- 21 g de protéines par shake
- Sans conservateurs ni exhausteurs de goût
- 8 délicieuses saveurs disponibles

[Voir le produit](#)

Jour 2

PETIT-DÉJEUNER

Pain et omelette au thon

Temps de préparation - 10 min.

Temps de cuisson - 5 min.

Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

15 g de matières grasses
10 g de glucides
3,5 g de sucre
58 g de protéines
7,6 g de fibres alimentaires

420 kcal

Ingrédients

1 œuf entier
1 blanc d'œuf
60 g de thon en boîte
½ tomate
100 g de cottage cheese (0,8 % de matières grasses)
1 pain de mie
Sel et poivre

Comment faire

- 01** Mélanger l'œuf, le blanc d'œuf et le thon, saler, poivrer et faire cuire en omelette dans une poêle.
- 02** Couper la tomate en dés, mélanger avec le cottage cheese et assaisonner.
- 03** Faire griller les petits pains de mie et les garnir avec l'omelette au thon et du mélange de tomates et de cottage cheese.

DÉJEUNER

Poitrine de poulet aux brocolis

Temps de préparation - 10 min.

Temps de cuisson - 15 min.

Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

24 g de matières grasses
6,8 g de glucides
6,4 g de sucre
71 g de protéines
3,2 g de fibres alimentaires

523 kcal

Comment faire

- 01 Presser l'ail et le mélanger avec le yaourt, le paprika en poudre et le sel.
- 02 Couper le blanc de poulet en petits morceaux et le placer dans la marinade au yaourt. Laisser mariner quelques minutes.
- 03 Couper les brocolis en petits bouquets, les mettre dans une casserole d'eau légèrement salée et les faire cuire pendant quelques minutes.
- 04 Couper la mozzarella en petits morceaux et la mélanger avec les brocolis égouttés.
- 05 Faire dorer le blanc de poulet dans une poêle avec l'huile de coco et servir avec les brocolis et la mozzarella.

Bilan nutritionnel

Valeurs cibles	Valeurs réelles	
1400	1448	calories
54 g	63 g	de matières grasses
53 g	45 g	de glucides
	20 g	de sucre
175 g	175 g	de protéines
	26 g	de fibres

DÎNER

Bol de nouilles de konjac aux crevettes

Temps de préparation - 10 min.

Temps de cuisson - 25 min.

Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

17 g de matières grasses
11 g de glucides
8,1 g de sucre
23 g de protéines
9,4 g de fibres alimentaires

311 kcal

Comment faire

- 01 Couper le brocoli en bouquets et rincer.
- 02 Les plonger avec les petits pois pendant 6 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- 03 Égoutter et mettre de côté.
- 04 Épluchez et hachez finement l'oignon.
- 05 Dans un wok, les faire revenir dans l'huile de coco pendant environ 8 minutes.
- 06 Décortiquer les crevettes.
- 07 Hacher finement la gousse d'ail et le gingembre.
- 08 Ajouter les crevettes, l'ail, le gingembre, les épices tandoori, le sel et le poivre aux oignons.
- 09 Bien mélanger et faire cuire à feu vif pendant 5 minutes.
- 10 Ajouter le lait de coco, les brocolis et les petits pois.
- 11 Bien mélanger et laisser mijoter 3 minutes.
- 12 Rincer les spaghettis et ajoutez-les au bol avec le jus de citron.
- 13 Faire chauffer 2 minutes et déguster.

Astuce snack

Ayez votre ration quotidienne de protéines aujourd'hui avec la [barre protéinée nu3](#), [Chocolat Brownie](#) !

Jour 3

PETIT-DÉJEUNER

Shake protéiné au chocolat

Temps de préparation - aucun

Temps de cuisson - 5 min.

Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

10 g de matières
grasses
15 g de glucides
14 g de sucre
39 g de protéines
2,3 g de fibres
alimentaires

314 kcal

Ingrédients

100 ml de lait (1,5 % de matière
grasse)
100 g de fromage blanc allégé
2 c.à.c de noix de coco râpée
3 c.à.s de [Performance Whey nu3](#)
[Chocolat](#)
1 c.à.c de [baies de goji bio nu3](#)
[Cacao Criollo cru bio nu3](#) à
volonté

Comment faire

- 01 Mettre tous les ingrédients, sauf les baies de goji, dans un mixeur et mixer jusqu'à ce que le shake soit bien crémeux.
- 02 Garnir le shake au chocolat de baies de goji.

DÉJEUNER

Steak & pommes de terre au romarin

Temps de préparation - 10 min.
Temps de cuisson - 30 min.
Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

13 g de matières grasses
24 g de glucides
1,5 g de sucre
49 g de protéines
6,1 g de fibres alimentaires

Ingrédients

150 g de pommes de terre
150 g de champignons
200 g de bœuf
1 c.à.c d'huile d'olive
1 branche de romarin
Sel et poivre

421 kcal

Comment faire

- 01 Éplucher les pommes de terre et les couper en petits morceaux.
- 02 Nettoyer et émincer les champignons.
- 03 Mettre les morceaux de pommes de terre dans un saladier avec l'huile d'olive, le sel et quelques aiguilles de romarin et mélanger.
- 04 Verser le mélange sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et cuire au four à 180 °C pendant 25 à 30 minutes.
- 05 Après 15 minutes, ajouter les champignons.
- 06 Assaisonner le bœuf à votre convenance et le faire revenir.
- 07 Servir.

Bilan nutritionnel

Valeurs cibles	Valeurs réelles	
1400	1425	calories
54 g	52 g	de matières grasses
53 g	63 g	de glucides
	28 g	de sucre
175 g	167 g	de protéines
	17 g	de fibres

DÎNER

Frittata protéinée

Temps de préparation - 15 min.
Temps de cuisson - 10 min.
Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

25 g de matières grasses
19 g de glucides
10 g de sucre
48 g de protéines
5,9 g de fibres alimentaires

Ingrédients

½ piment rouge
¼ de citron vert
1 c.à.c de sucre de fleur de coco bio nu3
1 c.à.c d'huile de sésame
1 c.à.c de sauce soja
1 c.à.c d'huile de coco bio nu3
3 petits oignons de printemps
½ gousse d'ail
75 g de crevettes
40 g de noix de Saint-Jacques
2 œufs
1 c.à.s de nu3 protéines de graines de courge bio nu3

Comment faire

- 01 Pour la vinaigrette, bien mélanger le piment, le jus de citron vert, le sucre de fleur de coco, l'huile de sésame et la sauce soja.
- 02 Préchauffer le four à 250 °C.
- 03 Faire fondre l'huile de coco dans une poêle allant au four et y faire revenir les oignons de printemps.
- 04 Ajouter le piment, l'ail, les crevettes, les coquilles Saint-Jacques et faire revenir.
- 05 Battre les œufs avec les protéines de courge et les verser dans la poêle.
- 06 Laisser mijoter quelques minutes à feu moyen.
- 07 Lorsque le mélange d'œufs s'est un peu tassé, mettre au four et cuire quelques minutes.
- 08 Servir avec la vinaigrette.

Astuce snack

Versez 4 c.à.s de Performance Whey nu3, p. ex. chocolat, 75 ml d'eau, 1 c.à.c de graines de chia nu3 et 1 c.à.c de cacao criollo cru bio nu3 dans un petit récipient et laissez gonfler pendant environ 30 minutes. Votre pudding protéiné est prêt !

Jour 4

PETIT-DÉJEUNER

Fromage blanc protéiné aux baies et aux noix

Temps de préparation - aucun

Temps de cuisson - 5 min.

Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

8,9 g de matières grasses
30 g de glucides
24 g de sucre
80 g de protéines
4,5 g de fibres alimentaires

536 kcal

Ingédients

300 g de fromage blanc allégé
3 c.à.s de Performance Whey nu3, Vanille
1 c.à.s d'eau
1 c.à.c de sirop d'agave bio nu3
50 g de baies
2 c.à.s de mélange de noix et de fruits

Pour le cacao

30 g de Fit Cacao nu3
300 ml d'eau, froide ou chaude

Comment faire

- 01 Mélanger le fromage blanc allégé avec la poudre de protéines et l'eau dans un bol.
- 02 Ajouter le sirop d'agave.
- 03 Ajouter les framboises et le mélange de noix et de fruits.
- 04 Accompagner d'une boisson protéinée au cacao.



Muesli protéiné 2.0 avec des Wake-Up Crunchies

- Plus de 33 % de protéines et seulement 4 % de sucre
- Exotique grâce aux chips de noix de coco
- Avec de la caféine grâce au guarana et au matcha

Voir le produit

DÉJEUNER

Saumon au yaourt et légumes

Temps de préparation - 10 min.
Temps de cuisson - 10 min.
Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

22 g de matières grasses
8,9 g de glucides
7 g de sucre
55 g de protéines
6 g de fibres alimentaires

451 kcal

Ingrédients

½ gousse d'ail
70 g de yaourt nature (0,1 % de matières grasses)
200 g de filet de saumon au naturel
200 g de courgettes
200 g de champignons
1 c.à.c d'huile de coco bio nu3
Paprika en poudre
Sel

Comment faire

- 01 Presser l'ail et le mélanger avec le yaourt, le paprika en poudre et le sel.
- 02 Mettre le saumon dans la marinade et le laisser reposer quelques minutes au réfrigérateur.
- 03 Laver les courgettes et les champignons, les couper en petits morceaux, les saler et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile.
- 04 Faire cuire le saumon pendant 3 à 5 minutes et servir.

Bilan nutritionnel

Valeurs cibles	Valeurs réelles	
1400	1338	calories
54 g	53 g	de matières grasses
53 g	46 g	de glucides
	39 g	de sucre
175 g	157 g	de protéines
	30 g	de fibres

DÎNER

Tarte flambée au tofu fumé

Temps de préparation - 15 min.
Temps de cuisson - 30 min.
Difficulté - moyenne



Valeurs nutritionnelles

22 g de matières grasses
7,9 g de glucides
7 g de sucre
22 g de protéines
19 g de fibres alimentaires

354 kcal

Ingrédients

50 g de Fit Pizza nu3
45 ml d'eau
½ oignon
30 g de tofu, fumé
50 g de yaourt nature (0,1 % de matières grasses)
40 ml de crème fraîche
Sel et poivre
Huile d'olive

Comment faire

- 01 Pétrir le mélange à cuire avec de l'eau.
- 02 Étaler la pâte finement et la piquer avec une fourchette.
- 03 Cuire au four à 180°C pendant environ 25 minutes.
- 04 Émincer l'oignon et le faire blondir dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- 05 Couper le tofu fumé en petites lamelles et le faire revenir à feu vif pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant.
- 06 Mélanger le yaourt avec la crème fraîche.
- 07 Assaisonner avec du sel et du poivre. Dès que la pâte est précuite, étaler la crème et recouvrir avec les oignons et le tofu fumé.
- 08 Cuire au four pendant 5 à 7 minutes à 210°C.

Astuce snack

Aucun snack particulier n'est prévu pour aujourd'hui. N'hésitez pas à grignoter une poignée de fruits pauvres en sucre comme des baies ou des bâtonnets de légumes avec une sauce au yaourt et au fromage blanc.

Jour 5

PETIT-DÉJEUNER

Pudding aux noix et protéines de chia

Temps de préparation - aucun

Temps de cuisson - 5 min.

Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

8,6 g de matières grasses
20 g de glucides
15 g de sucre
47 g de protéines
3,2 g de fibres alimentaires

352 kcal

Ingrédients

100 g de yaourt grec nature (2 % de matières grasses)
125 g de fromage blanc allégé
1 c.à.c de sucre de fleur de coco bio nu3
3 c.à.s de Performance Whey nu3 Noisette
1 c.à.s de graines de chia nu3

Comment faire

- 01 Mélanger tous les ingrédients.
- 02 Mixer environ 5 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- 03 Garnir de graines de chia et de quelques rondelles de banane.

Blanc de poulet au beurre de cacahuètes

Temps de préparation - 10 min.

Temps de cuisson - 25 min.

Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

18 g de matières grasses
11 g de glucides
2,9 g de sucre
57 g de protéines
7,3 g de fibres alimentaires

444 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
200 g de blanc de poulet
100 g de **riz de konjac nu3**
1 c.à.c d'huile d'olive
1 c.à.s de curry en poudre
Un peu de piment de cayenne

Comment faire

- Émincer l'ail et le mélanger avec le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja, le poivre et la poudre de curry pour obtenir une marinade.
- Couper le blanc de poulet en lanières et le mettre dans la marinade.
- Laisser reposer quelques minutes.
- Mettre les blancs de poulet dans un plat allant au four et cuire à 180°C pendant 25 minutes.
- Préparer le riz de konjac selon les instructions sur l'emballage.
- Servir le riz avec le poulet.

Bilan nutritionnel

Valeurs cibles	Valeurs réelles	
1400	1412	calories
54 g	55 g	de matières grasses
53 g	51 g	de glucides
	24 g	de sucre
175 g	169 g	de protéines
	27 g	de fibres

Oeufs brouillés aux champignons et à la tomate

Temps de préparation - 5 min.

Temps de cuisson - 15 min.

Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

26 g de matières grasses
18 g de glucides
5,2 g de sucre
52 g de protéines
16 g de fibres alimentaires

537 kcal

Ingrédients

100 g de champignons
40 g de tomates séchées sans huile
1 oignon de printemps
1 c.à.c d'huile d'olive
2 œufs entiers
3 blancs d'œufs
1 c.à.s de lait (1,5 % de matières grasses)
1 petit pain de mie au blanc d'œuf
sel et poivre

Comment faire

- Couper les champignons, les tomates et l'oignon de printemps en petits morceaux.
- Faire revenir brièvement l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile.
- Ajouter les tomates et les champignons.
- Saler et poivrer et laisser mijoter environ 5 minutes.
- Battre les œufs, les blancs d'œufs et le lait et les verser dans la poêle.
- Faire cuire le tout pendant 5 minutes.
- Garnir de ciboulette et déposer sur des tartines de pain grillé.

Astuce snack

Égoutter 100 g de tofu soyeux et le passer au mixeur pour obtenir une crème. Ajouter 1 cuillère à soupe de **Performance Whey nu3**, **Vanille** et mixer à nouveau quelques minutes. Garnir le pudding avec des fruits pauvres en sucre comme des baies. Non seulement c'est joli, mais en plus c'est fruité.

Jour 6

PETIT-DÉJEUNER

Shake protéiné aux myrtilles

Temps de préparation - aucun

Temps de cuisson - 3 min.

Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

8,6 g de matières
grasses
20 g de glucides
15 g de sucre
47 g de protéines
3,2 g de fibres
alimentaires

345 kcal

Ingrédients

200 ml de lait (1,5 % de matières
grasses)
100 g de yaourt nature
(0,1 % de matières grasses)
60 g de myrtilles
5 c.à.s de Performance Whey nu3
Vanille
1 c.à.c de sucre de fleur de coco
bio nu3

Comment faire

- 01 Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- 02 Si nécessaire, garnir de myrtilles fraîches.

DÉJEUNER

Galettes de courgettes & feta

Temps de préparation - 10 min.

Temps de cuisson - 15 min.

Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

20 g de matières grasses
11 g de glucides
10 g de sucre
36 g de protéines
9 g de fibres alimentaires

397 kcal

Ingrédients

250 g de courgettes
1 œuf entier
50 g de feta
2 c.à.s de farine d'amandes bio nu3
2 radis
Un peu de persil
2 c.à.s de fromage blanc allégé
1 c.à.c d'huile de coco bio nu3
30 g de roquette
Sel et poivre

Comment faire

- 01** Couper les courgettes en lanières.
- 02** Casser l'œuf dans un bol et émietter la feta en petits cubes.
- 03** Presser les lanières de courgettes dans un torchon.
- 04** Étendre le chiffon sur une table, saupoudrer les bandes d'un peu de sel et laisser reposer une demi-heure.
- 05** Mettre les bandes dans un bol et les mélanger avec l'œuf et la farine d'amandes.
- 06** Ajouter délicatement la feta.
- 07** Râper les radis, couper le persil en petits morceaux et les mélanger avec le fromage blanc.
- 08** Chauffer l'huile de coco dans une poêle et y faire frire les galettes.
- 09** Ajouter un peu de fromage blanc aux herbes et de la roquette et déguster.

Bruschetta Low Carb

Temps de préparation - 10 min.
Temps de cuisson - 10 min.
Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

26 g de matières grasses
8,6 g de glucides
5 g de sucre
37 g de protéines
24 g de fibres alimentaires

462 kcal

Ingrédients

75 g de [Fit Bread](#)
70 ml d'eau tiède
¼ de gousse d'ail
1 tomate
Basilic
1 c.à.c de pignons de pin
1 c.à.c d'huile d'olive
1 c.à.s d'eau
Sel et poivre

Comment faire

- 01 Cuire le pain selon les instructions.
- 02 Peler la gousse d'ail et couper les tomates en dés.
- 03 Pour le pesto, mélanger le basilic, les pignons de pin, l'huile, le sel, le poivre et l'eau.
- 04 Laisser refroidir le pain et le couper en tranches.
- 05 Frotter la gousse d'ail au-dessus des tranches de pain.
- 06 Garnir de pesto et de tomates.

Pancakes protéinés moelleux

Temps de préparation - 5 min.
Temps de cuisson - 10 min.
Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

7,4 g de matières grasses
6,5 g de glucides
5,8 g de sucre
38 g de protéines
0 g de fibres alimentaires

248 kcal

Ingrédients

5 c.à.s de [Performance Whey nu3](#), [Vanille nu3](#)
150 ml d'eau
2 c.à.s de lait (1,5% de matières grasses)
1 c.à.c d'[huile de coco bio nu3](#)
½ c.à.c de [sirop d'agave bio nu3](#)

Comment faire

- 01 Mélanger la poudre de protéines avec de l'eau et du lait.
- 02 Faire frire la pâte dans de l'huile de coco et la garnir de sirop d'agave.

Bilan nutritionnel

Valeurs cibles	Valeurs réelles	
1400	1442	calories
54 g	59 g	de matières grasses
53 g	48 g	de glucides
	41 g	de sucre
175 g	161 g	de protéines
	36 g	de fibres

Jour 7

PETIT-DÉJEUNER

Porridge protéiné

Temps de préparation - aucun

Temps de cuisson - 10 min.

Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

8,9 g de matières grasses
31 g de glucides
19 g de sucre
63 g de protéines
4,6 g de fibres alimentaires

460 kcal

Ingrédients

100 ml d'eau
20g de flocons d'avoine
1 c.à.c d'[huile de coco bio nu3](#)
3 c.à.s de [Performance Whey nu3](#)
[Vanille](#)
300g de fromage blanc allégé
60g de mélange de baies sans sucre
Cannelle

Comment faire

- 01 Mélanger l'eau avec les flocons d'avoine et l'huile de coco.
- 02 Mettre au micro-ondes pendant 30 secondes.
- 03 Incorporer la Performance Whey et le fromage blanc allégé.
- 04 Remettre au micro-ondes pendant 30 secondes jusqu'à ce que ça soit chaud.
- 05 Mélanger à volonté avec de la cannelle et des baies.

Crêpes protéinées aux asperges

Temps de préparation - 10 min.
Temps de cuisson - 20 min.
Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

21 g de matières grasses
16 g de glucides
8 g de sucre
33 g de protéines
7,5 g de fibres alimentaires

442 kcal

Ingrédients

Crêpes

5 g de roquette
75 ml de lait d'amande
1 œuf
20 g de protéines de pois bio nu3
1 c.à.c d'huile d'olive
½ c.à.c de psyllium bio nu3

Garniture aux asperges et aux légumes

125 g d'asperges
1 pleurote aux herbes
2 c.à.c d'huile d'olive
50 g de petits pois
50 g de cosse de petits pois
Sel, poivre, fines herbes

Comment faire

- Pour la pâte à crêpes, réduire en purée la roquette hachée avec le lait d'amande et la battre avec l'œuf.
- Ajouter les protéines de pois, les enveloppes de psyllium et le sel, mélanger et laisser reposer 5 minutes.
- Pour la garniture, éplucher les asperges, les mettre dans une casserole d'eau salée et les faire cuire à couvert pendant 6 à 8 minutes.
- Couper les pleurotes en tranches.
- Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les tranches de champignons.
- Ajouter les petits pois et les cosse et les faire revenir.
- Assaisonner et verser dans une assiette.
- Essuyer la poêle, faire chauffer l'huile et verser la pâte dans la poêle.
- Cuire les crêpes des deux côtés.
- Servir avec la garniture et parsemer d'herbes fraîches.

Oeufs brouillés aux crevettes

Temps de préparation - 5 min.
Temps de cuisson - 10 min.
Difficulté - simple



Valeurs nutritionnelles

24 g de matières grasses
7 g de glucides
4 g de sucre
59 g de protéines
0,5 g de fibres alimentaires

486 kcal

Ingrédients

3 œufs entiers
3 blancs d'œufs
2 c.à.s de lait (1,5 % de matières grasses)
200 g de crevettes prêtes à cuire
1 c.à.c d'huile d'olive
Ciboulette à volonté
Sel et poivre

Comment faire

- Mélanger les œufs et les blancs d'œufs avec le lait et saler et poivrer.
- Hacher les crevettes et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile.
- Ajouter le mélange d'œufs.
- Au bout de 3 minutes, réduire le feu et laisser mijoter le mélange d'œufs dans la casserole en remuant doucement.
- Garnir de ciboulette.

Bilan nutritionnel

Valeurs cibles	Valeurs réelles	
1400	1388	calories
54 g	54 g	de matières grasses
53 g	54 g	de glucides
	31 g	de sucre
	155 g	de protéines
175 g	13 g	de fibres

Aperçu des valeurs nutritionnelles

Produits frais

Viande et charcuterie :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Blanc de poulet	0	23	1,1	0	0	102
100 g	Jambon de Parme	0,5	28	16	0	0	250
100 g	Viande de bœuf	0	21	4	0	0	121

Poissons & fruits de mer :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Coquilles Saint-Jacques	2	17	1	0,5	0,5	83
100 g	Crevettes	0	21	0,6	0	0	89
100 g	Gambas prêtes à cuire	1,2	11	0,6	0	0	56
100 g	Crevettes prêtes à cuire	0,1	11	0,6	0	0	50
100 g	Filet de saumon nature	0	21	8	0	0	154
100 g	Thon	0	23	6,2	0	0	149
100 g	Thon (en boîte)	0	25	0,8	0	0	109

Produits laitiers & œufs :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
1	Blanc d'œuf	0,3	4,4	0	0	0	19
100 g	Cottage cheese (0,8 % de matières grasses)	1	13	0,8	1	0	63
100 ml	Crème fraîche	3,4	2,3	25	3,4	0	252
100 g	Feta	0,5	17	18	1	0	234
100 g	Fromage blanc allégé	4,2	11	0,2	3,5	0	62
100 g	Fromage frais (0,2 % de matières grasses)	4	11	0,2	3,8	1,4	62
100 ml	Lait (1,5 % de matières grasses)	4,9	3,4	1,5	4,9	0	47
100 ml	Lait d'amande	0	0,4	1,1	0	0,4	13
100 g	Mozzarella (45 % de matières grasses)	0,7	19	20	0,7	0	253
1	Oeuf	0,2	6	5,2	0,2	0	71
100 g	Parmesan	4,1	36	26	0,9	0	374
100 g	Yaourt grec nature (2 % de matières grasses)	4,2	5,8	2	4	0	58
100 g	Yaourt nature (0,1 % de matières grasses)	4,2	5,4	0,1	4,2	0,5	39

Fruits & jus de fruits :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Avocat	0,8	1,8	14	0,8	3	144
100 g	Citron	2,9	0,8	0,4	2,5	2	22
100 g	Citron vert	1,9	0,5	2,4	1,9	1	48
100 g	Framboises	4,8	1,3	0,3	4,6	4,7	43
100 g	Mélange de baies sans sucre	9,9	1,2	0,5	7,7	4,4	53
100 g	Myrtilles	7,4	0,6	0,6	6	4,9	42
100 g	Orange	8,6	1	0,2	8,6	1,8	44

Légumes & herbes aromatiques :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Asperges	2	2	0,2	2	1,4	18
100 g	Brocolis	2,7	2,8	0,2	2,7	3	34
100 g	Carottes	6,6	0,8	0,3	6,4	2,6	38
100 g	Champignons	1,1	2,9	0,3	0,3	1,9	22
100 g	Chou frisé	2,6	4,7	1	1,8	4,2	40
100 g	Cosses de petits pois	10	4	0	4,5	5	59
100 g	Courgettes	2,2	1,6	0,4	1,8	1,1	19
100 g	Épinards	1,4	2,9	0,4	0,4	2,2	23
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
100 g	Oignon	7	1,3	0,2	7	1,8	39
1	Oignon de printemps	3,4	0,4	0,1	0,9	1,1	17
100 g	Pleurote royale	3	4	0	0,2	7,5	30
1 tige	Poireau	6,6	4,2	0,6	6,2	4,4	58
100 g	Poivrons rouges	6,4	1,3	0,5	6,4	3,6	43
100 g	Pommes de terre	16	2	0,1	0,7	2,1	76
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	1,4	14
100 g	Tomates	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 : nachwertdaten.ch/fr | www.fddb.info, www.fr.nu3.ch

Aperçu des valeurs nutritionnelles

Produits non-périssables

Farine, céréales & noix :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 ml	Café filtre	0	0	0	0	0	2
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	Mélange de noix et de fruits	16	8	16	10	7,1	255
1 c.à.s	Noix de coco râpé	0,9	0,8	6,3	0,6	1,5	66
100 g	Pains de mie au blanc d'œuf	12	25	12	1,1	11	275
100 g	Pignons de pin	14	32	45	5,2	3,7	594
100 g	Tofu	0,7	8,1	4,8	0	1,2	81

Fruits & légumes :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Compote de pommes sans sucre ajouté	12	0,4	0,4	11	1,8	52
100 g	Maïs (en boîte)	11	3	2	4,8	3,8	80
100 g	Tomates séchées et sans huile	8,5	9	1,3	2,3	15	111

Sauces, huiles et épices :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
1 c.à.s	Curry en poudre	7,4	1,5	1,3	0	1,6	48
1 c.à.c	Huile de sésame	0	0	5	0	0	44
1 c.à.c	Huile d'olive	0	0	4,6	0	0	41
100 ml	Lait de coco	2,3	1,6	17	1,2	0	169
1 c.à.s	Paprika en poudre	5,2	2,2	2	5	3,1	48
1 c.à.c	Purée de graines de courge	0,2	1,8	2,1	0,1	0	29
1 c.à.s	Sauce aigre-douce	3,3	0,1	0	3,2	0,2	16
1 c.à.s	Sauce soja	0,6	1	0,5	0,2	0,5	11

Produits surgelés :

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
100 g	Edamame	8,9	12	5,2	2,2	0	121
100 g	Petits pois	5,4	5	0,5	3,1	5,4	86

Produits nu3

Quantité	Ingrédient	G [g]	P [g]	L [g]	S [g]	F [g]	[kcal]
1 c.à.c	Baies de goji bio nu3	3,2	0,7	0	2,3	0,7	17
1	Barre protéinée nu3, Chocolate Brownie	17	18	7,2	2	6	194
1 c.à.c	Beurre de cacahuète 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
1 c.à.c	Enveloppes de psyllium bio nu3	8,2	1,2	0,3	0,2	81	170
1 c.à.c	Erythritol nu3	0	0	0	0	0	0
1 c.à.s	Farine d'amande bio nu3	1,1	7,7	1,8	1,1	2,6	56
100g	Fit Bread nu3	6,1	35	19	3,1	23	380
30 g	Fit Cacao Drink nu3	5,5	18	1,7	0,3	0	110
100g	Fit Pizza nu3	4,4	31	16	3	36	357
100 g	Fit Spaghetti nu3	0	0,2	0	0	3,5	8,4
1 c.à.c	Graines de chia nu3	0,1	1,2	1,6	0	1,6	23
1 c.à.c	Herbe d'orge bio nu3	0,8	0,6	0	0,3	2,9	12
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
3 c.à.s	Performance Whey nu3, Café glacé	2,3	22	1,6	1,5	0	113
3 c.à.s	Performance Whey nu3, Chocolat	2,2	22	1,4	1,6	0	111
3 c.à.s	Performance Whey nu3, Noisette	2,1	22	1,3	1,5	0	112
3 c.à.s	Performance Whey nu3, Vanille	2,1	23	1,3	1,6	0	112
1 c.à.s	Protéines de graines de courge bio nu3	0,3	9	2,1	0,3	1,5	60
100 g	Protéines de pois bio nu3	0,2	80	10	0,1	2,2	410
1 c.à.c	Purée d'amande bio blanche nu3	0,3	1,2	3,1	0,3	0	34
100 g	Riz de konjac nu3	0	0,2	0	0	3,4	7,2
1 c.à.c	Sirop d'agave bio nu3	3,8	0	0	3,7	0	15
1 c.à.c	Sucre de fleur 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 : nachrwertdaten.ch/fr/ | www.fddb.info, www.fr.nu3.ch

Vous cherchez plus d'idées recettes ? Retrouvez nos délicieuses recettes pour un régime protéiné dans la nu3Kitchen. Suivez-nous aussi sur :

