MENÚ DÍA 1 – ~1600 kcal aprox.

Desayuno (~448 kcal)  
• Tomate en conserva (40 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada – 8 g)  
• Frutos secos mixtos (nueces y almendras, 16 g)  
• Zumo de naranja 100 % envasado (160 ml)  
• Pan de centeno (64 g) con 1 cucharadita de aceite de oliva (4 g)  
Valores estimados:  
• HC: 44 g | GR: 24 g | PR: 6 g | Fibra: 6 g

Media mañana (~152 kcal)  
• Barrita energética de avena y dátiles (32 g)  
• Fruta deshidratada (orejón o manzana seca, 12 g)  
Valores estimados:  
• HC: 24 g | GR: 5 g | PR: 2 g | Fibra: 3 g

Comida (~500 kcal)  
• Lentejas cocidas en conserva (160 g escurridas)  
• Verduras variadas en conserva (80 g)  
• Tiras de pimiento asado en conserva (40 g)  
• Crackers integrales (32 g)  
• Compota de manzana sin azúcar (80 g)  
• Tiras de alga nori tostada (48 g)  
Valores estimados:  
• HC: 48 g | GR: 18 g | PR: 16 g | Fibra: 8 g

Merienda (~164 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (3 uds – 24 g)  
• Bebida vegetal enriquecida (avena o almendra, 160 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 20 g | GR: 8 g | PR: 3 g | Fibra: 2 g

Cena (~336 kcal)  
• Garbanzos cocidos en conserva (120 g)  
• Tomates secos (8 g)  
• Hummus (32 g)  
• Pan envasado (24 g)  
• Fruta en conserva sin azúcar (melocotón, 80 g)  
Valores estimados:  
• HC: 32 g | GR: 12 g | PR: 12 g | Fibra: 6 g

TOTAL DÍA 1  
• Energía: ~1600 kcal  
• Hidratos de carbono: ~168 g (≈50 %)  
• Proteínas: ~40 g (≈10 %)  
• Grasas: ~68 g (≈40 %)  
• Fibra: ~25 g