



# RÉGIME HYPERPROTÉINÉ

## VOTRE PROGRAMME EN 7 JOURS

21 recettes, toutes personnalisables  
Sans avoir faim : snacks & encas intégrés  
Valeurs nutritionnelles exactes par recette  
Liste de course incluse

nu<sup>3</sup>



**Notes personnelles :**

Profitez de cet espace pour écrire ce que vous souhaitez réussir. Notez-vous des objectifs personnels ou tout simplement vos recettes préférées.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

L'équipe d'expert nutrition nu3 vous soutient pour atteindre vos objectifs et vous encourage à suivre ce programme. Nous restons bien sûr à disposition pour toutes questions à cette adresse : [service@nu3.fr](mailto:service@nu3.fr)

Bonjour,

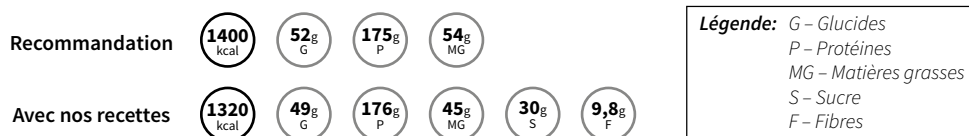
Je suis Vanessa, en charge des réseaux sociaux chez nu3 et passionnée par le domaine de la nutrition et du sport depuis des années. J'ai commencé à m'intéresser à la musculation il y a plus de trois ans après avoir commencé la pole dance afin de gagner en force et en motricité. J'ai alors testé plusieurs 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 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'essaye généralement d'introduire une ou 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, j'aide également à élaborer des programmes alimentaires pour tous ceux qui souhaitent perdre du poids, redéfinir leur silhouette et surtout manger plus sainement. Pour un objectif de perte de poids, le régime hyperprotéiné est idéal. Il consiste à répartir l'apport calorique journalier comme suit : 50 % issu des protéines, 35 % des lipides et 15 % des glucides.

Afin de faciliter la transition vers ce mode d'alimentation, nous avons établi des recettes adaptées et un programme de régime hyperprotéiné sur 7 jours, clé en main. Nous avons 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.

Exemple, jour 1 :



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 ces encas sont calculées et incluses dans le calcul de la journée.

### 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 avec les suppositions ci-dessus, il vous suffira simplement d'adapter le programme à vos besoins personnels et votre apport calorique recommandé. Afin de calculer celui-ci au mieux, vous pouvez consulter [ce site](https://www.calories.fr/besoin-en-calories.htm).

### Créez votre propre programme !

Nous n'avons pas pris en compte l'activité physique ou le fait de bouger plus dans la dépense calorique par jour, il est difficile pour nous de déterminer 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.

Bon à savoir : vous pouvez bien sûr adapter chaque recette à vos goûts et besoins, pour cela vous trouverez de l'inspiration avec nos recettes sur [nu3 Kitchen](#). Appropriiez-vous ce programme, comme il vous plaira. L'important est de bien respecter une haute teneur en protéines et un indice glycémique élevé pour les repas ou encas suivant un entraînement sportif. Les muscles ont ainsi un rapide apport en glucides et protéines pour une meilleure régénération musculaire. Un shake protéiné avec des fruits est par exemple parfaitement adapté – ayez simplement l'œil sur les calories.

Toute l'équipe de nu3 vous souhaite un bon programme et surtout bon appétit !

*Votre Vanessa*

## Votre liste de courses pour le programme en 7 jours

### Les aliments frais et longue conservation nécessaires

#### ALIMENTS FRAIS

##### Viande :

- 820 g blancs de poulet
- 1 ½ tranche de jambon de Parme
- 325 g bœuf

##### Poisson & fruits de mer :

- 50 g gambas, non cuites
- 200 g crevettes, précuites
- 40 g moules
- 300 g pavé de saumon sauvage
- 200 g crevettes cocktail, précuites
- 60 g thon

##### Produits laitiers & oeufs :

- 1 ½ boule de mozzarella buffalo
- 20 œufs
- 50 g fromage frais
- 100 g yahourt nature à la grecque (2 % de mat.gr.)
- 100 g fromage à pâte dure (0,8 % de mat.gr.)
- 775 g fromage blanc maigre
- 400 ml lait (1,5 % de mat.gr.)
- 100 g mozzarella (45 % de mat.gr.)
- 270 g yahourt nature (0,1 % de mat.gr.)
- 30 g parmesan, râpé

##### Légumes & herbes :

- 100 g brocolis
- 500 g champignons
- 350 g tomates cerises
- 4 oignons nouveaux
- 100 g chou kale
- ½ cm gingembre
- 150 g pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 200 g salade
- 1 poireau
- 1 poivron, rouge
- 40 g fèves
- 340 g épinards
- 30 g tomates
- 400 g courgette
- 3 oignons
- Herbes :  
basilic, poivre de cayenne, piment doux, piment épicé,  
curry, cubes bouillon, persil, poivre, romarin, ciboulette,  
sel, cannelle

##### Fruits :

- 60 g fruits rouges, non sucrés
- 60 g myrtilles
- 50 g framboises
- 1 orange
- 1 citron

#### ALIMENTS LONGUE CONSERVATION

##### Farines, graines, etc :

- 1 cc levure
- 2 cs farine d'épeautre
- 2 petits pains protéinés
- 50 g avoine
- 1 cs noix de coco râpée

##### Fruits & légumes :

- 50 g compote de pomme, allégée en sucre
- 50 g maïs (conserves)
- 40 g tomates séchées, sans huile

##### Sauces, huiles, etc :

- 1 cc vinaigre
- 9 cc huile d'olive
- 1 cs huile de sésame
- 4 cs sauce soja
- 1 cs sauce aigre-douce

##### Produits congelés :

- 80 g petits pois

##### Autre :

- Brochettes en bois

### Les produits nu3 nécessaires

- 1 ½ cc [nu3 Sirop d'agave, bio](#)
- 1 ½ cc [nu3 Cacao cru criollo, bio](#)
- 1 cc [nu3 Herbe d'orge, bio](#)
- 1 cc [nu3 Baies de goji, bio](#)
- 3 cc [nu3 Sucre de fleur de coco, bio](#)
- 7 cc [nu3 Huile de coco, bio](#)
- 1 cc [nu3 Purée de graines de courge, bio](#)
- 1 cc [nu3 Huile de graines de courge, bio](#)
- 2 cs [nu3 Protéines de graines de courge, bio](#)
- 2 cs [nu3 Purée d'amandes blanches, bio](#)
- 6 cc [nu3 Graines de chia entières](#)
- 1 cs [nu3 Beurre de cacahuète](#)
- 1 cc [nu3 Erythritol](#)
- 3 cs [nu3 Performance Whey, noisette](#)
- 150 g [nu3 Performance Whey, chocolat](#)
- 220 g [nu3 Performance Whey, vanille](#)
- 100 g [nu3 Smart Low Carb Fettuccine](#)
- 100 g [nu3 Smart Low Carb Riz](#)
- 375 g [nu3 Smart Low Carb Spaghetti](#)
- 2 cs [nu3 Superfood Trail Mix](#)

COMMANDER EN LIGNE MAINTENANT

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



## Jour 1

## Petit-déjeuner

416 kcal

31g G

63g P

3,9g MG

19g S

4,6g F

## Porridge d'avoine protéiné



Difficulté : simple



Temps de préparation : aucun



Temps de cuisson : env. 10 min

### Ingrédients

- 100 ml d'eau
- 20 g flocons d'avoine
- 3 cs [nu3 Performance Whey, vanille](#)
- 300 g fromage blanc maigre
- 60 g mix de fruits rouges, non sucrés
- Cannelle

### Recette

Mélanger l'eau et les flocons d'avoine et passer 30 secondes au micro-ondes. Mélanger ensuite la Performance Whey et le fromage blanc. Remettre 30 secondes au micro-ondes jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Garnir ensuite de fruits rouges et cannelle à votre convenance.



## Déjeuner

326 kcal

11g G

36g P

14g MG

8g S

5,2g F

## Filet de bœuf & salade César au parmesan



Difficulté : simple



Temps de préparation : 10 min



Temps de cuisson : env. 20 min

### Ingrédients

- 125 g bœuf
- 1 cc [nu3 Huile de coco, bio](#)
- 200 g cœur de salade
- 40 g yahourt nature (0,1 % de mat.gr.)
- 1 cc vinaigre
- 3 cc parmesan, râpé
- 3-4 tomates cerises
- 50 g maïs (conserves)
- Piment moulu
- Sel et poivre

### Recette

Saler et poivrer le filet de bœuf et faire revenir sur les deux côtés dans une poêle chaude avec un peu d'huile. Enfourner ensuite dans un four préchauffé à 100 °C pendant 15-20 minutes. Pendant ce temps, découper dans le sens de la longueur les cœurs de salades. Assaisonner avec du sel, du poivre et du piment et faire revenir à feu doux dans la poêle pendant 2 minutes. Mélanger le yahourt, le vinaigre et le parmesan, assaisonner. Laver et découper les tomates, égoutter le maïs. Servir le bœuf avec la salade de tomate et maïs puis verser la vinaigrette au parmesan.



## Dîner

578 kcal

6,4g G

77g P

27g MG

4g S

0g F

## Œufs brouillés & Crevettes



Difficulté : simple



Temps de préparation : 5 min



Temps de cuisson : env. 10 min

### Ingrédients

- 3 œufs
- 3 blancs d'œufs
- 2 cs lait (1,5 % de mat.gr.)
- 200 g crevettes
- 1 cc huile d'olive
- Ciboulette
- Sel et poivre

### Recette

Mélanger les œufs et les blancs d'œufs avec le lait et assaisonner avec du sel et du poivre. Couper les crevettes en petits morceaux et faire revenir dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive. Verser la préparation d'œufs dans la poêle. Commencer à mélanger doucement après 3 minutes de cuisson. Faites bien attention de brouiller les œufs vers le centre de la poêle. Garnir de ciboulette à votre convenance.



#### Données nutritionnelles :

#### Recommandation

1400 kcal

52g G

175g P

54g MG

#### Avec nos recettes

1320 kcal

49g G

176g P

45g MG

30g S

9,8g F

#### Astuce nu3

Si vous aimez un petit-déjeuner plus croquant, vous pouvez rajouter quelques noix sur votre porridge d'avoine protéiné. Vous pouvez aussi utiliser de la grenade à la place des fruits rouges – la grenade s'harmonise très bien avec la cannelle !

## Jour 2 – Partie 1

Petit-déjeuner

511  
kcal37  
g  
G63  
g  
P11  
g  
MG15  
g  
S3,4  
g  
F

## Gaufres protéinées à la whey chocolat



Difficulté : normale



Temps de préparation : 10 min



Temps de cuisson : env. 15 min

## Ingrédients

- 30 g farine d'épeautre complète
- 60 g [nu3 Performance Whey, chocolat](#)
- 1 œuf
- 1 blanc d'œuf
- 100 ml lait (1,5 % de mat.gr.)
- 1 cc [nu3 Erythritol](#)
- 50 g compote de pommes, allégée en sucre

## Recette

Mélanger tous les ingrédients sauf le blanc d'œuf à l'aide d'un pied mixeur pour obtenir une pâte lisse. Battre séparément le blanc en neige et l'incorporer délicatement à la pâte. Graisser légèrement l'appareil à gaufres et verser la pâte. Laisser cuire 3 minutes. Servir ensuite les gaufres avec de la compote de pommes. La pâte peut aussi s'employer pour des pancakes protéinés.



Déjeuner

## Brochettes de poulet &amp; sa sauce amandes-graines de courge



Difficulté : simple



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : env. 15 min

## Ingrédients

- 120 g blanc de poulet
- ½ branche de romarin
- ¼ gousse d'ail
- ⅛ piment rouge
- Quelques zestes de citron
- 1 cc huile d'olive
- 1 oignon
- 3 tomates cerises
- Sel et poivre
- Brochettes

## Recette

Découper les blancs de poulet en petits cubes. Hacher finement le romarin et le piment, presser l'ail. Mélanger ensuite le romarin, l'ail, le piment, les zestes de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Laisser le poulet 10 minutes dans la marinade obtenue.

Découper ensuite l'oignon en quartier. Pour chaque brochette, alterner cube de poulet, oignon et tomate cerise, faire idéalement tenir 3 cubes de poulet sur une brochette.

## Sauce amandes-graines de courge :

- 25 g [nu3 Purée d'amande bio, blanche](#)
- ¼ de gousse d'ail
- 1 cs [nu3 Protéines de graines de courge bio](#)
- ½ cc [nu3 Herbe d'orge bio](#)
- 2 cs d'eau
- Basilic, persil
- Sel

Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients dans un bol et mixer délicatement. Passer enfin les brochettes au grill ou à la poêle et faire dorer jusqu'à ce que le poulet ait l'air croustillant. Servir avec la sauce.



Dîner

361  
kcal7,7  
g  
G47  
g  
P15  
g  
MG3  
g  
S6,6  
g  
F

## Pavé de saumon et sa poêlée épinards-œuf



Difficulté : simple



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : env. 15 min

## Ingrédients

- 1 orange
- 100 g pavé de saumon, sauvage
- 2 blancs d'œuf
- 1 œuf entier
- 300 g épinards frais
- ½ oignon
- Sel et poivre

## Recette

Raper quelques zestes d'orange puis presser pour obtenir du jus. Mélanger ensuite le jus d'orange et les zestes dans un bol. Découper le pavé de saumon en petits cubes et faire mariner un instant dans la sauce à l'orange. Battre les œufs et assaisonner avec du sel et du poivre. Laver les épinards et hacher grossièrement les feuilles. Faire revenir les oignons coupés dans une poêle. Ajouter les épinards. Ajouter enfin le saumon puis les œufs et laisser cuire une dizaine de minutes à feu doux façon omelette.



## Jour 2 – Partie 2

Snack nu3

125 kcal

2,8g G

23g P

2,1g MG

1,6g S

0,6g F

### nu3 Shake protéiné



Difficulté : simple



Temps de préparation : aucune



Temps de cuisson : env. 2 min

#### Ingrédients

3 cs [nu3 Performance Whey, vanille](#)  
 200 ml d'eau  
[nu3 Graines de chia](#)

#### Recette

Mélanger la poudre protéinée et l'eau à l'aide d'un shaker afin d'obtenir une consistance un peu crémeuse. Si vous le souhaitez, garnir le shake protéiné de graines de chia.



#### Données nutritionnelles :

##### Recommandation

1400 kcal

53g G

175g P

54g MG

##### Avec nos recettes

1414 kcal

54g G

176g P

52g MG

23g S

16g F

#### Astuce nu3

Pour le déjeuner, vous pouvez aussi verser la préparation à base d'œufs, de saumon et de légumes dans des moules à muffins et faire cuire env. 20 minutes au four à 180°C.



## VOTRE PERFORMANCE, VOTRE SUCCÈS, VOTRE WHEY !

- Mélange de protéines de haute qualité à base **de concentré de whey** et **d'isolat de whey**
- Au minimum **70% de protéines** et un profil d'acides aminés optimal
- **Sans sucres ajoutés**, sans aspartame et sans conservateurs

COMMANDER EN LIGNE MAINTENANT

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

## Jour 3

## Petit-déjeuner

420 kcal

10g G

58g P

15g MG

3,5g S

7,6g F

## Toasts thon - omelette

Difficulté : normale
 Temps de préparation : 5 min
 Temps de cuisson : env. 10 min

**Ingrédients**

- 1 œuf entier
- 1 blanc d'œuf
- 60 g thon
- ½ petite tomate
- 100 g cottage cheese (0,8 % de mat.gr.)
- 1 petit pain hyperprotéiné
- Sel et poivre

**Recette**

Mélanger l'œuf, le blanc d'œuf et le thon, assaisonner puis verser dans une poêle pour cuire comme une omelette. Découper la tomate en petits cubes, mélanger avec le fromage et assaisonner. Faire griller le toast et servir avec les œufs et la tomate en tartines.



## Déjeuner

523 kcal

6,8g G

71g P

24g MG

6,4g S

3,2g F

## Blancs de poulet marinés à la mozzarella &amp; brocolis

Difficulté : simple
 Temps de préparation : 10 min
 Temps de cuisson : env. 15 min

**Ingrédients**

- ½ gousse d'ail
- 60 g yahourt nature (0,1 % de mat.gr.)
- 200 g blancs de poulet
- 100 g brocolis
- 100 g mozzarella (45 % de mat.gr.)
- ½ cc [nu3 Huile de coco bio](#)
- ½ cc paprika
- 1 pincée de sel

**Recette**

Dans le yahourt, presser l'ail, mélanger avec le paprika et le sel. Couper les blancs de poulet en petits morceaux et laisser mariner. Faire ensuite cuire les brocolis à la vapeur pendant quelques minutes avec un peu de sel. Découper la mozzarella et ajouter aux brocolis. Faire ensuite revenir les blancs de poulet avec un peu d'huile de coco dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servir ensuite avec les brocolis à la mozzarella.



## Dîner

185 kcal

6,5g G

28g P

2g MG

4,5g S

12g F

## Spaghetti low carb aux crevettes &amp; légumes verts

Difficulté : simple
 Temps de préparation : 5 min
 Temps de cuisson : env. 10 min

**Ingrédients**

- 175 g [nu3 Smart Low Carb Spaghetti](#)
- 100 ml bouillon de légumes
- ½ poireau
- 40 g petits pois, surgelés
- 200 g crevettes, pré-cuites
- 40 g épinards, frais
- ½ piment chili rouge
- ¼ de citron
- Basilic

**Recette**

Bien rincer les spaghetti low carb après ouverture puis égoutter. Dans un wok verser le bouillon de légumes et faire cuire le poireau découpé pendant 5 minutes.

Ajouter les petits pois, les crevettes et les spaghettis. Cuire encore 2 minutes pour que les pâtes soient bien al dente. Retirer tout de suite du feu. Servir dans une assiette puis assaisonner de basilic, piment et citron.


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

1400 kcal
53g G
175g P
54g MG

**Avec nos recettes**

1366 kcal
48g G
182g P
44g MG
21g S
26g F

**Snack nu3**

Pour un petit gâteau protéiné nu3, mélanger 2 cs de [nu3 Performance Whey, chocolat](#) avec 2 cs de flocons d'avoine, 60-70 ml d'eau et 1 cs [nu3 Erythritol](#) puis verser la pâte dans un petit moule. Faire cuire 10-15 minutes à 150 °C au four.

kcal: 237 | G: 24g | P: 26g | MG: 3,6g | S: 6,4g | F: 3g



## Jour 4

## Petit-déjeuner

314 kcal

15g G

39g P

10g MG

14g S

2,3g F

## Shake chocolat-coco

Difficulté : simple
 Temps de préparation : aucune
 Temps de cuisson : env. 5 min

## Ingrédients

100 ml lait (1,5 % de mat.gr.)  
 100 g fromage blanc maigre  
 2 cc copeaux de noix de coco  
 3 cs [nu3 Performance Whey, chocolat](#)  
 1 cs [nu3 Baies de goji](#)  
[nu3 Cacao Criollo cru bio](#)

## Recette

Bien mélanger tous les ingrédients au shaker, sauf les baies de goji. Secouer jusqu'à ce que la texture soit bien crémeuse. Garnir ensuite votre shake chocolat-coco de baies de goji à votre convenance.



## Déjeuner

421 kcal

24g G

49g P

13g MG

1,5g S

6,1g F

## Bifteck &amp; Pommes de terre au four au romarin

Difficulté : simple
 Temps de préparation : 30 min
 Temps de cuisson : env. 10 min

## Ingrédients

150 g pommes de terre  
 150 g champignons  
 200 g bifteck  
 1 cc [nu3 Huile de graines de courge bio](#)  
 1 branche de romarin  
 Sel et poivre

## Recette

Peler les pommes de terre et découper en petits cubes. Émincer les champignons. Mélanger les pommes de terre, le romarin, l'huile et le sel dans un bol. Étaler le mélange sur du papier sulfurisé et faire cuire 25-30 minutes au four à 180 °C. Ajouter les champignons après 15 minutes de cuisson. Assaisonner le steak et faire cuire à la poêle. Servir le tout bien chaud.



## Dîner

496 kcal

19g G

48g P

25g MG

10g S

5,9g F

## Frittata hyperprotéinée

Difficulté : simple
 Temps de préparation : 15 min
 Temps de cuisson : env. 10 min

## Ingrédients

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

## Recette

Pour la sauce, mélanger le piment, le jus de citron vert, le sucre de fleur de coco, l'huile de sésame et la sauce soja. Préchauffer le four à 250°C. Faire fondre l'huile de coco dans la poêle, y ajouter les crevettes et les moules. Faire cuire jusqu'à temps qu'elles soient bien roses. Dans un bol, mélanger les œufs à la protéine de graines de courge et verser dans la poêle. Faire cuire à feu doux quelques minutes. Lorsque la mixture commence à prendre, mettez-la au four quelques minutes. Servir avec la sauce.



## Données nutritionnelles :

## Recommandation

1400 kcal

53g G

175g P

54g MG

## Avec nos recettes

1426 kcal

63g G

167g P

53g MG

27g S

17g F

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

## Snack nu3

Mélanger 4 cs de [nu3 Performance Whey, chocolat](#) avec 75 ml d'eau, 1 cc de [nu3 Graines de chia](#) et 1 cc de [nu3 Cacao Criollo cru bio](#) – verser dans un petit bol. Laisser prendre le mélange une trentaine de minutes. Votre pudding protéiné est prêt !

## Jour 5

Petit-déjeuner

489 kcal

30g G

64g P

11g MG

26g S

5,7g F

## Fromage blanc protéiné fruits rouges & noix

Difficulté : simple
 Temps de préparation : aucune
 Temps de cuisson : env. 5 min

**Ingrédients**

300 g fromage blanc maigre  
 3 cs [nu3 Performance Whey, vanille](#)  
 1 cs d'eau  
 1 cc [nu3 Sirop d'agave bio](#)  
 50 g fruits rouges  
 2 cs [nu3 Superfood Trail Mix bio](#)

**Recette**

Mélanger dans un petit bol le fromage blanc maigre avec la protéine en poudre et de l'eau. Puis ajouter le sirop d'agave. Garnir de fruits rouges et du Superfood Trail Mix.



Déjeuner

448 kcal

9g G

55g P

22g MG

7g S

6g F

## Saumon sauce yahourt & petits légumes

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

**Ingrédients**

½ gousse d'ail  
 70 g yahourt nature (0,1 % de mat.gr.)  
 200 g pavé de saumon, sauvage  
 200 g courgettes  
 200 g champignons  
 1 TL [nu3 Huile de graines de courge bio](#)  
 Paprika  
 Sel

**Recette**

Presser l'ail, le mélanger avec le yahourt, le paprika et une pincée de sel. Ajouter le pavé de saumon dans cette marinade et réserver au frigo. Pendant ce temps, découper en morceaux les courgettes et les champignons, saler et faire revenir dans une poêle avec l'huile de graines de courge. Faire ensuite griller le saumon, c'est prêt.



Dîner

456 kcal

6,8g G

36g P

31g MG

5,8g S

6,2g F

## Zoodles au pesto de graines de courge & mozzarella

Difficulté : simple
 Temps de préparation : 15 min
 Temps de cuisson : env. 10 min

**Ingrédients**

½ courgette  
 100g tomates cerises  
 ½ boule de mozzarella  
 2 cc huile d'olive  
 ½ cc [nu3 Huile de graines de courge bio](#)  
 1 cc [nu3 Purée de graines de courge bio](#)  
 1 pincée [nu3 Herbe d'orge bio](#)  
 1 cs jus de citron  
 100g blanc de poulet  
 100g [nu3 Smart Low Carb Fettuccine](#)  
 Sel et poivre

**Recette**

Une fois épluchées, découper les courgettes à l'aide d'un économe en fines lamelles type spaghetti (noodles). Laver les tomates et découper-les en deux. Découper la mozzarella en petits cubes. Pour le pesto, mélanger et mixer l'huile d'olive, l'huile de graines de courge, l'herbe d'orge, le jus de citron et un peu d'eau. Assaisonner avec du sel et du poivre. Couper le blanc de poulet en petits cubes et faire revenir avec un peu d'huile d'olive. Bien rincer les fettuccine low carb de konjac et faire cuire 2 minutes dans de l'eau bouillante. Ajouter les nouilles de courgettes après 1 minute et laisser cuire ensemble. Egoutter le tout et mélanger avec le pesto. Dresser l'assiette avec le poulet, les tomates et les pâtes au pesto.


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

1400 kcal
53g G
175g P
54g MG

**Avec nos recettes**

1393 kcal
45g G
155g P
63g MG
39g S
18g F

**Astuces nu3**

Pour cette journée, il est recommandé de ne pas consommer de snack ou de shake protéiné. Pour les petites faims au cours de la journée, vous pouvez bien sûr grignoter quelques fruits faibles en sucre tels que des framboises, des myrtilles ou des bâtonnets de légumes à tremper dans une sauce yahourt – moutarde.

## 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 : env. 5 min

**Ingrédients**

- 100 g yaourt à la grecque (2 % de mat.gr.)
- 125 g fromage blanc maigre
- 1 cc [nu3 Sucre de fleur de coco bio](#)
- 3 cs [nu3 Performance Whey, noisette](#)
- 1 cs [nu3 Graines de chia entières](#)

**Recette**

Mélanger tous les ingrédients ensemble et bien mixer pendant 5 minutes afin d'obtenir une consistance crémeuse. Garnir de graines de chia et laisser reposer quelques instants afin que les graines s'imbibent du mélange.



## Déjeuner

444 kcal

11g G

57g P

18g MG

2,9g S

7,3g F

### Poulet sauce cacahuète & Riz low carb



Difficulté : simple



Temps de préparation : 10 min



Temps de cuisson : env. 25 min

**Ingrédients**

- ½ gousse d'ail
- 1 cs [nu3 Beurre de cacahuète](#)
- 2 cs jus de citron
- 4 cs sauce soja
- 200 g blancs de poulet
- 100 g [nu3 Smart Low Carb, Riz de konjac](#)
- 1 cc huile d'olive
- 1 cs curry
- Poivre de cayenne

**Recette**

Presser l'ail, mélanger avec le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja, le poivre et le curry pour faire une marinade. Découper le blanc de poulet en lamelles et laisser mariner quelques instants. Réserver puis faire cuire env. 25 minutes au four à 180°C. Pendant ce temps, préparer le riz. Bien rincer puis faire cuire 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Servir le poulet avec le riz.



## Dîner

537 kcal

18g G

52g P

26g MG

5,2g S

16g F

### Œufs brouillés champignons-tomates



Difficulté : simple



Temps de préparation : 5 min



Temps de cuisson : env. 15 min

**Ingrédients**

- 100 g champignons
- 40 g tomates séchées, sans huile
- 1 oignon nouveau
- 1 cs huile d'olive
- 2 œufs
- 3 blancs d'œuf
- 1 cs lait (1,5 % de mat. gr.)
- 1 petit pain protéiné
- Sel et poivre

**Recette**

Découper en petits cubes les champignons, les tomates séchées et émincer les oignons nouveaux. Faire rapidement revenir l'oignon à la poêle avec un peu d'huile. Ajouter les champignons et les tomates. Bien assaisonner et laisser cuire à feu doux pendant env. 5 minutes. Pendant ce temps, mélanger l'œuf, les blancs et le lait puis ajouter dans la poêle. Laisser cuire encore 5 bonnes minutes tout en remuant avec précaution. Garnir avec de la ciboulette si envie et déguster avec un petit pain protéiné.



## Snack nu3

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

1400 kcal

53g G

175g P

54g MG

**Avec nos recettes**

1445 kcal

51g G

178g P

53g MG

25g S

27g F

Boire un shake protéiné entre les repas. Pour cela, mélanger au shaker 3 cs de [nu3 Whey Performance, vanille](#) avec 200 ml d'eau. Pour varier un peu les plaisirs, n'hésitez pas à compléter par du fromage blanc maigre ou du lait végétal comme le lait d'amande ou d'avoine. Pensez bien à diminuer la quantité d'eau.

kcal: 112 | G: 2,1g | P: 23g | MG: 1,3g | S: 1,6g | F: 0g

## Jour 7 – Partie 1

Petit-déjeuner

341 kcal

17g G

47g P

9,1g MG

16g S

3,4g F

## Shake protéiné aux myrtilles

Difficulté : simple   
 Temps de préparation : aucune   
 Temps de cuisson : env. 3 min

**Ingrédients**

100 ml lait (1,5 % de mat.gr.)  
 100 g yahourt nature (0,1 % de mat.gr.)  
 1 cc [nu3 Huile de coco bio](#)  
 60 g myrtilles  
 5 cs [nu3 Performance Whey, vanille](#)

**Recette**

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse type milk-shake.



Déjeuner

## Escalope de poulet aux légumes

399 kcal

20g G

58g P

9g MG

15g S

12g F

Difficulté : simple   
 Temps de préparation : 5 min   
 Temps de cuisson : env. 15 min

**Ingrédients**

70 g courgette  
 ½ poivron  
 100 g champignons  
 5 tomates cerises  
 ½ oignon  
 ½ cm gingembre  
 2 cs sauce aigre-douce  
 100 g chou kale  
 200 g escalope de poulet  
 1 cc huile d'olive  
 Sel et poivre

**Recette**

Découper les courgettes, le poivron, les champignons, les tomates, les oignons et le gingembre en petits cubes. Faire revenir les oignons et le gingembre à la poêle puis ajouter les autres légumes. Verser la sauce aigre-douce et ajouter le chou kale, bien mélanger et attendre que les feuilles de chou fondent légèrement. Pendant ce temps, faire dorer l'escalope de poulet avec un peu d'huile d'olive et assaisonner. Servir les deux ensemble.



Dîner

## Spaghetti carbonara low carb & jambon de Parme

369 kcal

15g G

26g P

20g MG

7,7g S

14g F

Difficulté : simple   
 Temps de préparation : 10 min   
 Temps de cuisson : env. 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 en conserve  
 3 cs lait (1,5 % de mat.gr.)  
 20 g parmesan, râpé  
 50 g fromage frais (0,2 % de mat.gr.)  
 Zestes de citron  
 1 ½ tranche de jambon de Parme  
 Basilic  
 Sel et poivre

**Recette**

Verser les spaghetti dans une passoire et bien rincer à l'eau froide puis égoutter. Pendant ce temps faire chauffer un peu d'huile de coco dans une poêle et faire fondre le poireau. Ajouter les petits pois et les fèves et saisir rapidement. Mélanger dans un bol le lait, le fromage frais et les légumes puis verser la sauce carbonara sur les légumes. Faire cuire les spaghetti et les zestes de citron dans la poêle pendant 2-3 minutes. Assaisonner avec du sel et du poivre et servir avec du jambon de Parme et des feuilles de basilic.



## Jour 7 – Partie 2

Snack nu3

 248  
kcal

 6,5g  
G

 38g  
P

 7,4g  
MG

 5,8g  
S

 0g  
F

**nu3 Pancakes protéinés**


Difficulté : simple



Temps de préparation : 5 min



Temps de cuisson : env. 10 min

**Ingrédients**

5 cs [nu3 Performance Whey, vanille](#)  
 150 ml d'eau  
 2 cs lait (1,5 % de mat.gr.)  
 1 cc [nu3 Huile de coco bio](#)  
 ½ cc [nu3 Sirop d'agave bio](#)

**Recette**

Mélanger la poudre de whey avec l'eau et le lait. Faire ensuite cuire les pancakes avec de l'huile de coco. Servir avec du sirop d'agave.


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

 1400  
kcal

 53g  
G

 175g  
P

 54g  
MG

**Avec nos recettes**

 1357  
kcal

 58g  
G

 169g  
P

 45g  
MG

 44g  
S

 29g  
F

**Astuce nu3**

Au lieu de la nu3 Performance Whey, vous pouvez aussi utiliser le délicieux [nu3 Mix pour pancakes protéinés](#). Garnir ensuite vos pancakes avec ce que vous voulez – des noix, du beurre de cacahuète, des fruits rouges !



## PROFITER SANS SE PRIVER

- Haute teneur en protéines : 28 g
- Pour un début de journée riche en protéines
- Parfait aussi en collation

COMMANDER EN LIGNE MAINTENANT

[www.nu3.fr/mix-pancakes-protéines](http://www.nu3.fr/mix-pancakes-protéines)

# Tableau des valeurs nutritionnelles

## ALIMENTS FRAIS

### Viande :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
100g	blancs de poulet	0	23,1	1,1	0	0	102
100g	jambon de Parme	0,5	27,5	15,5	0	0	250
100g	bœuf	0	21,1	4	0	0	121,1

### Poisson & fruits de mer :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
100g	gambas, non cuites	0	21	0,6	0	0	89
100g	crevettes, précuites	0,9	20	1,7	0	0	102
100g	moules	2	17	1	0,5	0,5	83
100g	pavé de saumon sauvage	0	21	8	0	0	154
100g	crevettes cocktail, précuites	0,1	11,1	0,6	0	0	50
100g	thon	0	25,4	0,8	0	0	109

### Produits laitiers & oeufs :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
100g	mozzarella buffalo	0,5	14	21	0	0	247
1	œuf	0,9	7,7	6,1	1	0	89
1	blanc d'œuf	0,3	4,4	0	0	0	19
100g	fromage frais	4	11	0,2	3,8	1,4	62
100g	yahourt nature à la grecque (2 % de mat.gr.)	4,2	5,8	2	4	0	58
100g	fromage à pâte dure (0,8 % de mat.gr.)	1	13	0,8	1	0	63
100g	fromage blanc maigre	3,9	12,2	0,3	4,1	0	66
100ml	lait (1,5 % de mat.gr.)	4,9	3,4	1,5	4,9	0	47
100g	mozzarella (45 % de mat. gr.)	1	18,1	18,5	1	0	243
100g	yahourt nature (0,1 % de mat.gr.)	4,2	5,4	0,1	4,2	0,5	39
100g	parmesan, râpé	4,1	35,6	25,8	0,9	0	374

### Légumes & herbes :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
100g	broccoli	2	2,9	0,2	2	2,7	21
100g	champignons	0,6	2,7	0,2	0,2	1,9	16
1	oignon nouveau	3,4	0,4	0,1	0,9	1,1	17
100g	chou kale	2,6	4,7	1	1,8	4,2	40
1cm	gingembre	3,6	0,4	0,2	1,6	0,2	16
100g	pommes de terre	15,6	1,9	0	0,8	2,1	76
1	gousse d'ail	0,9	0,2	0	0,3	0,1	4,3
100g	salade	1,1	1,2	0,2	1,1	1,4	14
1	poireau	6,6	4,2	0,6	6,2	4,4	58
100g	poivron, rouge	6,4	1,3	0,5	6,4	3,6	43
100g	fèves	12,5	7	0,5	0	3	84
100g	épinards	1,4	2,9	0,4	0,4	2,2	23
100g	tomates	2,6	1	0,2	2,5	1,3	18
100g	courgettes	2,2	1,6	0,4	1,8	1,1	19
100g	oignons	4,9	1,2	0,2	4,9	1,4	28

### Fruits :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
100g	fruits rouges, non sucrés	9,9	1,2	0,5	7,7	4,4	53
100g	myrtilles	7,4	0,6	0,6	6	4,9	42
100g	framboises	4,8	1,3	0,3	4,6	4,7	43
100g	orange	8,3	1	0,2	8,3	2,2	47
100g	citron	3,2	0,7	0,6	3	1,3	39

## ALIMENTS LONGUE CONSERVATION

### Farines, graines, etc :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
1 cc	levure	1,3	0	0	0	0	5
100g	farine d'épeautre	64	14,4	2,6	0	8,4	337
100g	petits pains protéinés	11,4	25	12	1,1	11	275,1
100g	avoine	58,7	13,5	7	0,7	10	372
1 cs	noix de coco râpée	0,9	0,8	6,3	0,6	1,5	66

### Fruits & légumes :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
100g	compote de pomme, allégée en sucre	11,6	0,4	0,4	11	1,8	52
100g	maïs (conservé)	10,8	3	2	4,8	3,8	80
100g	tomates séchées, sans huile	8,5	9	1,3	2,3	15	111

### Sauces, huiles, etc :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
1 cs	curry	7,4	1,5	1,3	0	1,6	47,9
1 cc	huile d'olive	0	0	4,6	0	0	41
1 cs	paprika	5,2	2,2	2	5	3,1	47,6
1 cc	huile de sésame	0	0	5	0	0	44,2
1 cs	sauce soja	0,6	1	0,5	0,2	0,5	11,3
1 cs	sauce aigre-douce	3,3	0,1	0	3,2	0,2	16

### Produits surgelés :

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
100g	petits pois	5,4	5	0,5	3,1	5,4	86

## LES PRODUITS NU3 NÉCESSAIRES

Poids	Aliment	G	P	MG	S	F	kcal
1 cc	nu3 Sirop d'agave, bio	3,9	0	0	3,9	0	15,5
1 cc	nu3 Cacao cru criollo, bio	0,8	1,4	0,8	0	1,5	18,4
1 cc	nu3 Herbe d'orge, bio	0,8	0,6	0	0,3	2,9	12,2
1 cc	nu3 Baies de goji, bio	2,9	0,7	0,1	2,6	0	13,6
1 cc	nu3 Sucre de fleur de coco, bio	4,8	0,1	0,1	4,8	0	19,5
1 cc	nu3 Purée de graines de courge, bio	0	0	5	0	0	43,8
1 cc	nu3 Huile de graines de courge, bio	0,2	1,8	2,1	0,1	0	29,1
1 cc	nu3 Huile de coco, bio	0	0	5	0	0	44,2
1 cc	nu3 Protéines de graines de courge, bio	0,8	8,3	1,8	0,3	2,4	57,2
1 cc	nu3 Purée d'amandes blanches, bio	0,3	1,2	3,1	0,3	0	33,5
1 cc	nu3 Graines de chia entières	1,3	1,1	1,6	0	1,1	26,5
1 cc	nu3 Beurre de cacahuète	0,6	1,4	2,5	0,3	0	30,5
1 cc	nu3 Erythritol	0	0	0	0	0	0
3 cs	nu3 Performance Whey, noisette	2,1	22,4	1,3	1,5	0	111,9
3 cs	nu3 Performance Whey, chocolat	2,2	21,5	1,4	1,6	0	111,4
3 cs	nu3 Performance Whey, vanille	2,1	22,5	1,3	1,6	0	111,9
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
100g	nu3 Superfood Trail Mix	31,7	14,5	28,4	21,1	10,9	463,4

### Note :

1 cc = 5g/ml

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