MENÚ DÍA 1 – ~1600 kcal aprox.  
Desayuno (~448 kcal)  
• Pan de centeno envasado (42 g)  
• Tomate en conserva (42 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada – 10 g)  
• Frutos secos (nueces, 16 g)  
• Zumo de naranja 100 % envasado (160 ml)  
• Rebanada extra de pan de centeno (26 g) con 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)  
Valores estimados:  
• HC: 44 g | GR: 22 g | PR: 6 g | Fibra: 6 g

Media mañana (~154 kcal)  
• Barrita energética de avena y dátiles (32 g)  
• 1 fruta deshidratada (orejón o manzana seca, 13 g)  
Valores estimados:  
• HC: 24 g | GR: 5 g | PR: 3 g | Fibra: 3 g

Comida (~499 kcal)  
• Lentejas cocidas en conserva (160 g escurridas)  
• Verduras variadas en conserva (80 g)  
• Tiras de pimiento asado en conserva (42 g)  
• Crackers integrales (32 g)  
• 1 compota de manzana sin azúcar (80 g)  
• 1 lata de caballa o sardinas en aceite escurridas (48 g)  
Valores estimados:  
• HC: 48 g | GR: 16 g | PR: 22 g | Fibra: 8 g

Merienda (~163 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (3 unidades – 24 g)  
• Bebida vegetal enriquecida (almendra o avena, 160 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 20 g | GR: 8 g | PR: 3 g | Fibra: 2 g

Cena (~336 kcal)  
• Garbanzos cocidos en conserva (122 g)  
• Tomates secos (8 g)  
• Paté vegetal (berenjena o hummus) (32 g)  
• Pan envasado (24 g)  
• 1 pieza de fruta en conserva sin azúcar (melocotón, 80 g)  
Valores estimados:  
• HC: 32 g | GR: 12 g | PR: 12 g | Fibra: 5 g

TOTAL DÍA 1  
• Energía: ~1600 kcal  
• Hidratos de carbono: ~168 g (≈ 55 %)  
• Proteínas: ~48 g (≈ 12 %)  
• Grasas: ~53 g (≈ 30 %)  
• Fibra: ~24 g