



# RÉGIME PAUVRE EN GLUCIDES

## VOTRE PROGRAMME EN 7 JOURS

21 recettes low carb faciles  
Avec des collations pour grignoter sain  
Sans compter les calories  
Liste de courses incluse

nu<sup>3</sup>



Bonjour,

Je suis Vanessa, en charge des réseaux sociaux chez nu3 et passionnée par le domaine de la nutrition et du sport depuis des années. J'ai commencé à m'intéresser à la musculation il y a plus de trois ans après avoir démarré la pole dance afin de gagner en force et en motricité. J'ai alors testé plusieurs méthodes d'entraînements et différentes manières de m'alimenter et j'ai aujourd'hui compris que la clef de la réussite était la diversification, autant au niveau de l'alimentation que des entraînements ! Je pratique aujourd'hui la pole dance deux à trois fois par semaine, ce sont généralement des séances d'étirements profonds et un travail sur le haut du corps car ce sport requiert un gros engagement des bras, des épaules, du dos et des abdominaux. Je pratique également le fitness deux fois par semaine, mes séances étant le plus souvent axées sur le bas du corps. J'essaie généralement d'introduire une à deux séances de yoga dans ma semaine afin d'améliorer ma souplesse, ce qui est très important pour progresser dans tous les sports et éviter les blessures.



Chez nu3, je m'occupe d'élaborer des programmes alimentaires pour tous ceux qui souhaitent perdre un peu de poids et surtout manger plus sainement. Pour un objectif de perte de poids, le régime faible en glucides est idéal. Celui-ci consiste à répartir l'apport calorique journalier comme suit : 30% issu des protéines, 55% des lipides et 15% des glucides. Mon programme alimentaire est particulièrement adapté à la perte de poids, en effet j'ai considérablement réduit les glucides (ou sucres lents) tout en conservant de nombreux minéraux et vitamines indispensables. Afin de ne pas perdre de masse musculaire, j'ai augmenté l'apport en protéines afin de soutenir ou maintenir la prise de muscles. Avec nos recettes, ce programme est vraiment facile à mettre en œuvre au quotidien. À vous de définir votre silhouette, sur le long terme et sans effet yoyo ! Afin de faciliter la transition vers ce mode d'alimentation, nous avons établi des recettes adaptées et un programme de régime low carb sur 7 jours, clé en main.

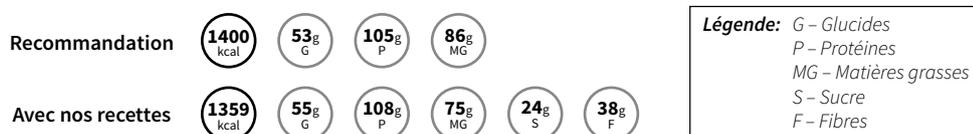
### Pour qui est fait ce programme ?

Le programme de régime hyperprotéiné a été initialement pensé pour une femme de 80 kg de plus de 30 ans, ayant un travail sédentaire (env. 1900 kcal brûlées par jour) et qui souhaite perdre du poids à un rythme sain (déficit calorique de 500 kcal par jour). Il est possible que vous ne vous identifiez pas aux suppositions ci-dessus, il vous suffira simplement d'adapter le programme à vos besoins personnels et à votre apport calorique recommandé. Afin de calculer celui-ci au mieux, vous pouvez consulter [ce site](#)\*.

### Comment fonctionne le programme ?

J'ai calculé les valeurs nutritionnelles de chaque recette et créé une mise en parallèle des données avec les recommandations par jour et un aperçu en pourcentage de chaque nutriment. En plus des 3 repas principaux, vous pouvez aussi vous accorder un snack ou un goûter pendant la journée. Ne vous inquiétez pas, les données nutritionnelles de cet encas sont incluses dans le calcul de la journée.

Exemple, jour 1 :



### Créez votre propre programme !

Je n'ai pas pris en compte l'activité physique ou le fait de bouger plus dans la dépense calorique journalière, car je ne sais pas quel est votre niveau d'activité physique ! Si vous pratiquez un sport, que vous avez un emploi ou un hobby qui demande de l'exercice physique, il vous faudra recalculer votre besoin journalier en calories et adapter votre alimentation en fonction. Que ce soit les calories de votre nourriture ou de vos boissons. Vous pouvez bien sûr adapter chaque recette à vos goûts et besoins. Appropriez-vous ce programme, comme il vous plaira tout en respectant un faible apport en glucides.

Toute l'équipe de nu3 vous souhaite bonne chance et surtout bon appétit !

*Vanessa*

# Votre liste de courses pour le programme en 7 jours

## Les aliments frais et longue conservation nécessaires

### ALIMENTS FRAIS

#### Viandes et charcuteries :

- 12 tranches de bacon
- 430 g de filets de poulet
- 1 tranche de jambon de Paris
- 1 ½ tranche de jambon de Parme
- 150 g de viande de bœuf hachée
- 150 g de rumsteak
- 100 g d'escalope de porc
- 100 g de viande de boeuf maigre

#### Poissons et fruits de mer :

- 150 g de gambas
- 40 g de noix de Saint-Jacques

#### Œufs et produits laitiers :

- 2 cc de beurre
- 16 œufs
- 50 g de feta
- 170 g de fromage frais, allégé
- 60 g de gouda
- 25 g de fromage râpé allégé
- 100 g de yaourt grec (2% de matières grasses)
- 50 g de fromage à pâte dure
- 50 g de cottage cheese (4% de matières grasses)
- 125 g de fromage blanc allégé
- 450 ml de lait (1,5% de matières grasses)
- 90 g de mozzarella (45% de matières grasses)
- 90 g de parmesan, râpé
- 10 ml de crème (15% de matières grasses)

#### Légumes et herbes :

- 150 g de jeunes pousses d'épinard
- 175 g de brocoli
- 100 g de champignons de Paris
- 20 de tomates cerises
- 40 g de petits pois
- 50 g de mâche
- 10 d'oignons nouveaux
- 100 g d'haricots verts
- ½ de concombre
- ½ de carotte
- 1 de gousse d'ail
- ½ poireau
- 1 tête de pak choi
- 2 de poivron
- 4 de radis
- 2 de feuilles de laitue
- 40 g de fèves
- 1 d'échalotte
- ½ de poivron rouge
- 4 de tomates
- ¼ bâton de citronnelle
- 30 g de courgette
- 1 d'oignon, rouge
- 1 ¼ d'oignon
- Herbes : basilic, pâte de curry rouge, poudre de piment, piment rouge, bouillon de légume, harissa, bouillon de poule, mélange d'herbes à l'italienne, feuilles de citronnier, cerfeuil, coriandre, menthe, origan, persil, poivre, romarin, ciboulette, sel, thym

#### Fruits :

- 1 avocat
- 1 poignée de baies, non sucrée
- ½ citron vert
- ½ mangue
- ½ orange
- 1 cc de jus de citron

### ALIMENTS LONGUE CONSERVATION

#### Farine, céréales, noix, etc. :

- 2 de toasts protéinés
- 2 cc de flocons d'avoine
- 20 g de son d'avoine
- 1 cc de copeaux de coco
- 1 cs d'amandes
- 1 cs de poudre d'amande
- 75 g de tofu nature
- 1 cc de sésame
- 6 cc de noix
- 1 cc de sucre

#### Fruits et légumes :

- 50 g de maïs (consERVE)
- ½ conserve de tomates pelées
- 40 g de tomates séchées dans de l'huile
- 225 ml de coulis de tomate
- 2 cs de concentré de tomate

#### Sauces, huiles, etc. :

- 1 cs de vinaigre balsamique
- 225 ml de lait de coco
- 6 cc d'huile d'olive
- 1 cc d'huile de sésame
- 1 cc de sauce soja
- 2 cs de vinaigre de vin blanc

## Les produits nu3 nécessaires

- 1 cc de [nu3, purée de noix de cajou bio](#)
- 3 cc de [nu3, baies de goji bio](#)
- 3 cc de [nu3, huile de chanvre bio](#)
- 3 cc de [nu3, grué de cacao bio](#)
- 4 cc de [nu3, sucre de fleur de coco bio](#)
- 2 cs de [nu3, farine de coco bio](#)
- 9 cc de [nu3, huile de coco bio](#)
- 1 cc de [nu3, huile de graine de courge bio](#)
- 1 cs de [nu3, protéine de graines de courge bio](#)
- 1 cc de [nu3, curcuma bio poudre](#)
- 50 g de [nu3, noix de macadamia bio](#)
- 25 g de [nu3, quinoa tricolore bio](#)
- 1 barre [nu3, smart nuts noix de macadamia bio](#)
- 8 cc de [nu3, chia graines entières](#)
- 2 cc de [nu3, beurre de cacahuète](#)
- 1 cc de [nu3, érythritol, substitut de sucre](#)
- 6 cs de [nu3, whey performance par ex. noisette](#)
- 4 cs de [nu3, whey performance par ex. vanille](#)
- 5 gouttes de [nu3 Huile de cumin noir bio](#)
- 375 g de [nu3, smart low carb, fettuccine](#)
- 350 g de [nu3, smart low carb, riz](#)
- 375 g de [nu3, smart low carb, spaghetti](#)
- en option : 3 cs de [BEAVITA Vitalkost](#)

COMMANDER MAINTENANT EN LIGNE

[www.nu3.fr/nu3-spaghetti](http://www.nu3.fr/nu3-spaghetti)



## Jour 1

## Petit-déjeuner

433 kcal

12g G

37g P

25g MG

3,4g S

11g F

## Poêlée épinards-champignons & œuf



Difficulté : simple



Temps de préparation : 5 min



Temps de cuisson : 20 min

**Ingrédients**

- 150 g feuilles d'épinards, fraîches
- 50 g champignons
- 1 cc huile d'olive
- 2 œufs
- 1 pain toast protéiné
- Sel et poivre

**Recette**

Laver et découper les champignons et les épinards en petits morceaux. Faire revenir les champignons pendant 5 minutes dans une poêle avec un peu d'huile. Réserver puis faire cuire les épinards avec 2-3 cuillères à soupe d'eau pendant 6 à 7 minutes. Égoutter si nécessaire puis ajouter les champignons. Assaisonner. Batre les œufs en omelette puis verser sur les légumes, laisser cuire pendant 5 à 7 minutes afin que le mélange se lie. Servir sur des toasts protéinés.



## Déjeuner

## Curry Thai au poulet & riz low carb



Difficulté : simple



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 25 min

662 kcal

25g G

44g P

40g MG

11g S

16g F

**Ingrédients**

- 150 g [nu3 Riz Smart low carb](#)
- 1 cc [nu3 Huile de coco bio](#)
- 150 g blancs de poulet
- 1 cc [nu3 Graines de chia](#)
- 1 oignon nouveau
- ¼ bâton de citronnelle
- ½ poivron rouge
- 150 ml lait de coco
- 75 ml bouillon de poulet
- ½ cc pâte de curry rouge
- 1 cs flocons d'avoine
- 1 cs [nu3 Farine de coco bio](#)
- [nu3 Curcuma bio en poudre](#)

**Recette**

Bien rincer le riz low carb à l'eau froide puis égoutter. Faire revenir les blancs de poulet pendant 2-3 minutes dans une poêle chaude avec de l'huile de coco. Faire revenir les légumes ainsi que les épices dans la poêle, laisser de côté le riz, la coriandre et les graines de chia. Finir la cuisson à feu doux pendant près de 20 minutes. Enlever le bâton de citronnelle. Assaisonner avec du sel ou de la sauce de poisson à votre convenance. Faire cuire le riz low carb pendant 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Bien égoutter et servir en accompagnement du curry de poulet. Garnir généreusement avec de la coriandre fraîche et des graines de chia.



## Dîner

## Spaghetti bolognaise low carb



Difficulté : simple



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : 20 min

264 kcal

17g G

27g P

9,2g MG

9,2g S

11g F

**Ingrédients**

- 1 cc huile d'olive
- 100 g bœuf haché
- ½ oignon
- ½ gousse d'ail
- 1 cs concentré de tomate
- ½ conserve de tomates pelées
- 50 ml bouillon de légumes
- 175 g [nu3 Smart Low Carb Spaghetti](#)
- 175 g tomates cerises
- Sel et poivre

**Recette**

Faire revenir la viande 5 minutes dans une poêle avec un peu d'huile. Hacher finement l'oignon et presser l'ail. Ajouter à la viande puis assaisonner avec les herbes. Laisser revenir quelques instants. Verser le concentré de tomate, les tomates pelées et le bouillon de légumes. Saler, poivrer, votre sauce bolognaise est prête. Couvrir la poêlée et faire cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes. Verser les spaghetti low carb dans une passoire et bien rincer à l'eau froide. Egoutter puis faire cuire selon les indications du paquet. Préchauffer le four à 250°C et faire griller les tomates cerises pendant 15 minutes au four. Disposer les spaghetti puis la sauce bolognaise dans une assiette. Ajouter les tomates cerises sur le dessus et quelques feuilles de basilic. Régalez-vous !


**Astuce nu3**

Si vous n'avez pas envie d'un plat chaud le soir ou que vous êtes pressé, vous pouvez vous préparer un shake protéiné à la place. Pour ceci mélanger 3 cs de [BEAVITA Vitalkost](#) avec 200 ml de lait, 1 cc de [nu3 Huile de coco bio](#). Garnir de [nu3 Graines de chia](#). C'est prêt.

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

1400 kcal

53g G

105g P

86g MG

**Avec nos recettes**

1359 kcal

55g G

108g P

75g MG

24g S

38g F

← kcal: 276 | G: 19g | P: 22g | MG: 11g | S: 13g | F: 1,8g

## Jour 2

## Petit-déjeuner

## Pancakes low carb aux fruits rouges

Difficulté : simple
 Temps de préparation : 3 min
 Temps de cuisson : 10 min

447 kcal

14g G

50g P

20g MG

12g S

7g F

**Ingrédients**

- 1 blanc d'œuf
- 120 g fromage frais, light
- 2 œufs entier
- ½ cc levure
- 2 cs [nu3 Performance Whey, Vanille](#)
- 2-3 cs [nu3 Farine de coco bio](#)
- 1 cc [nu3 Erythritol](#)
- 1 cc [nu3 Huile de coco bio](#)
- 1 poignée de fruits rouges, non sucrés

**Recette**

Battre le blanc en neige. Mélanger pour obtenir une pâte lisse : les œufs, le fromage frais, la levure, la poudre protéinée, la farine de coco et l'érythritol. Ajouter délicatement le blanc en neige. Verser une louche de pâte dans une poêle chaude avec un peu d'huile de coco. Retourner le pancake lorsque de petites bulles apparaissent. Servir les pancakes avec les fruits rouges.



## Déjeuner

## Soupe quinoa broccoli

Difficulté : simple
 Temps de préparation : 5 min
 Temps de cuisson : 30 min

354 kcal

21g G

13g P

24g MG

4,5g S

2,6g F

**Ingrédients**

- 25 g [nu3 Quinoa bio](#)
- ¼ oignon
- 1 cc [nu3 Huile de coco bio](#)
- 250 ml bouillon de légumes
- 50 ml lait de coco
- 75 g têtes de broccoli
- 1 cc [nu3 Farine de coco bio](#)
- 30 g mozzarella (45% de MG)
- Quelques graines de sésame
- Coriandre, moulue
- Sel et poivre

**Recette**

Verser le quinoa dans 500 ml d'eau, porter à ébullition puis laisser cuire pendant 15 minutes à feu doux. Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle, ajouter l'oignon, le poireau et l'ail, laisser fondre. Ajouter le curcuma et la coriandre et laisser cuire quelques secondes. Verser le bouillon de légumes, le lait de coco ainsi que les brocolis. Porter à ébullition puis laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes. Pendant ce temps, égoutter le quinoa et réserver. Mixer la soupe, mélanger la farine de coco, la mozzarella légèrement fondue et un peu d'eau. Ajouter le mélange à la soupe. Mixer à nouveau. Incorporer le quinoa et réchauffer le tout une nouvelle fois. Assaisonner avec du sel et du poivre. Servir dans un bol ou une assiette creuse et décorer avec les graines de sésame grillées.



## Dîner

## Boulettes aux graines de chia & pâtes low carb

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

440 kcal

9,8g G

34g P

28g MG

8g S

10g F

**Ingrédients**

- 150 g viande de bœuf haché
- ½ oignon rouge
- ½ carotte râpée
- ½ cc concentré de tomate
- ½ cc [nu3 Graines de chia](#)
- 1 cc [nu3 Huile de coco bio](#)
- 175 g [nu3 Smart Low Carb Fettuccine](#)
- 75 ml coulis de tomate
- 1 cc parmesan, râpé
- Sel et poivre

**Recette**

Mélanger la viande hachée, l'oignon finement haché, la carotte râpée, les herbes, le concentré de tomate et les graines de chia. Assaisonner avec du sel et du poivre. Former des petites boulettes à la main avec le mélange obtenu. Chauffer l'huile de coco dans une grande poêle. Faire revenir les boulettes à feu doux pendant 12 à 15 minutes, retourner de temps en temps pour qu'elles cuisent bien sur toutes les faces. Entre-temps, rincer abondamment les fettuccine à l'eau froide puis égoutter. Cuire les pâtes low carb selon indications du paquet. Ajouter le coulis de tomate et mélanger délicatement. Servir avec les boulettes de viande et le parmesan râpé puis garnir de feuilles de basilic frais.


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

1400 kcal

53g G

105g P

86g MG

**Avec nos recettes**

1445 kcal

57g G

100g P

87g MG

33g S

22g F

**Astuce nu3**

Pour un snack, nous vous recommandons notre barre [nu3 Bio Smart Nuts Macadamia](#). Cette collation riche en énergie est idéale entre les repas et est délicieuse !

kcal: 204 | G: 13g | P: 2,6g | MG: 15g | S: 8,1g | F: 2,4g

## Jour 3

## Petit-déjeuner

500 kcal

13g G

41g P

30g MG

5,8g S

7,8g F

## Œufs & bacon sur toast



Difficulté : simple



Temps de préparation : 5 min



Temps de cuisson : 10 min

### Ingrédients

- 2 œufs
- 2 tranches de bacon
- 1 cc de beurre
- 3 tomates cerises
- 3 cc cottage cheese (0,8% MG)
- 1 petit pain protéiné
- Un peu de lait (1,5% MG)
- Ciboulette
- Sel et poivre

### Recette

Mélanger les œufs avec le lait et assaisonner avec du sel et du poivre. Découper la ciboulette. Faire griller le bacon dans une poêle. Faire ensuite fondre la noix de beurre dans la poêle et verser la préparation à base d'œufs. Faire cuire à feu doux quelques instants. Saupoudrez de ciboulette. Rabattre la moitié de l'omelette sur elle-même et la retourner. Laisser cuire quelques minutes. Pendant ce temps découper les tomates et étaler le cottage cheese sur les toasts. Dresser avec l'omelette et les tomates.



## Déjeuner

359 kcal

13g G

27g P

21g MG

9,7g S

6,9g F

## Salade tomates-avocat



Difficulté : simple



Temps de préparation : 10 min



Temps de cuisson : 6 min

### Ingrédients

- 1 œuf
- 2 tomates
- 1/3 poivron
- 50 g fromage à pâte dure
- 1/4 avocat
- 1/2 oignon
- 1 cc [nu3 Huile de chanvre bio](#)
- 1 cc [nu3 Graines de chia](#)
- Sel et poivre

### Recette

Faire cuire l'œuf mollet dans de l'eau bouillante durant 6 minutes laver puis découper les tomates et le poivron. Découper également le fromage, l'avocat et les oignons. Pour la vinaigrette, mélanger l'huile de chanvre avec un peu d'eau, du sel et du poivre. Verser la vinaigrette sur la salade, l'œuf ouvert en deux puis garnir de graines de chia. Ajouter des feuilles de salade ou pousses d'épinards à votre convenance.



## Dîner

## Taboulé low carb & sauce harissa

300 kcal

9g G

13g P

22g MG

3,6g S

8g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 2 min

### Ingrédients

- 1/2 piment rouge
- 1/4 concombre
- 1 oignon nouveau
- 100 g [nu3 Riz Smart Low Carb](#)
- 1 cc [nu3 Purée de noix de cajou bio](#)
- 1/2 cc harissa
- 1 cc [nu3 Huile de graines de courges bio](#)
- 5 gouttes [nu3 Huile de cumin noir bio](#)
- 1 cc jus de citron
- 1 cs amandes
- 50 g feta
- Herbes aromatiques

### Recette

Bien rincer et découper les légumes : concombre, poivron, oignons nouveaux. Laver et hâcher les herbes aromatiques. Bien rincer le riz low carb à l'eau froide et le cuire selon les indications du paquet (2 minutes). Pour la sauce vinaigrette : mélanger dans un bol la purée de noix de cajou, la harissa, les deux huiles et deux cs d'eau. Assaisonner avec le sel et le poivre. Égoutter le riz, le passer rapidement sous l'eau froide. Disposer la vinaigrette en premier, puis le riz et les crudités, bien remuer et mélanger aux herbes. Hacher grossièrement les amandes et disposer, ainsi que la feta, sur le taboulé.



## Données nutritionnelles :

Recommandation

1400 kcal

53g G

105g P

86g MG

Avec nos recettes

1420 kcal

53g G

113g P

80g MG

36g S

23g F

## Astuce nu3

Boire un shake protéiné entre les repas. Mélanger simplement 3 cs de [nu3 Performance Whey.ex. Noisette](#), avec 200 ml de lait (1,5% MG) et 1 cc [nu3 Grué de cacao bio](#), ajouter 2 cc [nu3 Baies de goji bio](#) pour grignoter sain.

kcal: 262 | G: 19g | P: 31g | MG: 6,9g | S: 17g | F: 0g

## Jour 4

## Petit-déjeuner

## Muesli low carb au beurre de cacahuète

Difficulté : simple
 Temps de préparation : 3 min
 Temps de cuisson : 10 min

431 kcal

26g G

30g P

22g MG

10g S

4,6g F

**Ingrédients**

- 20 g bouillie d'avoine
- 1 cc [nu3 Graines de chia](#)
- 4-5 cs eau
- 2 cs [nu3 Performance Whey, Vanille](#)
- 150 ml lait (1,5% MG)
- 1 cc noix
- 1 cc chips de coco
- 2 cc [nu3 Grué de cacao bio](#)
- 2 cc [nu3 Beurre de cacahuète](#)

**Recette**

Mélanger la bouillie d'avoine avec les graines de chia et un peu d'eau et laisser reposer pour que les graines gonflent. Pendant ce temps mélanger le lait et la poudre protéinée puis ajouter à l'avoine. Parsemer votre muesli de noix, chips de coco et de grué de cacao. Bien mélanger le tout et ajouter une touche de beurre de cacahuète sur le dessus.



## Déjeuner

## Nouilles low carb gambas & pak choi

Difficulté : simple
 Temps de préparation : 10 min
 Temps de cuisson : 10 min

416 kcal

23g G

22g P

23g MG

11g S

19g F

**Ingrédients**

- 200 g [nu3 Smart Low Carb Fettuccine](#)
- ¼ piment rouge
- ½ citron vert
- 1 cc [nu3 Sucre de fleur de coco bio](#)
- 1 cc [nu3 Huile de coco bio](#)
- 1 cc sauce soja
- 3 oignons nouveaux
- 4 radis
- ½ avocat
- 1 tête de chou pak choi
- 75 g gambas

**Recette**

Mettre les fettuccine Low Carb dans une passoire et les rincer à l'eau froide. Laisser égoutter et faire cuire deux minutes maximum dans de l'eau bouillante. Dans un grand saladier, préparer une sauce avec le piment, le jus de citron vert, le sucre de fleur de coco et la sauce soja. Faire cuire les choux chinois pak choi 10 minutes dans une poêle avec un peu d'eau et de la sauce soja. Ajouter les oignons nouveaux et les gambas. Faire cuire jusqu'à ce que les gambas soient bien grillées. Dans une assiette, disposer les fettuccine, le contenu de la poêle et par-dessus les radis et l'avocat découpé en tranches. Ajouter la sauce, il ne reste plus qu'à se régaler !



## Dîner

## Roulés de poulet au bacon

Difficulté : simple
 Temps de préparation : 15 min
 Temps de cuisson : 20 min

577 kcal

2,7g G

57g P

38g MG

2,4g S

1,2g F

**Ingrédients**

- 10 tranches de bacon
- 30 g courgette
- 60 g gouda
- 130 g blancs de poulet
- 1 tomate
- Persil
- Herbes aromatiques
- Sel et poivre

**Recette**

Préchauffer le four à 180°C. Disposer les tranches de bacon les unes à côté des autres en les faisant se superposer légèrement sur la plaque de cuisson. Découper la courgette en fine lamelles ainsi que le gouda et le poulet. Disposer ensuite une couche de courgettes, le gouda gouda et enfin poulet. Saupoudrer le tout de persil. Rouler ensuite la préparation, puis faire cuire environ 20 minutes au four, retourner la pièce au bout de 10 minutes. Découper en petits roulés une fois sortis du four et servir avec une salade de tomates.


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

1400 kcal

53g G

105g P

86g MG

**Avec nos recettes**

1423 kcal

52g G

108g P

83g MG

24g S

25g F

**Astuce nu3**

Vous pouvez faire cuire votre muesli de petit-déjeuner au four pour une alternative croustillante. Mélanger les ingrédients comme décrit dans la recette puis faire cuire dans un récipient adapté pendant 10 minutes au four à 180 °C.

## Jour 5

## Petit-déjeuner

## Œufs brouillés & champignons

399 kcal

16g G

28g P

24g MG

13g S

6,9g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : 5 min



Temps de cuisson : 10 min

**Ingrédients**

- 4 champignons
- 2 œufs
- 2 cs lait (1,5 % MG)
- 1 cc d'huile d'olive
- 2 grosses feuilles de salade
- 1 petit cœur de salade
- 100 g poivron
- 50 g maïs (conservé)
- 20 g parmesan, râpé

**Recette**

Laver les champignons et les découper en petits morceaux. Mélanger les œufs et le lait. Saler et poivrer. Faire revenir les champignons dans une poêle avec un peu d'huile, verser le mélange à base d'œufs et faire cuire en remuant de temps de temps. Pendant ce temps laver la salade et découper le poivron. Mélanger avec le maïs et assaisonner. Saupoudrer le tout de parmesan et déguster !



## Déjeuner

## Rumpsteak & petits légumes

360 kcal

19g G

40g P

14g MG

12g S

6,3g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : 5 min



Temps de cuisson : 20 min

**Ingrédients**

- 100 g broccolis
- 100 g haricots verts
- 150 g pavé de rumpsteak
- ½ oignon rouge
- 40 g tomates séchées & huilées
- 2 cs vinaigre de vin blanc
- 1 cc sucre
- 2 cs eau
- 1 branche de romarin
- 1 cc huile d'olive

**Recette**

Laver les broccolis et les haricots. Faire cuire à la vapeur les têtes de brocoli avec un peu de sel, après 2-3 minutes, ajouter les haricots verts et laisser cuire 6 minutes de plus. Pour la sauce : émincer l'oignon, hacher finement les tomates séchées. Ajouter le vinaigre, le sucre et l'eau et bien mélanger. Égoutter les légumes et verser la sauce dessus. Assaisonner le pavé de rumpsteak et faire cuire à la poêle avec le romarin sur les deux côtés. Servir avec les légumes.



## Dîner

## Frittata protéinée

496 kcal

19g G

48g P

25g MG

10g S

5,9g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : 10 min

**Ingrédients**

- 1 piment rouge
- ¼ citron vert
- 1 cc [nu3 Sucre de fleur coco bio](#)
- 1 cc huile de sésame
- 1 cc sauce soja
- 1 cc [nu3 Huile de coco bio](#)
- 3 petits oignons nouveaux
- ½ gousse d'ail
- 75 g gambas
- 40 g moules
- 2 œufs
- 1 cs [nu3 Protéines de courge bio](#)

**Recette**

Pour la sauce, mélanger le piment, le jus de citron, le sucre de coco, l'huile de sésame, la sauce soja. Réserver. Préchauffer le four à 250°C. Faire fondre l'huile de coco dans une poêle et faire revenir les oignons nouveaux. Ajouter le piment, l'ail, les crevettes et les moules, augmenter le feu jusqu'à ce que les crevettes soient bien rose. Bien mélanger la protéine de courge aux œufs et verser dans la poêle. Faire cuire à feu doux quelques minutes. Si vous le souhaitez, mettez la poelée au four afin de durcir la frittata. Couper la frittata en deux et servir avec la sauce.


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

1400 kcal

53g G

105g P

86g MG

**Avec nos recettes**

1398 kcal

55g G

118g P

77g MG

35g S

20g F

**Astuce nu3**

Pour un délicieux snack nous vous recommandons une poignée généreuse de noix à grignoter. Elles sont une très bonne source de fibres mais aussi d'acides gras non saturés et de vitamine E.

kcal: 143 | G: 1,2g | P: 2,9g | MG: 14g | S: 0,6g | F: 1,2g

## Jour 6

Petit-déjeuner

352 kcal

20g G

47g P

8,6g MG

15g S

3,2g F

### pudding protéiné chia-noisette



Difficulté : simple



Temps de préparation : aucune



Temps de cuisson : 5 min

**Ingrédients**

- 100 g yaourt grec (2 % de matières grasses)
- 125 g fromage blanc allégé
- 1 cc [nu3 Sucre de fleur de coco bio](#)
- 3 cs [nu3 Whey Performance, par exemple noisette](#)
- 1 cs [nu3 Graines de chia entières](#)

**Recette**

Mélanger tous les ingrédients et mixer environ 5 minutes au mixeur afin d'obtenir une consistance crémeuse. Agrémenter de graines de chia.



Déjeuner

313 kcal

2,8g G

15g P

25g MG

1,8g S

7,4g F

### Salade de super-aliments



Difficulté : simple



Temps de préparation : 10 min



Temps de cuisson : 10 min

**Ingrédients**

- 100 g [nu3 Riz Smart Low Carb](#)
- 75 g tofu nature
- ½ cc [nu3 Huile de coco bio](#)
- 50 g salade mâche
- 1 cc noix, hachées grossièrement
- 1 cs [nu3 Huile de graines de chanvre bio](#)
- 1 cs jus de citron
- 1 cc [nu3 Graines de chia bio](#)
- Piment en poudre
- Sel et poivre

**Recette**

Verser le riz pauvre en glucides dans une passoire, bien rincer et égoutter. Faire bouillir dans une casserole durant 2 minutes. Égoutter le riz. Dans un petit bol, mélanger le piment avec une pincée de sel. Couper le tofu en dés et le mélanger aux épices. Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle et faire griller le tofu. Réserver. Laver la mâche et la hacher grossièrement. Pour la vinaigrette, mélanger l'huile de chanvre et le citron au sel, au poivre et au piment. Verser sur la salade juste avant de servir et saupoudrer de graines de chia.



Dîner

408 kcal

12g G

49g P

18g MG

9,8g S

3,8g F

### Gratin de poulet au fromage



Difficulté : simple



Temps de préparation : 10 min



Temps de cuisson : 35 min

**Ingrédients**

- 150 g filet de poulet
- ½ gousse d'ail
- 1 oignon nouveau
- 150 ml de coulis de tomate (conserves)
- 1 cc huile d'olive
- 100 g tomates
- 60 g mozzarella (45 % de matières grasses)
- Sel et poivre

**Recette**

Préchauffer votre four à 200° C. Couper le poulet en petits morceaux. Puis saler et poivrer. Hacher finement la gousse d'ail et l'oignon nouveau et mélanger au coulis de tomate et à un peu d'huile. Ajouter sel, poivre, basilic et origan et verser le tout dans un plat à gratin. Ajouter les morceaux de poulet et mélanger. Couper les tomates et la mozzarella en tranches et recouvrir les morceaux de poulet. Faire cuire au four 35 minutes environ.



Données nutritionnelles :

**Recommandation**

1400 kcal

53g G

105g P

86g MG

**Avec nos recettes**

1423 kcal

45g G

116g P

84g MG

35g S

19g F

**Astuce nu3**

Pour un en-cas ou un dessert, vous pouvez consommer 50 g de [Noix de macadamia bio nu3](#) et une cuillère à café de [Baies de goji bio nu3](#) !

kcal: 351 | G: 9,9 g | P: 4,9 g | MG: 32 g | S: 7,6 g | F: 4,9 g

## Jour 7

Petit-déjeuner

**Muffin oeufs-légumes**

403 kcal

8g G

34g P

26g MG

7g S

1,9g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : 10 min



Temps de cuisson : 20 min

**Ingrédients**

- 3 œufs
- 1 pointe de lait (1,5% de matières grasses)
- 1 tranche de jambon de Paris
- ½ oignon nouveau
- 1 morceau de poivron
- 1 tranche de concombre
- 2 tomates cerises
- 25 g de fromage râpé allégé
- Beurre (pour les moules)
- Moules à muffin

**Recette**

Battre les œufs et le lait et ajouter du sel et du poivre. Préchauffer votre four à 220°C. Couper le jambon de Paris, l'oignon nouveau, le poivron, le concombre et les tomates en petits morceaux. Beurrer les moules. Ajouter les légumes dans les moules uniformément. Puis verser le mélange œufs-lait. Ajouter le fromage râpé sur le dessus de chaque moule. Faire cuire les muffins environ 20 minutes, laisser refroidir et servir.



Déjeuner

**Escalope panée et salade tomate-basilic**

479 kcal

5,5g G

48g P

30g MG

2,8g S

1,9g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : 20 min

**Ingrédients**

- 1 œuf
- 10 ml crème (15% de matières grasses)
- 1 cs amandes moulues
- 40 g parmesan râpé
- 100 g escalope de porc
- 1 cc huile d'olive
- 1 échalotte
- 3 tomates cerises
- 1 cs vinaigre balsamic
- Herbes aromatiques : origan, basilic, herbes de Provence

**Recette**

Fouetter l'œuf et la crème et assaisonner. Dans un autre bol, mélanger les amandes, le parmesan râpé et selon vos envies l'origan et le basilic. Aplatir l'escalope puis la tremper dans le mélange d'œufs et ensuite dans le mélange au parmesan. Faire frire dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Pendant ce temps, couper l'échalote et les tomates en petits morceaux et mélanger le tout. Assaisonner avec du vinaigre balsamique, du sel et du poivre et servir.



Dîner

**Spaghetti à la carbonara low carb**

369 kcal

15g G

26g P

20g MG

7,7g S

14g F



Difficulté : simple



Temps de préparation : 10 min



Temps de cuisson : 10 min

**Ingrédients**

- 200 g [nu3 Smart Low Carb Spaghetti](#)
- 2 cc [nu3 Huile de coco bio](#)
- ½ poireau
- 40 g petits pois
- 40 g fèves
- 3 cs lait (1,5% de matières grasses)
- 20 g parmesan, rapé
- 50 g fromage frais, allégé
- 1 ½ jambon de parme

**Recette**

Egoutter et rincer abondamment les spaghetti low carb. Pendant ce temps, faire revenir le poireau dans une poêle graissée à l'huile de coco. Ajouter les petits pois et les fèves et faire chauffer brièvement. Mélanger le lait, le parmesan et le fromage frais et ajouter aux légumes. Ajouter les spaghetti low carb et laisser mijoter 2-3 minutes. Assaisonner avec du sel et du poivre puis garnir de jambon de Parme et de basilic et servir.


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

1400 kcal

53g G

105g P

86g MG

**Avec nos recettes**

1401 kcal

52g G

110g P

80g MG

41g S

21g F

**Astuce nu3**

Consommer un smoothie mangue-coco en collation. Pour cela, mélanger une demi mangue et une orange, 1 cuillère à café de [nu3 Sucre de fleur de coco bio](#), 100 ml d'eau et 2 cuillères à café de lait de coco. Mélanger, c'est prêt !

kcal: 151 | G: 24g | P: 1,7g | MG: 4,4g | S: 23g | F: 3,2g

# Tableau des valeurs nutritionnelles

## ALIMENTS FRAIS

### Viandes et charcuteries :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
100g	bacon	0,5	18	25	1	0	299
100g	filets de poulet	0	23	1,1	0	0	102
100g	jambon de Paris	1	19	3	1	0	107
100g	jambon de Parme	0,5	28	16	0	0	250
100g	viande de bœuf hachée	0	21	14	0	0	207
100g	rumsteak	0	21	4	0	0	121
100g	escalope de porc	0	22	1,9	0	0	107
100g	viande de boeuf maigre	0	22	3	0	0	115

### Poissons et fruits de mer :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
100g	gambas	0	21	0,6	0	0	89
100g	noix de Saint-Jacques	2	17	1	1	1	83

### Œufs et produits laitiers :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
100g	beurre	0,6	0,7	83	1	0	741
1	œufs	0,9	7,7	6,1	1	0	89
100g	feta	0,5	17	18	1	0	234
100g	fromage frais, allégé	4	11	0,2	4	1	62
100g	gouda	0	22	31	0	0	364
25g	fromage râpé allégé	1,8	29	14	0	0	249
100g	yaourt grec (2% de matières grasses)	4,2	5,8	2	4	0	58
100g	fromage à pâte dure (type Harz)	0,1	30	0,5	0	0	125
100g	cottage cheese (4% de matières grasses)	3	13	4,5	3	0	103
100g	fromage blanc allégé	3,9	12	0,3	4	0	66
100ml	lait (1,5% de matières grasses)	4,9	3,4	1,5	5	0	47
100g	mozzarella (45% de matières grasses)	1	18	19	1	0	243
100g	parmesan, râpé	4,1	36	26	1	0	374
100ml	crème (15% de matières grasses)	4,2	3,1	15	0	0	164

### Légumes et herbes :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
100g	de pousses d'épinards	1,5	2,6	0,3	0	2	18
100g	de brocolis	2	2,9	0,2	2	3	21
100g	de champignons	0,6	2,7	0,2	0	2	16
100g	de pâte de curry	23	2,3	7,9	0	0	171
100g	de petits pois	12	6,6	0,5	6	5	82
100g	de mâche	0,8	1,8	0,4	1	2	18
1	oignon nouveau	3,4	0,4	0,1	1	1	17
100g	de salade	1,6	1	0,2	2	1	13
100g	de fèves	3,4	2,2	0,2	3	3	25
100g	de concombre	1,8	0,6	0,2	2	1	12
100g	de carotte	6,8	0,8	0,2	6	3	39
100g	d'oignon nouveau	28	6,1	0,1	9	2	142
100g	de poireau	3,3	2,1	0,3	3	2	29
100g	de pak choi	1,3	1	0,5	1	0	12
100g	de poivron, rouge	6,4	1,3	0,5	6	4	43
100g	de radis	2,1	1,1	0,1	2	2	17
100g	de piment	6,4	1	0,5	0	4	37
100g	d'échalotte	3,3	1,5	0,2	2	2	25
100g	d'épinards	1,4	2,9	0,4	0	2	23
100g	de tomates	2,6	1	0,2	3	1	18
1	bâton de citronnelle	5,2	0,4	0	0	0	20
100g	de courgette	2,2	1,6	0,4	2	1	19
100g	d'oignon	4,9	1,2	0,2	5	1	28

### Fruits :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
100g	avocat	3	1	12	1	4	138
100g	baies, non sucrées	9,9	1,2	0,5	8	4	53
100g	citron vert	11	0,7	0,2	2	3	30
100g	mangue	13	0,6	0,4	12	2	62
100g	orange	8,3	1	0,2	8	2	47
100ml	jus de citron	3,6	0,6	0,5	4	0	37

## ALIMENTS LONGUE CONSERVATION

### Farine, céréales, noix, etc. :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
100g	toasts protéinés	11	25	12	1,1	11	275
100g	flocons d'avoine	59	14	7	0,7	10	372
100g	son d'avoine	55	15	6,6	1,3	12	363
100g	copeaux de coco	8,2	7,8	62	5	15	653
100g	amandes	5,7	24	53	4	11	611
100g	tofu nature	0,5	17	9,8	0,5	1,7	160
100g	sésame	10	18	50	1	11	559
100g	noix	6	14	69	3	6,1	716
100g	sucre	100	0	0	100	0	400

### Fruits et légumes :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
100g	maïs (consERVE)	10,8	3	2	4,8	3,8	80
100g	tomates pelées	3,5	1,1	0,5	0	0,6	21
100g	tomates séchées dans de l'huile	15,9	5,8	6	0	0	150
100ml	coulis de tomate	3,8	1,3	0	3,8	0,9	22
1 cs	concentré de tomate	28	0	0	0	0	72

### Sauces, huiles, etc. :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
100ml	lait de coco	2	1,6	19	2	0	182
1 cc	huile d'olive	0	0	4,6	0	0	41
1 cc	huile de sésame	0	0	5	0	0	44,2
1 cc	sauce soja	0,3	0,5	0,3	0,1	0,3	5,6

## LES PRODUITS nu3 NÉCESSAIRES

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
1 cc	nu3, purée de noix de cajou bio	1	0,9	2,5	0,3	0	30
1 cc	nu3, baies de goji bio	2,9	0,7	0,1	2,6	0	14
1 cc	nu3, huile de chanvre bio	0	0	5	0	0	44
1 cc	nu3, grué de cacao bio	1,6	0,7	2,4	0	0	28
1 cc	nu3, sucre de fleur de coco bio	4,8	0,1	0,1	4,8	0	20
1 cs	nu3, farine de coco bio	2,7	2,9	2,7	2,7	5,7	57
1 cc	nu3, huile de coco bio	0	0	5	0	0	44
1 cc	nu3, huile de graine de courge bio	0	0	5	0	0	44
1 cs	nu3, protéine de graines de courge bio	0,8	8,3	1,8	0,3	2,4	57
100g	nu3, noix de macadamia bio	14	8,3	64	9,9	9,8	675
100g	nu3, quinoa tricolore bio	63	12	6,5	2,8	0	382
35g	nu3, smart nuts noix de macadamia bio	13	2,6	15	8,1	2,4	204
1 cc	nu3, chia graines entières	1,3	1,1	1,6	0	1,1	27
1 cc	nu3, beurre de cacahuète	0,6	1,4	2,5	0,3	0	31
1 cc	nu3, érythritol, substitut de sucre	0	0	0	0	0	0
3 cs	nu3, whey performance par ex. noisette	2,1	22	1,3	1,5	0	112
3 cs	nu3, whey performance par ex. vanille	2,1	23	1,3	1,6	0	112
100g	nu3, smart low carb, fettuccine	0	0	0	0	3,8	7,2
100g	nu3, smart low carb, riz	0	0	0	0	3,8	7,2
100g	nu3, smart low carb, spaghetti	0	0	0	0	3,8	7,2
4 cs	BEAVITA, Vitalkost	18	25	4,3	11	1	219

### Note :

1 cc = 5g/ml

1 cs = 10ml soit 15g (à l'exception de la poudre protéinée : 10g)

Sources : [www.fddb.info](http://www.fddb.info), [nu3.fr](http://nu3.fr)