MENÚ DÍA 1 – ~1600 kcal aprox.  
Desayuno (~448 kcal)  
• Pan de centeno envasado (70 g) con aceite de oliva (13 g)  
• Tomate en conserva (42 g)  
• Frutos secos (nueces, 16 g)  
• Zumo de naranja 100 % envasado (160 ml)  
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)  
• 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)  
• Compota de manzana sin azúcar (80 g)  
• Lata de caballa o sardinas en aceite escurridas (48 g)  
Valores estimados:  
• HC: 48 g | GR: 20 g | PR: 22 g | Fibra: 8 g

Merienda (~163 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (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)  
• Fruta en conserva sin azúcar (melocotón, 80 g)  
Valores estimados:  
• HC: 32 g | GR: 15 g | PR: 15 g | Fibra: 6 g

TOTAL DÍA 1  
• Energía: ~1600 kcal  
• HC: ~168 g (≈ 50 %)  
• PR: ~42 g (≈ 10 %)  
• GR: ~66 g (≈ 40 %)  
• Fibra: ~25 g

MENÚ DÍA 2 – ~1600 kcal aprox.  
Desayuno (~378 kcal)  
• Copos de avena blandos (42 g)  
• Leche sin lactosa en tetrabrik (198 ml)  
• Plátano deshidratado (13 g)  
• Semillas de chía (8 g)  
• Miel (0,8 cucharadita)  
Valores estimados:  
• HC: 44 g | GR: 15 g | PR: 8 g | Fibra: 6 g

Media mañana (~160 kcal)  
• Tostadas de pan integral envasado (24 g)  
• Crema de cacahuete (8 g)  
• Mandarina en conserva al natural (80 g)  
Valores estimados:  
• HC: 20 g | GR: 8 g | PR: 4 g | Fibra: 3 g

Comida (~560 kcal)  
• Judías blancas cocidas en conserva (160 g escurridas)  
• Tomates secos y espárragos en conserva (40 g)  
• Pan tipo pitta blando (32 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (8 g)  
• Piña en su jugo (80 g)  
• Mejillones en escabeche (48 g)  
Valores estimados:  
• HC: 60 g | GR: 20 g | PR: 28 g | Fibra: 10 g

Merienda (~186 kcal)  
• Barrita de frutos secos y cereales (37 g)  
• Zumo 100 % de uva o manzana envasado (160 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 25 g | GR: 10 g | PR: 3 g | Fibra: 2 g

Cena (~317 kcal)  
• Cuscús instantáneo precocido (rehidratado en frío, 48 g seco)  
• Verduras variadas en conserva (80 g)  
• Paté de champiñón en conserva (32 g)  
• Ciruelas pasas (24 g)  
Valores estimados:  
• HC: 45 g | GR: 17 g | PR: 10 g | Fibra: 7 g

TOTAL DÍA 2  
• Energía: ~1600 kcal  
• HC: ~194 g (≈ 55 %)  
• PR: ~51 g (≈ 13 %)  
• GR: ~54 g (≈ 30 %)  
• Fibra: ~28 g

MENÚ DÍA 3 – ~1600 kcal aprox.  
Desayuno (~384 kcal)  
• Pan multicereal envasado (42 g)  
• Aguacate en conserva (24 g)  
• Tomate seco en aceite escurrido (12 g)  
• Kiwi deshidratado (12 g)  
• Leche sin lactosa en tetrabrik (160 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 36 g | GR: 22 g | PR: 6 g | Fibra: 5 g

Media mañana (~176 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (24 g)  
• Crema de almendra (8 g)  
• Ciruela pasa (1 ud)  
Valores estimados:  
• HC: 20 g | GR: 8 g | PR: 3 g | Fibra: 3 g

Comida (~560 kcal)  
• Alubias rojas cocidas en conserva (160 g escurridas)  
• Ensalada de maíz y pimientos en conserva (80 g)  
• Pan de centeno (32 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (8 g)  
• Melocotón en su jugo (80 g)  
• Huevo cocido en conserva o pasteurizado (1 ud)  
Valores estimados:  
• HC: 55 g | GR: 20 g | PR: 28 g | Fibra: 10 g

Merienda (~176 kcal)  
• Tortas de arroz (16 g)  
• Tahini (8 g)  
• Zumo 100 % de piña envasado (160 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 30 g | GR: 9 g | PR: 3 g | Fibra: 2 g

Cena (~304 kcal)  
• Ensalada de garbanzos en conserva (120 g), aceitunas negras (8 g), pepinillos y cebolla en vinagre  
• Crackers integrales (24 g)  
• Compota de pera sin azúcar (80 g)  
Valores estimados:  
• HC: 35 g | GR: 10 g | PR: 12 g | Fibra: 8 g

TOTAL DÍA 3  
• Energía: ~1600 kcal  
• HC: ~176 g (≈ 55 %)  
• PR: ~57 g (≈ 14 %)  
• GR: ~48 g (≈ 27 %)  
• Fibra: ~28 g

MENÚ DÍA 4 – ~1600 kcal aprox.  
Desayuno (~368 kcal)  
• Muesli integral sin azúcar (32 g)  
• Leche sin lactosa en tetrabrik (200 ml)  
• Higo seco (16 g)  
• Almendras crudas (12 g)  
Valores estimados:  
• HC: 36 g | GR: 16 g | PR: 8 g | Fibra: 5 g

Media mañana (~176 kcal)  
• Tostadas de pan de centeno envasado (24 g)  
• Paté de aceituna o tomate seco (16 g)  
• Fruta en conserva al natural (pera o piña – 80 g)  
Valores estimados:  
• HC: 25 g | GR: 10 g | PR: 3 g | Fibra: 3 g

Comida (~560 kcal)  
• Ensalada fría de trigo tierno en conserva (80 g escurrido)  
• Judía verde en conserva (64 g)  
• Maíz en conserva (40 g)  
• Pimiento y cebolla asada en conserva (40 g)  
• Atún claro en aceite escurrido (48 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (8 g)  
Valores estimados:  
• HC: 50 g | GR: 25 g | PR: 25 g | Fibra: 8 g

Merienda (~184 kcal)  
• Tortas de maíz (16 g)  
• Tahini (8 g)  
• Zumo 100 % de melocotón envasado (160 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 30 g | GR: 9 g | PR: 3 g | Fibra: 2 g

Cena (~312 kcal)  
• Lentejas cocidas en conserva (120 g)  
• Alcachofas o champiñones en conserva (40 g)  
• Pan multicereal envasado (24 g)  
• Compota de manzana sin azúcar (80 g)  
Valores estimados:  
• HC: 35 g | GR: 8 g | PR: 15 g | Fibra: 8 g

TOTAL DÍA 4  
• Energía: ~1600 kcal  
• HC: ~176 g (≈ 55 %)  
• PR: ~54 g (≈ 14 %)  
• GR: ~48 g (≈ 27 %)  
• Fibra: ~26 g