MENÚ DÍA 1 – ~2500 kcal aprox.  
Desayuno (~700 kcal)  
• Tomate en conserva (63 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (1,25 cucharadas – 12,5 g)  
• Frutos secos mixtos (nueces y almendras, 25 g)  
• Zumo de naranja 100 % envasado (250 ml)  
• Pan de centeno (100 g) con 1,25 cucharaditas de aceite de oliva (6,25 g)  
Valores estimados:  
• HC: 69 g | GR: 37,5 g | PR: 10 g | Fibra: 8,75 g

Media mañana (~238 kcal)  
• Barrita energética de avena y dátiles (50 g)  
• Fruta deshidratada (orejón o manzana seca, 19 g)  
Valores estimados:  
• HC: 37,5 g | GR: 7,5 g | PR: 3,75 g | Fibra: 5 g

Comida (~781 kcal)  
• Lentejas cocidas en conserva (250 g escurridas)  
• Verduras variadas en conserva (125 g)  
• Tiras de pimiento asado en conserva (63 g)  
• Crackers integrales (50 g)  
• Compota de manzana sin azúcar (125 g)  
• Tiras de alga nori tostada (75 g)  
Valores estimados:  
• HC: 75 g | GR: 27,5 g | PR: 25 g | Fibra: 12,5 g

Merienda (~256 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (3,75 uds – 38 g)  
• Bebida vegetal enriquecida (avena o almendra, 250 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 31,25 g | GR: 12,5 g | PR: 5 g | Fibra: 2,5 g

Cena (~525 kcal)  
• Garbanzos cocidos en conserva (188 g)  
• Tomates secos (12,5 g)  
• Hummus (50 g)  
• Pan envasado (38 g)  
• Fruta en conserva sin azúcar (melocotón, 125 g)  
Valores estimados:  
• HC: 50 g | GR: 18,75 g | PR: 18,75 g | Fibra: 10 g

TOTAL DÍA 1  
• Energía: ~2500 kcal  
• Hidratos de carbono: ~262,5 g (≈50 %)  
• Proteínas: ~62,5 g (≈10 %)  
• Grasas: ~106,25 g (≈40 %)  
• Fibra: ~38,75 g

MENÚ DÍA 2 – ~2500 kcal aprox.  
Desayuno (~588 kcal)  
• Copos de avena blandos (62,5 g)  
• Bebida vegetal enriquecida (soja o avena, 312,5 ml)  
• Plátano deshidratado (18,75 g)  
• Semillas de chía (12,5 g)  
• Jarabe de agave (1,25 cucharaditas)  
Valores estimados:  
• HC: 68,75 g | GR: 18,75 g | PR: 12,5 g | Fibra: 8,75 g

Media mañana (~250 kcal)  
• Tostadas de pan integral envasado (37,5 g)  
• Crema de cacahuete (12,5 g)  
• Mandarina en conserva al natural (125 g)  
Valores estimados:  
• HC: 25 g | GR: 10 g | PR: 5 g | Fibra: 3,75 g

Comida (~875 kcal)  
• Judías blancas cocidas en conserva (250 g escurridas)  
• Tomates secos y espárragos en conserva (62,5 g)  
• Pan tipo pitta blando (50 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (1,25 cucharadas – 12,5 g)  
• Piña en su jugo (125 g)  
• Medallones vegetales de soja (75 g)  
Valores estimados:  
• HC: 75 g | GR: 25 g | PR: 31,25 g | Fibra: 12,5 g

Merienda (~288 kcal)  
• Barrita de frutos secos y cereales (50 g)  
• Zumo 100 % de uva o manzana envasado (250 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 31,25 g | GR: 12,5 g | PR: 3,75 g | Fibra: 2,5 g

Cena (~500 kcal)  
• Cuscús instantáneo precocido (rehidratado en frío, 75 g seco)  
• Verduras variadas en conserva (125 g)  
• Paté vegetal de champiñón (50 g)  
• Ciruelas pasas (37,5 g)  
Valores estimados:  
• HC: 56,25 g | GR: 18,75 g | PR: 12,5 g | Fibra: 8,75 g

TOTAL DÍA 2  
• Energía: ~2500 kcal  
• Hidratos de carbono: ~256,25 g (≈55 %)  
• Proteínas: ~65 g (≈10 %)  
• Grasas: ~93,75 g (≈35 %)  
• Fibra: ~37,5 g

MENÚ DÍA 3 – ~2500 kcal aprox.  
Desayuno (~600 kcal)  
• Pan multicereal envasado (62,5 g)  
• Aguacate en conserva (37,5 g)  
• Tomate seco en aceite escurrido (18,75 g)  
• Kiwi deshidratado (18,75 g)  
• Bebida vegetal enriquecida (250 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 56,25 g | GR: 31,25 g | PR: 10 g | Fibra: 7,5 g

Media mañana (~275 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (3,75 uds – 37,5 g)  
• Crema de almendra (12,5 g)  
• Ciruela pasa (1,25 uds)  
Valores estimados:  
• HC: 31,25 g | GR: 12,5 g | PR: 3,75 g | Fibra: 3,75 g

Comida (~875 kcal)  
• Alubias rojas cocidas en conserva (250 g escurridas)  
• Ensalada de maíz y pimientos en conserva (125 g)  
• Pan de centeno (50 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (12,5 g)  
• Melocotón en su jugo (125 g)  
• Tofu firme en conserva (125 g)  
Valores estimados:  
• HC: 68,75 g | GR: 25 g | PR: 31,25 g | Fibra: 12,5 g

Merienda (~275 kcal)  
• Tortas de arroz (2,5 uds – 25 g)  
• Tahini (12,5 g)  
• Zumo 100 % de piña envasado (250 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 37,5 g | GR: 11,25 g | PR: 3,75 g | Fibra: 2,5 g

Cena (~475 kcal)  
• Ensalada de garbanzos en conserva (187,5 g), aceitunas negras (12,5 g), pepinillos y cebolla en vinagre  
• Crackers integrales (37,5 g)  
• Compota de pera sin azúcar (125 g)  
Valores estimados:  
• HC: 43,75 g | GR: 12,5 g | PR: 15 g | Fibra: 10 g

TOTAL DÍA 3  
• Energía: ~2500 kcal  
• Hidratos de carbono: ~237,5 g (≈55 %)  
• Proteínas: ~66,25 g (≈10 %)  
• Grasas: ~87,5 g (≈35 %)  
• Fibra: ~46,25 g