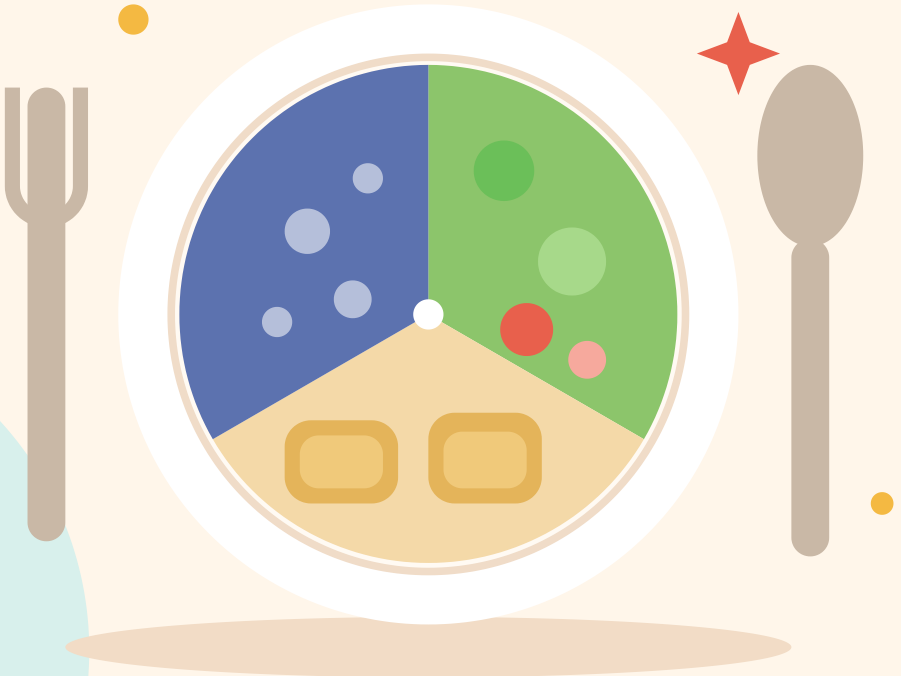
MENIU SĂPTĂMÂNAL

Meniu orientativ adolescenți de liceu

Porțiile se adaptează individual în funcție de vârstă, sex, dezvoltare, nivelul de activitate fizică, programul zilnic, apetit și senzațiile de foame și sațietate.



Atingeți o zi pentru a merge direct la meniul ei

Luni | Marți | Miercuri | Joi | Vineri | Sâmbătă | Duminică

Vârsta recomandată: 15–18 ani

SH SCHOOL OF HEALTH
Created by Wello

Luni

Meniu orientativ · adolescenți de liceu · 15–18 ani

Mic dejun	Iaurt simplu cu fulgi de ovăz, banană, fructe de pădure și semințe
Gustare 1	Wrap cu piept de pui, cremă de brânză și legume
Prânz	Bowl cu orez, pui, porumb și salată
Gustare 2	Măr + unt de arahide 100%
Cină	Paste cu ton, sos de roșii și legume

Marți

Meniu orientativ · adolescenți de liceu · 15–18 ani

Mic dejun	Toast integral cu brânză proaspătă, avocado și ou + roșii
Gustare 1	Chefir + banană
Prânz	Burger de casă din carne de vită, cartofi la cuptor și salată
Gustare 2	Iaurt simplu + fruct
Cină	Lipie cu hummus, pui și legume

Miercuri

Meniu orientativ · adolescenți de liceu · 15–18 ani

Mic dejun	Terci de ovăz cu lapte, măr, scorțișoară și nuci
Gustare 1	Sandwich integral cu mușchi file, cașcaval și legume
Prânz	Ciorbă de pui + paste cu sos bolognese din carne de vită și salată
Gustare 2	Pară + câteva nuci
Cină	Cartof copt cu brânză, iaurt și salată de legume

Joi

Meniu orientativ · adolescenți de liceu · 15–18 ani

Mic dejun	Sandwich cald cu pâine integrală, pui gătit acasă, cașcaval și legume + un fruct
Gustare 1	Iaurt de băut sau chefir
Prânz	Mâncare de mazăre cu carne de curcan + salată de legume
Gustare 2	Fruct de sezon + semințe
Cină	Quesadilla cu pui, brânză și legume + salată

Vineri

Meniu orientativ · adolescenți de liceu · 15–18 ani

Mic dejun	Omletă cu brânză și legume + pâine integrală + un fruct
Gustare 1	Iaurt simplu cu banană
Prânz	Pește la cuptor cu orez și salată
Gustare 2	Crackers integrali + brânză proaspătă
Cină	Pizza de casă cu mozzarella, pui și legume

Sâmbătă

Meniu orientativ · adolescenți de liceu · 15–18 ani

Mic dejun

Pâine integrală cu unt de arahide 100%, banană + lapte

Gustare 1

Fruct + iaurt simplu

Prânz

Ciorbă de legume cu carne de vită + pâine integrală

Gustare 2

Hummus cu bastonașe de legume

Cină

Paste la cuptor cu brânză, spanac și sos de roșii

Duminică

Meniu orientativ · adolescenți de liceu · 15–18 ani

Mic dejun	Ouă, brânză, pâine integrală, legume proaspete + un fruct
Gustare 1	Chefir sau iaurt simplu
Prânz	Carne de vită la cuptor cu orez și salată
Gustare 2	Desert de casă
Cină	Wrap cu ton, porumb, salată și sos de iaurt

Meniul are caracter orientativ și poate fi adaptat în funcție de preferințele alimentare, programul zilnic, eventualele alergii/intoleranțe și recomandările medicale individuale. Apa rămâne principala sursă de hidratare.