MENÚ DÍA 1 – ~2000 kcal aprox.

Desayuno (~560 kcal)  
• Pan de centeno envasado (50 g)  
• Tomate en conserva (50 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada - 10 g)  
• Frutos secos (nueces, 20 g)  
• Zumo de naranja 100% envasado (200 ml)  
• Rebanada extra de pan de centeno (30 g) con 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)  
Valores estimados:  
• HC: 55 g | GR: 27 g | PR: 8 g | Fibra: 7 g

Media mañana (~190 kcal)  
• Barrita energética de avena y dátiles (40 g)   
• 1 fruta deshidratada (orejón o manzana seca, 15 g)  
Valores estimados:  
• HC: 30 g | GR: 6 g | PR: 3 g | Fibra: 4 g

Comida (~625 kcal)  
• Lentejas cocidas en conserva (200 g escurridas)  
• Verduras variadas en conserva (100 g)  
• Tiras de pimiento asado en conserva (50 g)  
• Crackers integrales (40 g)  
• 1 compota de manzana sin azúcar (100 g)  
• 1 lata de caballa o sardinas en aceite escurridas (60 g)  
Valores estimados:  
• HC: 60 g | GR: 20 g | PR: 28 g | Fibra: 10 g

Merienda (~205 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (3 unidades - 30 g)  
• Bebida vegetal enriquecida (almendra o avena, 200 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 25 g | GR: 10 g | PR: 4 g | Fibra: 2 g

Cena (~420 kcal)  
• Garbanzos cocidos en conserva (150 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: 15 g | PR: 15 g | Fibra: 8 g

TOTAL DÍA 1  
• Energía: ~2000 kcal  
• Hidratos de carbono: ~215 g (≈ 50%)  
• Proteínas: ~58 g (≈ 15%)  
• Grasas: ~80 g (≈ 35%)  
• Fibra: ~31 g