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

MENÚ DÍA 2 – ~2000 kcal aprox.  
Desayuno (~472 kcal)  
• Copos de avena blandos (52 g)  
• Leche sin lactosa en tetrabrik (248 ml)  
• Plátano deshidratado (16 g)  
• Semillas de chía (10 g)  
• Miel (1 cucharadita)  
Valores estimados:  
• HC: 55 g | GR: 19 g | PR: 10 g | Fibra: 7 g

Media mañana (~200 kcal)  
• Tostadas de pan integral envasado (30 g)  
• Crema de cacahuete (10 g)  
• Mandarina en conserva al natural (100 g)  
Valores estimados:  
• HC: 25 g | GR: 10 g | PR: 5 g | Fibra: 4 g

Comida (~700 kcal)  
• Judías blancas cocidas en conserva (200 g escurridas)  
• Tomates secos y espárragos en conserva (50 g)  
• Pan tipo pitta blando (40 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (10 g)  
• Piña en su jugo (100 g)  
• Mejillones en escabeche (60 g)  
Valores estimados:  
• HC: 75 g | GR: 25 g | PR: 35 g | Fibra: 13 g

Merienda (~232 kcal)  
• Barrita de frutos secos y cereales (46 g)  
• Zumo 100 % de uva o manzana envasado (200 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 31 g | GR: 13 g | PR: 4 g | Fibra: 3 g

Cena (~396 kcal)  
• Cuscús instantáneo precocido (rehidratado en frío, 60 g seco)  
• Verduras variadas en conserva (100 g)  
• Paté de champiñón en conserva (40 g)  
• Ciruelas pasas (30 g)  
Valores estimados:  
• HC: 56 g | GR: 21 g | PR: 12 g | Fibra: 9 g

TOTAL DÍA 2  
• Energía: ~2000 kcal  
• Hidratos de carbono: ~242 g (≈ 55 %)  
• Proteínas: ~64 g (≈ 12 %)  
• Grasas: ~67 g (≈ 30 %)  
• Fibra: ~32 g

MENÚ DÍA 3 – ~2000 kcal aprox.  
Desayuno (~480 kcal)  
• Pan multicereal envasado (52 g)  
• Aguacate en conserva (30 g)  
• Tomate seco en aceite escurrido (15 g)  
• Kiwi deshidratado (15 g)  
• Leche sin lactosa en tetrabrik (200 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 45 g | GR: 27 g | PR: 8 g | Fibra: 6 g

Media mañana (~220 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (30 g)  
• Crema de almendra (10 g)  
• Ciruela pasa (1 ud)  
Valores estimados:  
• HC: 25 g | GR: 10 g | PR: 4 g | Fibra: 4 g

Comida (~700 kcal)  
• Alubias rojas cocidas en conserva (200 g escurridas)  
• Ensalada de maíz y pimientos en conserva (100 g)  
• Pan de centeno (40 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (10 g)  
• Melocotón en su jugo (100 g)  
• Huevo cocido en conserva o pasteurizado (1 ud)  
Valores estimados:  
• HC: 69 g | GR: 25 g | PR: 35 g | Fibra: 13 g

Merienda (~220 kcal)  
• Tortas de arroz (20 g)  
• Tahini (10 g)  
• Zumo 100 % de piña envasado (200 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 38 g | GR: 11 g | PR: 4 g | Fibra: 3 g

Cena (~380 kcal)  
• Ensalada de garbanzos en conserva (150 g), aceitunas negras (10 g), pepinillos y cebolla en vinagre  
• Crackers integrales (30 g)  
• Compota de pera sin azúcar (100 g)  
Valores estimados:  
• HC: 44 g | GR: 13 g | PR: 15 g | Fibra: 10 g

TOTAL DÍA 3  
• Energía: ~2000 kcal  
• Hidratos de carbono: ~221 g (≈ 55 %)  
• Proteínas: ~66 g (≈ 13 %)  
• Grasas: ~56 g (≈ 25 %)  
• Fibra: ~36 g

MENÚ DÍA 4 – ~2000 kcal aprox.  
Desayuno (~460 kcal)  
• Muesli integral sin azúcar (40 g)  
• Leche sin lactosa en tetrabrik (250 ml)  
• Higo seco (20 g)  
• Almendras crudas (15 g)  
Valores estimados:  
• HC: 45 g | GR: 20 g | PR: 10 g | Fibra: 6 g

Media mañana (~220 kcal)  
• Tostadas de pan de centeno envasado (30 g)  
• Paté de aceituna o tomate seco (20 g)  
• Fruta en conserva al natural (pera o piña – 100 g)  
Valores estimados:  
• HC: 31 g | GR: 13 g | PR: 4 g | Fibra: 4 g

Comida (~700 kcal)  
• Ensalada fría de trigo tierno en conserva (100 g escurrido)  
• Judía verde en conserva (80 g)  
• Maíz en conserva (50 g)  
• Pimiento y cebolla asada en conserva (50 g)  
• Atún claro en aceite escurrido (60 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (10 g)  
Valores estimados:  
• HC: 62 g | GR: 31 g | PR: 31 g | Fibra: 10 g

Merienda (~230 kcal)  
• Tortas de maíz (20 g)  
• Tahini (10 g)  
• Zumo 100 % de melocotón envasado (200 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 38 g | GR: 11 g | PR: 4 g | Fibra: 3 g

Cena (~390 kcal)  
• Lentejas cocidas en conserva (150 g)  
• Alcachofas o champiñones en conserva (50 g)  
• Pan multicereal envasado (30 g)  
• Compota de manzana sin azúcar (100 g)  
Valores estimados:  
• HC: 44 g | GR: 10 g | PR: 19 g | Fibra: 10 g

TOTAL DÍA 4  
• Energía: ~2000 kcal  
• Hidratos de carbono: ~220 g (≈ 55 %)  
• Proteínas: ~68 g (≈ 14 %)  
• Grasas: ~62 g (≈ 28 %)  
• Fibra: ~39 g