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

MENÚ DÍA 2 – ~1600 kcal aprox.

Desayuno (~376 kcal)  
• Copos de avena blandos (40 g)  
• Bebida vegetal enriquecida (200 ml)  
• Plátano deshidratado (12 g)  
• Semillas de chía (8 g)  
• Jarabe de agave (0,8 cucharadita)  
Valores estimados:  
• HC: 44 g | GR: 12 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: 16 g | GR: 6 g | PR: 3 g | Fibra: 2 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)  
• Medallones vegetales de soja (48 g)  
Valores estimados:  
• HC: 48 g | GR: 16 g | PR: 20 g | Fibra: 8 g

Merienda (~184 kcal)  
• Barrita de frutos secos y cereales (32 g)  
• Zumo 100 % de uva o manzana envasado (160 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 20 g | GR: 8 g | PR: 2 g | Fibra: 2 g

Cena (~320 kcal)  
• Cuscús instantáneo precocido (rehidratado en frío, 48 g seco)  
• Verduras variadas en conserva (80 g)  
• Paté vegetal de champiñón (32 g)  
• Ciruelas pasas (24 g)  
Valores estimados:  
• HC: 36 g | GR: 12 g | PR: 8 g | Fibra: 6 g

TOTAL DÍA 2  
• Energía: ~1600 kcal  
• Hidratos de carbono: ~164 g (≈55 %)  
• Proteínas: ~42 g (≈10 %)  
• Grasas: ~60 g (≈35 %)  
• Fibra: ~24 g

MENÚ DÍA 3 – ~1600 kcal aprox.

Desayuno (~384 kcal)  
• Pan multicereal envasado (40 g)  
• Aguacate en conserva (24 g)  
• Tomate seco en aceite escurrido (12 g)  
• Kiwi deshidratado (12 g)  
• Bebida vegetal enriquecida (160 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 36 g | GR: 20 g | PR: 6 g | Fibra: 5 g

Media mañana (~176 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (3 uds – 24 g)  
• Crema de almendra (8 g)  
• Ciruela pasa (1 ud)  
Valores estimados:  
• HC: 20 g | GR: 8 g | PR: 2 g | Fibra: 2 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)  
• Tofu firme en conserva (80 g)  
Valores estimados:  
• HC: 44 g | GR: 16 g | PR: 20 g | Fibra: 8 g

Merienda (~176 kcal)  
• Tortas de arroz (2 uds – 16 g)  
• Tahini (8 g)  
• Zumo 100 % de piña envasado (160 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 24 g | GR: 7 g | PR: 2 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: 28 g | GR: 8 g | PR: 10 g | Fibra: 6 g

TOTAL DÍA 3  
• Energía: ~1600 kcal  
• Hidratos de carbono: ~152 g (≈55 %)  
• Proteínas: ~42 g (≈10 %)  
• Grasas: ~56 g (≈35 %)  
• Fibra: ~23 g

MENÚ DÍA 4 – ~1600 kcal aprox.

Desayuno (~368 kcal)  
• Muesli integral sin azúcar (32 g)  
• Bebida vegetal de soja enriquecida (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 vegetal de aceituna o tomate seco (16 g)  
• Fruta en conserva natural (pera o piña – 80 g)  
Valores estimados:  
• HC: 20 g | GR: 8 g | PR: 2 g | Fibra: 2 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)  
• Garbanzos tostados especiados (48 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (8 g)  
Valores estimados:  
• HC: 40 g | GR: 20 g | PR: 20 g | Fibra: 6 g

Merienda (~184 kcal)  
• Tortas de maíz (2 uds – 16 g)  
• Tahini (8 g)  
• Zumo 100 % de melocotón envasado (160 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 24 g | GR: 7 g | PR: 2 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: 28 g | GR: 6 g | PR: 12 g | Fibra: 6 g

TOTAL DÍA 4  
• Energía: ~1600 kcal  
• Hidratos de carbono: ~148 g (≈55 %)  
• Proteínas: ~42 g (≈10 %)  
• Grasas: ~52–56 g (≈30 %)  
• Fibra: ~21 g