



DIETA PROTEICA

IL TUO PIANO PER
7 GIORNI

21 ricette, tutte personalizzabili
Senza soffrire la fame: spuntini tra un pasto e l'altro
Valori nutrizionali esatti per ricetta
Lista della spesa inclusa

nu³

Ciao!

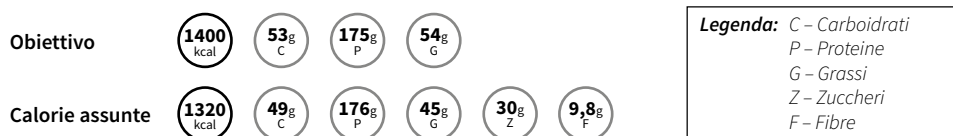
Sono Katharina, sono stata atleta a livello agonistico per 5 anni, dopodiché mi sono interessata al mondo del fitness e al sollevamento pesi. Un problema comune per chi pratica questa disciplina è di dover pianificare con cura l'alimentazione, che è fondamentale per raggiungere i risultati sperati in termini di massa muscolare; proprio per questo motivo negli ultimi 4 anni mi sono dedicata al tema della nutrizione, provando diverse diete e specializzandomi nel campo.



Oggi da nu3 mi occupo di creare programmi alimentari per chi vuole perdere peso o mangiare in modo più salutare. Ho scoperto che, se si vuole dimagrire, una dieta proteica è estremamente efficace: si assume il 50% del fabbisogno giornaliero dalle proteine, il 35% dai grassi, e solo il 15% dai carboidrati.

Se anche tu vuoi passare a questo tipo di dieta, ho pensato di aiutarti con un piano settimanale ricco di ricette con cui iniziare. Per ogni giorno della settimana ho indicato il valore nutrizionale complessivo di tutti i piatti consumati e le calorie totali (calorie assunte), ricordandoti gli obiettivi previsti per i macronutrienti più importanti (obiettivo).

Esempio giorno 1:



Tra i 3 pasti principali della giornata (colazione, pranzo, cena) sono previsti anche dei piccoli snack. Non ti preoccupare: il valore nutrizionale di questi snack è già incluso nel piano alimentare.

Per chi è pensato il piano?

Il nostro piano alimentare è pensato soprattutto per donne dal peso di 80kg e maggiori dei 30 anni di età, che svolgono attività lavorative sedentarie in cui il dispendio calorico è inferiore alle 1900 kcal giornaliere; il piano prevede un deficit calorico di circa 500 kcal al giorno, ed è adatto a chi vuole perdere peso a ritmo costante. Se pensi che queste condizioni non si adattino alle tue esigenze, controlla il tuo fabbisogno giornaliero e regola gli ingredienti di conseguenza.

Personalizza il tuo piano!

Non conoscendoti personalmente, quando ho pensato a questo piano alimentare non ho tenuto conto di eventuali attività fisiche che potresti svolgere, come ad esempio hobby che richiedono un alto dispendio di energie o lavori non sedentari. Se fai sport con una certa regolarità, se hai hobby fisicamente impegnativi, oppure se a lavoro non devi stare seduta tutto il giorno, il mio consiglio è di scoprire quante calorie hai consumato con queste attività. Quando dovrai prepararti da mangiare o da bere, potrai compensare tutte le calorie consumate, attraverso l'alimentazione.

A proposito: puoi modificare la composizione o l'ordine dei piatti come ti pare. La cosa migliore è di adattare il mio piano alle tue esigenze; ricordati però che il primo alimento consumato subito dopo un allenamento deve costituire un buon mix di proteine ed alimenti ad alto tasso glicemico - i carboidrati sono fondamentali per la rigenerazione dei tessuti muscolari. Uno shake a base di integratori proteici e frutta zuccherina è perfetto per l'occasione, e le calorie assunte non sono nemmeno troppe.

Che dire: ti auguro buon divertimento con il piano e soprattutto... Buon appetito!

Katharina

La tua lista della spesa per il piano nutrizionale di 7 giorni

Hai bisogno di alimenti freschi e di lunga conservazione

ALIMENTI FRESCHI

Carne e salumi:

- 820 g petto di pollo
- 1 ½ fette prosciutto crudo
- 325 g filetto di manzo

Pesce e frutti di mare:

- 50 g gamberi freschi
- 200 g gamberetti, sbucciati
- 40 g capesanta
- 300 g filetto di salmone, al naturale
- 200 g gamberoni
- 60 g tonno

Prodotti lattiero-caseari e uova:

- 1 ½ mozzarella di bufala
- 20 uova
- 50 g formaggio spalmabile
- 100 g yogurt greco naturale (2% di grassi)
- 100 g formaggio fresco in fiocchi (0,8% di grassi)
- 775 g yogurt magro
- 400 ml latte (1,5% di grassi)
- 100 g mozzarella (45% di grassi)
- 270 g yogurt naturale (0,1% di grassi)
- 30 g parmigiano grattugiato

Verdure ed erbe aromatiche:

- 100 g broccoli
- 500 g funghi champignon
- 350 g pomodorini
- 4 cipollotti
- 100 g cavolo riccio
- ½ cm zenzero
- 150 g patate
- 2 spicchi d'aglio
- 200 g lattuga
- 1 Stange porri
- 1 pererone rosso
- 40 g fave
- 340 g spinaci
- 30 g pomodorini ciliegino
- 400 g zucchine
- 3 cipolle
- Erbe aromatiche:
basilico, pepe di Caienna, paprika, peperoncino, fiocchi di peperoncino, curry in polvere, brodo vegetale, peperoncino in polvere, prezzemolo, pepe, rosmarino, sale, erba cipollina, cannella

Frutta:

- 60 g frutti di bosco al naturale
- 60 g mirtilli
- 50 g lamponi
- 1 arancia
- 1 limone

ALIMENTI A LUNGA CONSERVAZIONE

Farina, cereali, ecc.:

- 1 cc lievito in polvere
- 2 Cc farina integrale di farro
- 2 panini proteici
- 50 g fiocchi d'avena
- 1 Cc fiocchi di cocco

Salse, oli, ecc.:

- 50 g mousse di mele, senza zuccheri aggiunti
- 50 g mais (in scatola)
- 40 g pomodori secchi (non sott'olio)

Salse, oli, ecc.:

- 1 cc aceto
- 1 cc crema di semi di zucca
- 9 cc olio d'oliva
- 1 Cc olio di sesamo
- 4 Cc salsa di soia
- 1 Cc salsa agrodolce

Prodotti surgelati:

- 80 g piselli, surgelati

Altro:

- Spiedini di legno

Prodotti di nu³ necessari

- 1 ½ cc [nu³ sciroppo di agabe bio](#)
- 1 ½ cc [nu³ cacao amaro bio](#)
- 1 cc [nu³ erba d'orzo bio](#)
- 1 cc [nu³ bacche di goji bio](#)
- 1 cc [nu³ olio di canapa bio](#)
- 3 cc [nu³ zucchero di fiori di cocco bio](#)
- 7 cc [nu³ olio di cocco bio](#)
- 2 Cc [nu³ proteine di semi di zucca bio](#)
- 2 Cc [nu³ crema di mandorle bio, bianca](#)
- 6 cc [nu³ semi di chia](#)
- 1 Cc [nu³ burro di arachidi](#)
- 1 cc [nu³ eritritolo](#)
- 100 g [nu³ fettucine di konjac](#)
- 100 g [nu³ riso di konjac](#)
- 375 g [nu³ spaghetti di konjac](#)
- 3 Cc [nu³ Performance Whey, nocciola](#)
- 150 g [nu³ Performance Whey, cioccolato](#)
- 220 g [nu³ Performance Whey, vaniglia](#)
- 2 Cc [nu³ Superfood Trail Mix](#)

ORDINA SUBITO ONLINE



Giorno 1

Colazione

416 kcal

31g C

63g P

3,9g G

19g Z

4,6g F

Porridge proteico



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: nessuna



Cottura: 10 min

Ingredienti

100 ml di acqua
 20 g di fiocchi
 3 Cc di [Performance Whey nu3](#)
 ([meglio se alla vaniglia](#))
 300 g di yogurt magro
 60 g di frutti di bosco al naturale
 Cannella

Preparazione

In una ciotola unite acqua e fiocchi d'avena, e cuocete al microonde per 30 secondi. Dopodiché aggiungete i 3 cucchiaini di Performance Whey e lo yogurt magro; mescolate per ottenere un composto omogeneo. Inserite la ciotola nel microonde per altri 30 secondi, finché il composto sarà tiepido. Aggiungete frutti di bosco e condite con cannella a piacere.



Pranzo

Filetto di manzo con Ceasar-salad e parmigiano



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 10 min



Cottura: 20 min

Ingredienti

125 g di filetto di manzo
 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
 200 g di lattuga romana
 40 g di yogurt magro (0,1% di grassi)
 1 cc di aceto
 3 cc di parmigiano grattugiato
 3-4 pomodorini
 50 g di mais in scatola
 Focci di peperoncino (q.b.)
 Sale e pepe (q.b.)

Preparazione

Salate e pepate il filetto di manzo a piacere, dopodiché cuocetelo per qualche minuto in padella usando l'olio di cocco. Una volta pronto, infornate per 15-20 minuti a 100°C; nel frattempo lavate la lattuga e tagliatela per il lungo, in modo da ottenere quattro sezioni. Condite l'insalata con sale, pepe e fiocchi di peperoncino, poi fatela cuocere a fuoco lento per 2 minuti circa. Mescolate separatamente lo yogurt, l'aceto e il parmigiano in modo da ottenere una salsa con cui condirete il filetto, e se preferite aggiungete anche qui sale e pepe. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà; scolate il mais. Una volta fuori dal forno, servite il filetto con l'insalata, i pomodori tagliati, il mais e la salsa a base di yogurt.



Cena

Uova strapazzate con gamberetti



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 5 min



Cottura: 10 min

Ingredienti

3 uova intere
 3 albumi
 2 Cc di latte (1,5% di grassi)
 200 g di gamberetti sbucciati
 1 cc di olio d'oliva
 Erba cipollina
 Sale e pepe (q.b.)

Preparazione

Mescolate le uova intere e gli albumi con 2 cucchiaini di latte, e condite con sale e pepe a piacere. Sminuzzate i gamberetti e soffrigeteli in una padella con un filo d'olio d'oliva. Aggiungete il composto di uova e latte al soffritto di gamberi, e dopo 3 minuti cuocete a fuoco lento, muovendo regolarmente una spatola dall'esterno verso l'interno per ottenere delle uova strapazzate. Guarnite con erba cipollina prima di servire.


Conteggio calorie complessive:
Obiettivo

1400 kcal 53g C 175g P 54g G

Calorie assunte

1320 kcal 49g C 176g P 45g G 30g Z 9,8g F

nu3 consiglia

Se per colazione preferisci sgranocchiare qualcosa, puoi spolverare delle noci sul tuo porridge proteico. Oppure puoi sostituire i frutti di bosco con i semi di melograno - melograno e cannella stanno benissimo assieme!

Giorno 2 – 1a Parte

Colazione

Waffle proteici con Whey al cioccolato



Grado di difficoltà: medio



Preparazione: 10 min



Cottura: 15 min

511
kcal37
g
C63
g
P11
g
G15
g
Z3,4
g
F

Ingredienti

- 30 g di farina di farro
- 60 g di [Performance Whey nu3](#) ([meglio se al cioccolato](#))
- 1 uovo intero
- 1 albume
- 100 ml di latte (1,5% di grassi)
- 1 cc di [Eritritolo nu3](#)
- 50 g di mousse di mele senza zucchero

Preparazione

Tenete l'albume da parte, poi mischiate tutti gli altri ingredienti (tranne la salsa di mele) con l'uovo intero, fino ad ottenere un composto soffice. Successivamente montate l'albume tenuto da parte e unitele al composto. Surriscaldate la piastra da waffle dopo aver unto il rivestimento con olio, burro o margarina; lasciate cuocere le cialde per 3 minuti; se non avete una piastra, potete usare il composto per preparare dei pancake in padella. Una volta pronti, servite i waffle (o i pancake) con della salsa di mele.



Pranzo

Spiedini di pollo con salsa di semi di zucca e mandorle



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 20 min



Cottura: 15 min

417
kcal6,8
g
C43
g
P23
g
G4
g
Z5,1
g
F

Ingredienti

- 120 g di petto di pollo
- ½ rametto di rosmarino
- ¼ spicchio d'aglio tagliato
- ⅓ peperoncino tagliato
- Scorza di limone (q.b.)
- 1 cc d'olio d'oliva
- 1 cipolla
- 3 pomodorini
- Sale e pepe (q.b.)
- Spiedini di legno

Preparazione

Per gli spiedini la prima cosa da fare è preparare dei bocconcini con il filetto di petto di pollo. Quando avrete finito di tagliare il pollo, sfilate il rosmarino e sminuzzatelo; tagliate lo spicchio d'aglio in quattro parti e il peperoncino in otto. In una ciotola unite rosmarino, aglio, peperoncino, scorza di limone, olio, sale e pepe, e marinateli dentro i bocconcini di pollo. Lasciate riposare per 10 minuti. Nel frattempo sbucciate una cipolla e tagliatela in quattro. Per ciascuno spiedino utilizzate tre bocconcini di pollo, un pezzo di cipolla e un pomodorino, alternandoli.

Per la salsa:

- 25 g di [crema biologica di mandorle bianche nu3](#)
- ¼ di spicchio d'aglio
- 1 Cc di [Proteine di semi di zucca bio nu3](#)
- ½ cc di [erba d'orzo bio nu3](#)
- 2 Cc cucchiaini d'acqua
- Sale, Basilico e prezzemolo (q.b.)

Per la salsa dovrete semplicemente unire tutti gli ingredienti in una ciotola e frullarli fino ad ottenere una vellutata. Dorate gli spiedini in una piastra e una volta croccanti servite assieme alla salsa proteica.



Cena

Filetto di salmone in tegame, con spinaci e uova



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 15 min



Cottura: 15 min

361
kcal7,7
g
C47
g
P15
g
G3
g
Z6,6
g
F

Ingredienti

- 1 arancia
- 100 g di filetto di salmone al naturale
- 2 albumi
- 1 uovo intero
- 300 g di spinaci freschi
- ½ cipolla
- Sale e pepe (q.b.)

Preparazione

Lavate l'arancia per bene e dopo aver grattugiato la scorza tagliatela a metà. Spremete per ottenere il succo d'arancia e mischiate in una scodella la scorza grattugiata con il succo. Lavate il filetto di salmone, fate dei bocconcini e versateli nella scodella con il succo d'arancia. Lasciate riposare per qualche minuto. In un'altra ciotola sbattete l'uovo e i due albumi, aggiungendo sale e pepe a piacere. Lavate gli spinaci e sminuzzateli, poi tagliate metà cipolla a cubetti e rosolatela in padella per pochi minuti; aggiungete gli spinaci alla cipolla. Adesso aggiungete i bocconcini di salmone precedentemente marinati alla ciotola con le uova sbattute. Cuocete i bocconcini a fuoco lento per dieci minuti.



Giorno 2 – 2a Parte

Snack

 125
kcal

 2,8g
C

 23g
P

 2,1g
G

 1,6g
Z

 0,6g
F

Frullato proteico nu3



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 0 min



Cottura: 2 min

Ingredienti

3 Cc di [Performance Whey nu3](#),
[meglio se alla vaniglia](#)
200 ml di acqua
Semi di [chia nu3](#) a piacere

Preparazione

Versate l'acqua in un frullatore, poi aggiungete le proteine in polvere e frullate per bene. Se vi va, potete aggiungere dei semi di chia al frullato.


Conteggio calorie complessivo:
Obiettivo

 1400
kcal

 53g
C

 175g
P

 54g
G

Calorie assunte

 1414
kcal

 54g
C

 176g
P

 52g
G

 23g
Z

 16g
F

nu3 consiglia

A pranzo è possibile consumare il salmone e le verdure sotto forma di muffin, infornando una teglia da muffin o delle formine a 18°C, per 20 minuti circa.


LA TUA PERFORMANCE, IL TUO SUCCESSO, IL TUO WHEY!

- Miscela proteica di alta qualità di **Concentrato di proteine Whey e proteine Whey isolate**
- Almeno il **70% di proteine** con un eccellente profilo aminoacidico
- **Senza zuccheri aggiunti**, aspartame o conservanti

ORDINA SUBITO ONLINE

Giorno 3

Colazione

Toast con omelette di tonno

420 kcal

10g C

58g P

15g G

3,5g Z

7,6g F



Grado di difficoltà: medio



Preparazione: 5 min



Cottura: 10 min

Ingredienti

- 1 uovo intero
- 1 albume
- 60 g di tonno
- ½ pomodoro
- 100 g di formaggio fresco in fiocchi (0,8% di grassi)
- 1 Panino proteico
- Sale e pepe (q.b.)

Preparazione

Unite uova, albume, tonno, sale e pepe in una scodella; cuocete il composto a fuoco lento in una padella. Tagliate i pomodori a cubetti, mescolate con il formaggio magro e aggiungete sale e pepe a piacere. Scaldate il toast in un tostapane, spalmate la crema di formaggio e aggiungete l'omelette.



Pranzo

Petto di pollo marinato, con mozzarella e broccoli

523 kcal

6,8g C

71g P

24g G

6,4g Z

3,2g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 10 min



Cottura: 15 min

Ingredienti

- ½ spicchio d'aglio
- 60 g di yogurt magro (0,1% di grassi)
- 200 g di petto di pollo
- 100 g di broccoli
- 100 g di mozzarella (45% di grassi)
- ½ cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- ½ cc di paprika
- Sale

Preparazione

Inserire il mezzo spicchio in uno spremiaglio, e mescolare con yogurt, paprika in polvere e un pizzico di sale. Tagliate il petto di pollo in piccole strisce, lasciar marinare nella salsa di yogurt, lasciandola riposare per qualche minuto. Tagliate i broccoli in tanti ciuffetti, poi bolliteli per qualche minuto in una pentola d'acqua (leggermente) salata. Scolate i broccoli; poi tagliate la mozzarella a cubetti e mescolatela in una ciotola con i broccoli appena bolliti. Dorate le striscioline di pollo in una padella unta con l'olio di cocco. Servite assieme alla crema di broccoli e mozzarella.



Cena

Spaghetti con gamberetti e verdure

185 kcal

6,5g C

28g P

2g G

4,5g Z

12g F



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 5 min



Cottura: 10 min

Ingredienti

- 175 g di [spaghetti di konjac nu3](#)
- 100 ml di brodo di verdure
- ½ gambo di porro
- 40 g di piselli surgelati
- 200 g di gamberetti sbucciati
- 40 g di spinaci freschi
- 1 Cc Scorza di limone a strisce
- ½ peperoncino
- ¼ di limone
- Basilico (q.b.)

Preparazione

Sciacquate gli spaghetti sotto l'acqua corrente, e lasciate asciugare. Versate il brodo di verdure in un wok, aggiungete il porro e cuocete lentamente per 5 minuti. Aggiungete i piselli, i gamberetti, gli spaghetti asciutti e gli spinaci; cuocere finché la pasta non è al dente. Scolate. Mettete la pasta su un piatto e condite con foglie di basilico, peperoncino e fettine di limone, a piacere.


Conteggio calorie complessive:
Obiettivo

1400 kcal

53g C

175g P

54g G

Calorie assunte

1366 kcal

48g C

182g P

44g G

21g Z

26g F

Snack

Se vuoi mangiucchiare qualcosa di proteico, puoi mischiare in una ciotola tre cucchiaini di [Performance Whey nu3 al cioccolato](#) con tre cucchiaini di fiocchi d'avena, 60-70 ml d'acqua e un cucchiaino di [Eritritolo nu3](#). Informa il composto ottenuto per 10-15 minuti a 150°C circa.

kcal: 237 | C: 24 g | P: 26 g | G: 3,6 g | Z: 6,4 g | F: 3 g

Giorno 4

Colazione

 314
kcal

 15g
C

 39g
P

 10g
G

 14g
Z

 2,3g
F

Shake cioccolato e cocco

Grado di difficoltà: basso
 Preparazione: 0 min
 Cottura: 5 min

Ingredienti

100 ml di latte (1,5% di grassi)
 100 g di yogurt magro
 2 cc di fiocchi di cocco
 3 Cc di [Performance Whey nu3](#),
[meglio se al cioccolato](#)
 1 cc di [bacche di Goji nu3](#)
[Cacao criollo bio nu3](#) (q.b.)

Preparazione

Unite tutti gli ingredienti - ad eccezione delle bacche di Goji - in un frullatore, fino ad ottenere un composto schiumoso. Decorate lo shake con le bacche, a piacere.



Pranzo

 421
kcal

 24g
C

 49g
P

 13g
G

 1,5g
Z

 6,1g
F

Bistecca di manzo con patate al rosmarino

Grado di difficoltà: basso
 Preparazione: 10 min
 Cottura: 30 min

Ingredienti

150 g di patate
 150 g di funghi champignon
 200 g di manzo
 1 cc d'olio d'oliva
 1 rametto di rosmarino
 Sale e pepe

Preparazione

Sbucciate le patate e tagliate a cubetti. Lavate gli champignon e tagliate a fettine. Dopodiché mischiate le patate in una ciotola con olio d'oliva, sale e rosmarino; versate le patate su una teglia ricoperta con della carta da forno, lasciandole cuocere per 25-30 minuti a 180°C. Dopo aver lasciato cuocere per 15 minuti, aggiungete i funghi alla teglia. Nel frattempo pepate il filetto di manzo e grigliatelo a piacere. Una volta pronte le patate, servitele come contorno.



Cena

Frittata proteica

Grado di difficoltà: basso
 Preparazione: 15 min
 Cottura: 10 min

 496
kcal

 19g
C

 48g
P

 25g
G

 10g
Z

 5,9g
F

Ingredienti

1 peperoncino rosso
 ¼ di lime
 1 cc di [zucchero di fiori di cocco nu3](#)
 1 cc di olio di sesamo
 1 cc di salsa di soia
 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
 3 cipollotti
 ½ spicchio d'aglio
 75 g di gamberoni
 40 g di capasanta
 2 uova
 1 Cc di [proteine di semi di zucca bio nu3](#)

Preparazione

Per il condimento mescolate parte del peperoncino, lo zucchero di cocco, l'olio di sesamo e la salsa di soia in una ciotolina. Preriscaldate il forno a 250°C. Adesso lasciate sciogliere l'olio di cocco in una padella di ghisa e fate saltare i cipollotti; aggiungete aglio, peperoncino, capasanta e gamberoni e lasciate cuocere per qualche minuto. Separatamente sbattete le uova con le proteine di semi di zucca, poi versate questo composto sulla padella di ghisa lasciando cuocere a fuoco lento. Quando le uova si saranno solidificate un po', infornate la padella per una manciata di minuti. Una volta pronta, servite la frittata con il condimento della ciotolina.


Conteggio calorie complessive:
Obiettivo
Calorie assunte
Snack

Mischiate in un barattolo 4 cucchiaini di [Performance Whey nu3 al cioccolato](#) con 75 ml d'acqua, un cucchiaino di semi di [chia nu3](#) e un cucchiaino di [cacao criollo biologico nu3](#); lasciate riposare per 30 minuti e avrete un budino proteico!

kcal: 194 | C: 5g | P: 31g | G: 4,3g | Z: 2,1g | F: 2,6g

Giorno 5

Colazione

489 kcal

30g C

64g P

11g G

26g Z

5,7g F

Formaggio fresco con noci e frutti di bosco

Grado di difficoltà: basso
 Preparazione: 0 min
 Cottura: 5 min

Ingredienti

300 g di formaggio spalmabile fresco
 3 Cc di [Performance Whey nu3 alla vaniglia](#)
 1 Cc d'acqua
 1 cc di [sciroppo d'agave bio nu3](#)
 50 g di frutti di bosco (lamponi)
 2 Cc di [Superfood Trail Mix nu3](#)

Preparazione

In una ciotola mescolate il formaggio con l'acqua e con le proteine in polvere. Aggiungete lo sciroppo d'agave e continuate a mescolare. Completate il tutto con i frutti di bosco e i due cucchiaini di frutta secca Superfood Trail Mix.



Pranzo

448 kcal

9g C

55g P

22g G

7g Z

6g F

Salmone allo yogurt con verdure

Grado di difficoltà: basso
 Preparazione: 10 min
 Cottura: 10 min

Ingredienti

½ spicchio d'aglio
 70 g di yogurt magro (0,1% di grassi)
 200 g di filetto di salmone al naturale
 200 g di zucchine
 200 g di funghi champignon
 1 cc d'olio d'oliva
 Paprika in polvere (q.b.)
 Sale (q.b.)

Preparazione

Inserite lo spicchio in uno spremiaglio, ed unitelo in una scodella a yogurt, paprika e sale. Mescolate. Inserite il salmone nella scodella e lasciatelo marinare, lasciate riposare velocemente in frigo. Nel frattempo potete lavare zucchine e funghi, farli a pezzettini e soffriggerli in una padella con un filo d'olio d'oliva. Aggiungete il salmone marinato e cuocete il tutto assieme, per una manciata di minuti. Servite.



Cena

456 kcal

6,8g C

36g P

31g G

5,8g Z

6,2g F

Zoodles con pesto ai semi di zucca e mozzarella

Grado di difficoltà: basso
 Preparazione: 15 min
 Cottura: 10 min

Ingredienti

½ zuccina
 100g di pomodorini
 ½ mozzarella
 2 cc d'olio d'oliva
 ½ cc di [olio di canapa bio nu3](#)
 1 cc di puré di zucca
 1 pizzico di [erba d'orzo nu3](#)
 1 Cc di succo di limone
 100g di petto di pollo
 100g di [fettuccine di konjac nu3](#)
 Sale e pepe

Preparazione

Lavate le zucchine e con un pelapatate create delle strisce sottili simili alle fettuccine (zoodles). Lavate i pomodori e tagliateli a metà, tagliate la mozzarella a cubetti. Create adesso un pesto dalla consistenza cremosa mescolando un cucchiaino d'olio d'oliva con mezzo cucchiaino d'olio di canapa bio nu3, il puré di zucca, l'orzo, il succo di limone e due cucchiaini d'acqua. Aggiungete sale e pepe a piacere. Adesso prendete il petto di pollo e tagliatelo per fare dei bocconcini, cuocete in una padella con un filo d'olio d'oliva. Sciacquate le fettuccine low carb e cuocete per due minuti in una pentola d'acqua portata ad ebollizione. Dopo un minuto aggiungete gli zoodles; subito dopo aver scolato il tutto, aggiungete il pesto. Unite i bocconcini, la mozzarella e i pomodori.


Conteggio calorie complessive:
Obiettivo

1400 kcal 53g C 175g P 54g G

Calorie assunte

1393 kcal 45g C 155g P 63g G 39g Z 18g F

nu3 consiglia

Per il giorno 5 è meglio evitare qualsiasi snack o shake proteico. In caso di attacchi di fame tra un pasto e l'altro, meglio consumare frutta a basso contenuto di zuccheri come lamponi e mirtilli, oppure 2-3 gambi di verdura (sedano, carote, porri) con del formaggio magro.

Giorno 6

Colazione

352 kcal

20g C

47g P

8,6g G

15g Z

3,2g F

Budino proteico alle nocciole e semi di chia

Grado di difficoltà: basso
 Preparazione: 0 min
 Cottura: 5 min

Ingredienti

 100 g di yogurt greco (2% di grassi)
 125 g formaggio spalmabile
 1 cc di [zucchero di fiori di cocco nu3](#)
 3 Cc di [Performance Whey nu3 al gusto nocciola](#)
 1 Cc di semi di [chia nu3](#)
Preparazione

Mescolare gli ingredienti per cinque minuti, fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso. Aggiungere semi di chia a piacere.



Pranzo

Petto di pollo al burro d'arachini con riso

Grado di difficoltà: basso
 Preparazione: 10 min
 Cottura: 15 min

Ingredienti

 ½ spicchio d'aglio
 1 Cc di [burro d'arachidi nu3](#)
 2 Cc di succo di limone
 4 Cc di salsa di soia
 200 g di petto di pollo
 100 g di [riso di konjac nu3](#)
 1 cc d'olio d'oliva
 1 Cc di curry
 Pepe Cayenne (q.b.)

Preparazione

Sminuzzate l'aglio e, mescolando per bene, preparate una salsa con il burro d'arachidi, il succo di limone, la salsa di soia, il pepe e il curry. Tagliate il filetto a strisce e lasciatelo marinare per qualche minuto nella salsa che avete appena preparato. Prendete una teglia e metteteci sopra le strisce di pollo marinato, poi cuocete in forno per 25 minuti a 180°C. Nel frattempo sciacquate il riso low carb e cuocetelo per due minuti in una pentola con acqua calda. Servite il riso con il pollo, una volta tirato fuori dal forno.



Cena

Uova strapazzate con funghi e pomodori

Grado di difficoltà: basso
 Preparazione: 5 min
 Cottura: 15 min

Ingredienti

 100 g di funghi champignon
 40 g di pomodori secchi (non sotto'olio)
 1 cipollotto
 1 cc d'olio d'oliva
 2 uova
 3 albumi
 1 Cc di latte (1,5% di grassi)
 1 panino proteico
 Sale e pepe

Preparazione

Tagliare a fettine gli champignon, i pomodori secchi e il cipollotto. Soffriggete il cipollotto per qualche minuto, poi unite alla padella i pomodori e i funghi. Aggiungete sale e pepe a piacere, lasciate cuocere per 5 minuti. Nel frattempo sbattete le uova, gli albumi e il latte; appena avrete finito versate il tutto in padella. Lasciate cuocere per altri 5 minuti, mescolando di tanto in tanto per ottenere delle uova strapazzate. Aggiungete dell'erba cipollina e servite con il pane tostato.


Conteggio calorie complessive:
Obiettivo

1400 kcal

53g C

175g P

54g G

Calorie assunte

1445 kcal

51g C

178g P

53g G

25g Z

27g F

Snack

 Tra un pasto e l'altro puoi bere uno shake proteico. Ti servono 3 cucchiaini di [Performance Whey nu3 \(prova ad esempio la vaniglia\)](#) e 200 ml d'acqua. Se vuoi aggiungere delle calorie, puoi creare uno shake proteico utilizzando dello yogurt magro o del latte vegetale (mandorla, soia, avena) senza zucchero al posto dell'acqua.

kcal: 112 | C: 2,1 g | P: 23 g | G: 1,3 g | Z: 1,6 g | F: 0 g

Giorno 7 – 1a Parte

Colazione

341
kcal17g
C47g
P9,1g
G16g
Z3,4g
F

Shake proteico ai mirtilli



Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 0 min



Cottura: 3 min

Ingredienti

- 100 ml di latte (1,5% di grassi)
- 100 g di yogurt magro (0,1% di grassi)
- 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- 60 g di mirtilli
- 5 Cc di [Performance Whey \(meglio se alla vaniglia\)](#)

Preparazione

Frullate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto cremoso.



Pranzo

Cotoletta di pollo con verdure

399
kcal20g
C58g
P9g
G15g
Z12g
F

Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 5 min



Cottura: 15 min

Ingredienti

- 70 g di zucchine
- ½ peperone rosso
- 100 g di funghi champignon
- 5 pomodorini
- ½ cipolla
- ½ cm di zenzero
- 2 Cc di salsa agrodolce
- 100 g cavolo nero
- 200 g di cotoletta di pollo
- 1 cc d'olio d'oliva
- Sale e pepe (q.b.)

Preparazione

Tagliate le zucchine, il peperone, i funghi, i pomodorini, le cipolle e lo zenzero a fette. Soffreggete velocemente le cipolle e lo zenzero; poi aggiungete i peperoni, i funghi e i pomodorini, aggiungendo pepe e sale a piacere. Mescolate con cavolo nero e salsa agrodolce. In una padella a parte dorate la cotoletta su un filo d'olio d'oliva. Quando avrete finito, potrete servire la cotoletta e le verdure in un unico piatto.



Cena

Carbonara di spaghetti con parmigiano

369
kcal15g
C26g
P20g
G7,7g
Z14g
F

Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 10 min



Cottura: 10 min

Ingredienti

- 200 g di [spaghetti low carb nu3](#)
- 2 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
- ½ porro
- 40 g di piselli
- 40 g di fave
- 3 Cc di latte (1,5% di grassi)
- 20 g di parmigiano grattugiato
- 50 g di formaggio spalmabile (0,2% di grassi)
- Scorza di limone a strisce
- 1 ½ fetta e mezza di prosciutto crudo
- Basilico (q.b.)
- Sale e pepe (q.b.)

Preparazione

Sciacquate velocemente gli spaghetti low carb e lasciateli asciugare. Nel frattempo riscaldate in una padella l'olio di cocco e saltate il porro finché non è pronto. Aggiungete fave e piselli e fate cuocere per qualche minuto. Separatamente mescolate latte, formaggio fresco e parmigiano; ottenuto un composto omogeneo, versatelo in padella sulle verdure. Cuocete e mescolate. Aggiungete gli spaghetti low carb e le strisce di limone alla padella, lasciando cuocere per altri 2-3 minuti. Salate e pepate a piacere, servite in un piatto assieme al prosciutto crudo e a del basilico fresco.



Giorno 7 – 2a Parte

Snack

248
kcal6,5g
C38g
P7,4g
G5,8g
Z0g
FPancake proteici nu³

Grado di difficoltà: basso



Preparazione: 5 min



Cottura: 10 min

Ingredienti

- 5 Cc di [Performance Whey nu3, meglio se alla vaniglia](#)
 150 ml d'acqua
 2 Cc di latte (1,5% di grassi)
 1 cc di [olio di cocco bio nu3](#)
 ½ cc di [sciroppo d'agave bio nu3](#)

Preparazione

Mescolare le proteine in polvere con il latte. Riscaldare velocemente l'olio di cocco in una padella e versare il composto, cuocendo entrambi i lati per una manciata di minuti. Condite il pancake con lo sciroppo, a piacere.



Conteggio calorie complessive:

Obiettivo

1400
kcal53g
C175g
P54g
G

Calorie assunte

1357
kcal58g
C169g
P45g
G44g
Z29g
Fnu³ consiglia

Al posto delle proteine in polvere puoi usare un altro prodotto nu³, il [Protein Pancake Mix](#). Puoi condire il pancake come preferisci - cospargendolo con delle noci, oppure aggiungendo burro d'arachidi o frutti di bosco!

MANGIARE
SENZA RINUNCIARE

- Con **28 g di proteine** per porzione
- Per un inizio di giornata ricco di proteine
- Ideale anche come spuntino

ORDINA SUBITO ONLINE

Tabella dei valori nutrizionali

ALIMENTI FRESCHI

Carne e salumi:

Peso	Ingrediente	C	P	G	Z	F	kcal
100g	Petto di pollo	0	23,1	1,1	0	0	102
100g	Prosciutto di Parma	0,5	27,5	15,5	0	0	250
100g	Filetto di manzo	0	21,1	4	0	0	121,1

Pesce e frutti di mare:

Peso	Ingrediente	C	P	G	Z	F	kcal
100g	Gamberi freschi	0	21	0,6	0	0	89
100g	Gamberetti, sbucciati	0,9	20	1,7	0	0	102
100g	Capesanta	2	17	1	0,5	0,5	83
100g	Filetto di salmone, al naturale	0	21	8	0	0	154
100g	Gamberoni	0,1	11,1	0,6	0	0	50
100g	Tonno	0	25,4	0,8	0	0	109

Prodotti lattiero-caseari e uova:

Peso	Ingrediente	C	P	G	Z	F	kcal
100g	Mozzarella di bufala	0,5	14	21	0	0	247
1	Uovo	0,9	7,7	6,1	1	0	89
1	Albumi	0,3	4,4	0	0	0	19
100g	Formaggio fresco	4	11	0,2	3,8	1,4	62
100g	Yogurt greco naturale (2% di grassi)	4,2	5,8	2	4	0	58
100g	Formaggio fresco in fiocchi (0,8% di grassi)	1	13	0,8	1	0	63
100g	Yogurt magro	3,9	12,2	0,3	4,1	0	66
100ml	Latte (1,5% di grassi)	4,9	3,4	1,5	4,9	0	47
100g	Fior di latte (45% di grassi)	1	18,1	18,5	1	0	243
100g	Yogurt naturale (0,1% di grassi)	4,2	5,4	0,1	4,2	0,5	39
100g	Parmigiano grattugiato	4,1	35,6	25,8	0,9	0	374

Verdure ed erbe aromatiche:

Peso	Ingrediente	C	P	G	Z	F	kcal
100g	Broccoli	2	2,9	0,2	2	2,7	21
100g	Funghi champignon	0,6	2,7	0,2	0,2	1,9	16
1	Cipollotti	3,4	0,4	0,1	0,9	1,1	17
100g	Cavolo riccio	2,6	4,7	1	1,8	4,2	40
1cm	Zenzero	3,6	0,4	0,2	1,6	0,2	16
100g	Patate	15,6	1,9	0	0,8	2,1	76
1	Spicchio d'aglio	0,9	0,2	0	0,3	0,1	4,3
100g	Lattuga romana	1,1	1,2	0,2	1,1	1,4	14
1	Porro	6,6	4,2	0,6	6,2	4,4	58
100g	Peperone, rosso	6,4	1,3	0,5	6,4	3,6	43
100g	Fave	12,5	7	0,5	0	3	84
100g	Spinaci	1,4	2,9	0,4	0,4	2,2	23
100g	Pomodori	2,6	1	0,2	2,5	1,3	18
100g	Zucchine	2,2	1,6	0,4	1,8	1,1	19
100g	Cipolla	4,9	1,2	0,2	4,9	1,4	28

Frutta:

Peso	Ingrediente	C	P	G	Z	F	kcal
100g	Misto di bacche, non zuccherate	9,9	1,2	0,5	7,7	4,4	53
100g	Mirtilli	7,4	0,6	0,6	6	4,9	42
100g	Lamponi	4,8	1,3	0,3	4,6	4,7	43
100g	Arancia	8,3	1	0,2	8,3	2,2	47
100g	Limone	3,2	0,7	0,6	3	1,3	39

ALIMENTI A LUNGA CONSERVAZIONE

Farina, cereali, ecc.:

Peso	Ingrediente	C	P	G	Z	F	kcal
1 cc	Lievito in polvere	1,3	0	0	0	0	5
100g	Farina integrale di farro	64	14,4	2,6	0	8,4	337
100g	Pane proteico	11,4	25	12	1,1	11	275,1
100g	Fiocchi d'avena	58,7	13,5	7	0,7	10	372
1 Cc	Fiocchi di cocco	0,9	0,8	6,3	0,6	1,5	66

Frutta e verdura:

Peso	Ingrediente	C	P	G	Z	F	kcal
100g	Mousse di mele, senza zuccheri aggiunti	11,6	0,4	0,4	11	1,8	52
100g	Mais (in scatola)	10,8	3	2	4,8	3,8	80
100g	Pomodori secchi e senza olio	8,5	9	1,3	2,3	15	111

Salse, oli, ecc.:

Peso	Ingrediente	C	P	G	Z	F	kcal
1 Cc	Curry in polvere	7,4	1,5	1,3	0	1,6	47,9
1 cc	Crema di semi di zucca	0,2	1,8	2,1	0,1	0	29,1
1 cc	Olio d'oliva	0	0	4,6	0	0	41
1 Cc	Paprika in polvere	5,2	2,2	2	5	3,1	47,6
1 cc	Olio di sesamo	0	0	5	0	0	44,2
1 Cc	Dalsa di soia	0,6	1	0,5	0,2	0,5	11,3
1 Cc	Salsa agrodolce	3,3	0,1	0	3,2	0,2	16

Prodotti surgelati:

Peso	Ingrediente	C	P	G	Z	F	kcal
100g	Piselli, surgelati	5,4	5	0,5	3,1	5,4	86

PRODOTTI DI nu3 NECESSARI

Peso	Ingrediente	C	P	G	Z	F	kcal
1 cc	nu3 sciroppo di agabe bio	3,9	0	0	3,9	0	15,5
1 cc	nu3 cacao amaro bio	0,8	1,4	0,8	0	1,5	18,4
1 cc	nu3 erba d'orzo bio	0,8	0,6	0	0,3	2,9	12,2
1 cc	nu3 bacche di goji bio	2,9	0,7	0,1	2,6	0	13,6
1 cc	nu3 olio di canapa bio	0	0	5	0	0	44,2
1 cc	nu3 zucchero di fiori di cocco bio	4,8	0,1	0,1	4,8	0	19,5
1 cc	nu3 olio di cocco bio	0	0	5	0	0	43,8
1 cc	nu3 proteine di semi di zucca bio	0,8	8,3	1,8	0,3	2,4	57,2
1 cc	nu3 crema di mandorle bio, bianca	0,3	1,2	3,1	0,3	0	33,5
1 cc	nu3 semi di chia	1,3	1,1	1,6	0	1,1	26,5
1 cc	nu3 burro di arachidi	0,6	1,4	2,5	0,3	0	30,5
1 cc	nu3 eritritolo	0	0	0	0	0	0
100g	nu3 Performance Whey, nocciola	2,1	22,4	1,3	1,5	0	111,9
100g	nu3 Performance Whey, cioccolato	2,2	21,5	1,4	1,6	0	111,4
100g	nu3 Performance Whey, vaniglia	2,1	22,5	1,3	1,6	0	111,9
3 Cc	nu3 fettucine di konjac	0	0	0	0	3,8	7,2
3 Cc	nu3 riso di konjac	0	0	0	0	3,8	7,2
3 Cc	nu3 spaghetti di konjac	0	0	0	0	3,8	7,2
100g	nu3 Superfood Trail Mix	31,7	14,5	28,4	21,1	10,9	463,4

Informazione:

1 cucchiaino (cc) = 5 g/ml

1 cucchiaio (Cc) = 10 ml rispettivamente 15g (eccetto le proteine in polvere 10g)