

Cosa mangiare e bere se il tuo obiettivo di allenamento è aumentare la massa muscolare? In questo PDF troverai un'ampia selezione di alimenti, ordinati per categoria, che possono aiutare a raggiungere il tuo obiettivo. In questo modo potrai conoscere esattamente cosa ti fornisce ogni alimento, inoltre abbiamo anche evidenziato in grassetto i macronutrienti che sono particolarmente interessanti!

## LATTE E PRODOTTI LATTIERO-CASEARI:

Alimento (100 g)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Latticello	<b>3,2</b>	4	0,5	33
Formaggio a pasta dura e semidura	<b>27,2</b>	0	<b>32,1</b>	400
Latte scremato	<b>3,4</b>	4,7	0,1	33
Formaggio a fiocchi	<b>12,7</b>	2,4	4,5	101
Ricotta	<b>10,8</b>	4,2	0,2	62
Latte intero	<b>3,3</b>	4,6	3,4	62
Mozzarella	<b>18,7</b>	0,7	<b>19,5</b>	253
Yogurt naturale	<b>4</b>	4,5	3,6	66
<u>nu3 Performance Iso Whey</u>	<b>83</b>	4,3	1,1	373
<u>nu3 Performance Proteine Whey</u>	<b>72,7</b>	7,8	4,5	371
Parmigiano	<b>36</b>	0	<b>25,6</b>	374
Pecorino	<b>17</b>	1,5	<b>18,8</b>	243
Formaggio fresco	<b>19,3</b>	0	<b>27,4</b>	324

## CARNE, SALUMI E UOVA:

Alimento (100 g)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Carne di pollame senza pelle, cruda	<b>22,9</b>	0,1	2,5	114
Carne tritata, cruda	<b>21,6</b>	0	<b>6,2</b>	142
Petto di pollo, senza pelle, crudo	<b>25,2</b>	0	0,9	109
Uova, crude	<b>11,9</b>	0,3	<b>10,3</b>	142
Agnello/pecora, crudo	<b>20,5</b>	0	5,8	134
<u>nu3 Beef Jerky Original</u>	<b>51</b>	4	3,7	256
Fegato di manzo	<b>20,5</b>	5,3	3,9	138
Carne bovina, cruda	<b>21,4</b>	0	5,4	134
Prosciutto crudo	<b>31</b>	0,3	<b>11,5</b>	229
Carne di maiale, cruda	<b>21,4</b>	0	<b>8,3</b>	160
Carne di selvaggina, cruda	<b>21,1</b>	0	3,4	115



### BEEF JERKY FAI IL PIENO DI ENERGIA

- Carne di manzo
- Naturalmente ricco di proteine
- Snack vigoroso da portare con sé

ORDINA ORA ONLINE

## PESCE E FRUTTI DI MARE:

Alimento (100 g)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Gamberi, crudi	11,4	1,2	0,6	56
Ilppoglosso, crudo	20,6	0	3,9	118
Calamaro, crudo	16	2,3	1,1	83
Crostacei, crudi	15,5	1	1	75
Salmone affumicato	23,2	0	8,2	167
Cozze, crude	11,7	3,4	2,7	85
Sardina sott'olio, sgocciolata	23	0	13,7	215
Scampi, crudi	19,6	0,8	1,3	93
Merluzzo, crudo	19,3	0	0,3	80
Tonno al naturale	25,6	0	1,6	117

## VERDURE E LEGUMI:

Alimento (100 g)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Fagioli	20,9	40,7	1,5	305
Broccoli, crudi	3	2,4	0,4	31
Funghi champignon, crudi	2,9	1,1	0,3	22
Piselli, verdi	6	12	0,7	90
Ceci	18,6	44,3	4,9	327
Carote, crude	0,8	6,6	0,3	38
Lenticchie	24,4	44,8	1,5	324
Mais, crudo	3,3	15,7	1,2	92
nu3 Vegan Protein 3K	71,2	4,8	4,1	354
Carvoletti di Bruxelles, crudi	4	3,5	0,5	43
Fave di soia	38,2	6,3	18,3	387
Spinaci, crudi	2,7	0,8	0,4	23
Tofu	8,1	0,7	4,8	81
Cavolo verza, crudo	2,8	2,9	0,3	31
Taccole, crude	4	10	0,2	68



ORDINA ORA ONLINE

### PROTEINE VEGETALI NU3 VEGAN PROTEIN 3K

- 21 g di proteine vegetali per frullato
- Profilo aminoacidico completo
- Senza zuccheri e aromi aggiunti

## BEVANDE E DOLCIUMI:

Alimento (100 g)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Cocacola, zuccherata	0	<b>10</b>	0	40
Tè freddo, zuccherato	0	<b>7,5</b>	0	30
Caramelle gommoso	<b>6,6</b>	<b>78,6</b>	0	341
Caramelle	0,5	<b>95</b>	0,3	385
Marmellata	0,5	<b>58,7</b>	0,5	246
Limonata, zuccherata	0	<b>9,5</b>	0	38
Popcorn	<b>12</b>	<b>62,9</b>	4,2	367
Budino, vaniglia	<b>2,8</b>	<b>18</b>	2	101
Sciroppo	0,1	<b>91,8</b>	0,2	371
Sorbetto, frutta	0,2	<b>32,1</b>	0	136
Zollette do zucchero	0	<b>99,8</b>	0	399
Ghiaccioli	0	<b>22</b>	0	88

## NOCI, SEMI E FRUTTI OLEOSI:

Alimento (100 g)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Anacardi	<b>18,2</b>	<b>26,6</b>	<b>45,2</b>	593
Semi di canapa	<b>22</b>	2	<b>31</b>	385
Nocciole	<b>15,2</b>	6,9	<b>59,5</b>	643
Semi di zucca	<b>32,6</b>	4,7	<b>49,1</b>	603
Semi di lino	<b>17,9</b>	<b>10,8</b>	<b>33,6</b>	472
Mandorle	<b>21,2</b>	4	<b>49,9</b>	576
<u>nu3 Burro di arachidi</u>	<b>28</b>	<b>12,4</b>	<b>49</b>	609
<u>nu3 Semi di chia bio</u>	<b>23</b>	2,3	<b>31,6</b>	450
Noci del Brasile	<b>16,6</b>	3,2	<b>66,5</b>	692
Pinoli	<b>31,6</b>	<b>13,9</b>	<b>44,9</b>	594
Pistacchi	<b>20,3</b>	<b>17,6</b>	<b>45,4</b>	580
Semi di sesamo	<b>17,7</b>	<b>11,7</b>	<b>49,8</b>	589
Semi di girasole	<b>21,3</b>	<b>12</b>	<b>53</b>	626
Noci	<b>15,9</b>	7	<b>70,8</b>	742



ORDINA ORA ONLINE

**FONTI PROTEICA:  
NU3 BURRO DI ARACHIDI**

- Naturale fonte di proteine
- 100 % arachidi
- Senza sale, zucchero e olio di palma

## BEVANDE ANALCOLICHE:

Alimento (100 g)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Succo d'arancia	0,5	<b>11,1</b>	0,5	51
Succo d'uva	0,2	<b>15</b>	0,1	62
Acqua naturale	0	0	0	<b>0</b>

## FRUTTA:

Alimento (100 g)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Mela, pelata, essiccata	1,5	<b>63,2</b>	2	295
Albicocca, essiccata	5	<b>47,9</b>	0,5	275
Avocado, crudo	1,8	0,8	<b>14,2</b>	144
Banana, essiccata	3,9	<b>80,7</b>	1,8	370
Banana, cruda	1,1	<b>21</b>	0,3	95
More, cruda	1	<b>6,2</b>	0,4	44
Datteri, essiccati	2,5	<b>69</b>	0,5	305
Fichi, essiccati	3,2	<b>56,8</b>	1,2	273
Mirtilli, crude	0,6	<b>11,3</b>	0,5	58
Lamponi, crudi	1,2	<b>7</b>	0,6	52
Ribes rossi, crudi	1,1	<b>5</b>	0,5	45
Prugne, essiccate	2,5	<b>39,8</b>	0,3	204
Mirtilli rossi, crudi	0,3	<b>7,1</b>	0,5	40

## CEREALI, PRODOTTI A BASE DI CEREALI E PATATE:

Alimento (100 g)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Amaranto grezzo, crudo	<b>14,5</b>	<b>66,2</b>	6,5	385
Cornflakes	<b>7,2</b>	<b>79,1</b>	0,6	359
Farina di farro integrale	<b>15,6</b>	<b>60</b>	2,7	346
Fiocchi d'avena	<b>13,5</b>	<b>57,5</b>	7,5	372
Crusca d'avena	<b>17,3</b>	<b>50,8</b>	7	366
Miglio	<b>9,8</b>	<b>68,8</b>	3,9	357
Patate, crude	<b>2</b>	<b>15,6</b>	0,1	76
Cracker di pane, integrale	<b>10,4</b>	<b>62,4</b>	1,8	327
Riso	<b>7,5</b>	<b>73,9</b>	2,8	357
Farina di segale integrale	<b>8,5</b>	<b>63,3</b>	1,7	325
Pane di segale	<b>6,2</b>	<b>44,3</b>	1,2	228
Seitan	<b>28</b>	2	2,5	148
Pasta, integrale	<b>13,4</b>	<b>60,6</b>	2,5	342
Pane per toast	<b>8,9</b>	<b>45,7</b>	<b>10,4</b>	316
Galette di riso integrale	<b>8,2</b>	<b>81,5</b>	2,8	392
Pane bianco	<b>8,5</b>	<b>48,9</b>	0,8	242
Germe di grano	<b>25</b>	<b>33,3</b>	<b>10</b>	355
Crusca di grano	<b>14,9</b>	<b>17,7</b>	4,6	262
Farina di grano, tipo 00	<b>12</b>	<b>69,5</b>	1,3	344
Pane integrale di grano tenero	<b>8,6</b>	<b>38,3</b>	1,3	213

## PRODOTTI PRONTI E PASTI PREPARATI:

Alimento (100 g)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Chili con carne, preparato	<b>10,8</b>	9,2	4,4	125
Frittata	<b>11,1</b>	1,4	<b>11,5</b>	154
Bastoncini di pesce impanati e fritti	<b>16,2</b>	<b>15,3</b>	<b>11,6</b>	232
Polpettone di carne, cotto al forno	<b>17,1</b>	8,2	<b>10,5</b>	197
Salsa di insalata allo yogurt	<b>3,7</b>	5,7	3,3	68
Kebab nel pane pita	<b>7,7</b>	<b>14,5</b>	3,7	125
Ketchup	2	<b>26</b>	0,4	117
Riso al latte	<b>5,4</b>	<b>19,5</b>	3,5	132
<u>nu3 Protein Pancake Mix</u>	<b>55</b>	<b>27</b>	2	357
<u>nu3 Fit Protein Creme</u>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>37</b>	515
<u>nu3 Protein Muesli, cioccolato</u>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	424
<u>nu3 Barretta proteica, cioccolato</u>	<b>40</b>	<b>32</b>	6,8	321
<u>nu3 Protein Porridge bio, cioccolato</u>	<b>27</b>	<b>37</b>	<b>10</b>	380
<u>nu3 Fit Protein Muffins, cioccolato</u>	<b>20</b>	<b>41</b>	<b>12,4</b>	329
<u>nu3 Fit Pizza, preparato</u>	<b>31</b>	4,4	<b>16</b>	357
<u>nu3 Fit Pane, preparato</u>	<b>35</b>	6,1	<b>19</b>	380
<u>nu3 Protein Cookie</u>	<b>52</b>	<b>26</b>	<b>12,8</b>	399
Pizza margherita	<b>12,2</b>	<b>26,5</b>	7,7	227
Pizza quattro formaggi	<b>12,9</b>	<b>37,2</b>	<b>10,3</b>	297

## DIE EIWEISSREICHE FIT LINIE VON NU3

nu3 Fit Protein Creme



ORDINA ORA ONLINE

nu3 Fit Pane Proteico



ORDINA ORA ONLINE

nu3 Fit Protein muffin



ORDINA ORA ONLINE

## OLI E GRASSI:

Alimento (100 g)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Burro	0,7	0,7	<b>82,3</b>	746
Olio di cardo	0	0	<b>89,6</b>	806
Margarina	0,5	0,5	<b>80</b>	724
<u>Olio di cocco nu3</u>	0	0	<b>99</b>	898
Olio di oliva	0	0	<b>89,9</b>	809
Olio di colza	0	0	<b>89,9</b>	809
Olio di girasole	0	0	<b>89,9</b>	809

Come si può notare dal pdf, non esiste un solo profilo nutrizionale che costituisce un buon alimento per la costruzione muscolare. Questo perché valori nutrizionali diversi hanno benefici in situazioni diverse. Di seguito troverai alcuni consigli su quando e cosa mangiare quando ci si allena la sera dopo il lavoro:

Colazione: consumare una maggiore quantità di proteine e carboidrati lenti (ad es. farina d'avena, muesli, pane di segale integrale, mele, succo d'arancia non zuccherato), quantità moderata di grassi, almeno 1 porzione di frutta

Pranzo: consumare una maggiore quantità di proteine e carboidrati lenti, quantità moderata di grassi, minimo 1 porzione di verdure

1 ora prima dell'allenamento: consumare una maggiore quantità di proteine e carboidrati lenti, quantità moderata di grassi, minimo 1 porzione di verdure

Subito dopo l'allenamento: consumare una maggiore quantità di carboidrati veloci (vedi anche nella sezione "dolci" dell'elenco) e proteine

Cena: consumare una maggiore quantità di proteine e carboidrati lenti, moderata quantità di grassi, minimo 1 porzione di verdure

Poco prima di andare a letto (opzionale): consumare una maggiore quantità di proteine del latte con il minor contenuto di grassi possibile (es. yogurt magro o skyr)

Snack: preferibilmente ricchi di proteine e/o carboidrati e a basso contenuto di grassi, oltre a frutta/verdure

*Per ulteriori informazioni puoi scoprire di più sulla pagina "alimenti per aumentare la massa muscolare"!*

**Fonti:**

Ufficio federale per la sicurezza alimentare. Versione 5.3 [Internet] della banca dati sull'alimentazione in Svizzera. Disponibile:  
<http://naehrwertdaten.ch/>  
nu3: [www.nu3.it](http://www.nu3.it)  
<http://fdb.info/>