MENÚ DÍA 1 – ~2000 kcal aprox.  
Desayuno (~560 kcal)  
• Pan de centeno envasado (88 g) con aceite de oliva (16 g)  
• Tomate en conserva (52 g)  
• Frutos secos (nueces, 20 g)  
• Zumo de naranja 100 % envasado (200 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 55 g | GR: 27 g | PR: 8 g | Fibra: 7 g

Media mañana (~192 kcal)  
• Barrita energética de avena y dátiles (40 g)  
• 1 fruta deshidratada (orejón o manzana seca, 16 g)  
Valores estimados:  
• HC: 30 g | GR: 6 g | PR: 4 g | Fibra: 4 g

Comida (~624 kcal)  
• Lentejas cocidas en conserva (200 g escurridas)  
• Verduras variadas en conserva (100 g)  
• Tiras de pimiento asado en conserva (52 g)  
• Crackers integrales (40 g)  
• Compota de manzana sin azúcar (100 g)  
• 1 lata de caballa o sardinas en aceite escurridas (60 g)  
Valores estimados:  
• HC: 60 g | GR: 25 g | PR: 28 g | Fibra: 10 g

Merienda (~204 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (4 uds – 30 g)  
• Bebida vegetal enriquecida (almendra o avena, 200 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 25 g | GR: 10 g | PR: 4 g | Fibra: 3 g

Cena (~420 kcal)  
• Garbanzos cocidos en conserva (152 g)  
• Tomates secos (10 g)  
• Paté vegetal (berenjena o hummus) (40 g)  
• Pan envasado (30 g)  
• 1 pieza de fruta en conserva sin azúcar (melocotón, 100 g)  
Valores estimados:  
• HC: 40 g | GR: 19 g | PR: 19 g | Fibra: 8 g

TOTAL DÍA 1  
• Energía: ~2000 kcal  
• Hidratos de carbono: ~210 g (≈ 50 %)  
• Proteínas: ~60 g (≈ 12 %)  
• Grasas: ~83 g (≈ 38 %)  
• Fibra: ~32 g