MENÚ DÍA 1 – ~2500 kcal aprox.  
Desayuno (~700 kcal)  
• Pan de centeno envasado (65 g)  
• Tomate en conserva (65 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada y media - 15 g)  
• Frutos secos (nueces, 25 g)  
• Zumo de naranja 100% envasado (250 ml)  
• Rebanada extra de pan de centeno (40 g) con 1 cucharadita y media de aceite de oliva (7.5 g)  
Valores estimados:  
• HC: 69 g | GR: 34 g | PR: 10 g | Fibra: 9 g

Media mañana (~240 kcal)  
• Barrita energética de avena y dátiles (50 g)  
• 1 fruta deshidratada (orejón o manzana seca, 20 g)  
Valores estimados:  
• HC: 38 g | GR: 8 g | PR: 4 g | Fibra: 5 g

Comida (~780 kcal)  
• Lentejas cocidas en conserva (250 g escurridas)  
• Verduras variadas en conserva (125 g)  
• Tiras de pimiento asado en conserva (65 g)  
• Crackers integrales (50 g)  
• 1 compota de manzana sin azúcar (125 g)  
• 1 lata de caballa o sardinas en aceite escurridas (75 g)  
Valores estimados:  
• HC: 75 g | GR: 25 g | PR: 35 g | Fibra: 13 g

Merienda (~255 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (4 unidades - 38 g)  
• Bebida vegetal enriquecida (almendra o avena, 250 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 31 g | GR: 13 g | PR: 5 g | Fibra: 3 g

Cena (~525 kcal)  
• Garbanzos cocidos en conserva (190 g)  
• Tomates secos (13 g)  
• Paté vegetal (berenjena o hummus) (50 g)  
• Pan envasado (38 g)  
• 1 pieza de fruta en conserva sin azúcar (melocotón, 125 g)  
Valores estimados:  
• HC: 50 g | GR: 19 g | PR: 19 g | Fibra: 10 g

TOTAL DÍA 1  
• Energía: ~2500 kcal  
• Hidratos de carbono: ~270 g (≈ 55%)  
• Proteínas: ~72 g (≈ 15%)  
• Grasas: ~83 g (≈ 30%)  
• Fibra: ~40 g