MENÚ DÍA 1 – ~1600 kcal aprox.  
Desayuno (~448 kcal)  
• Pan de centeno envasado (42 g)  
• Tomate en conserva (42 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada – 10 g)  
• Frutos secos (nueces, 16 g)  
• Zumo de naranja 100 % envasado (160 ml)  
• Rebanada extra de pan de centeno (26 g) con 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)  
Valores estimados:  
• HC: 44 g | GR: 22 g | PR: 6 g | Fibra: 6 g

Media mañana (~154 kcal)  
• Barrita energética de avena y dátiles (32 g)  
• 1 fruta deshidratada (orejón o manzana seca, 13 g)  
Valores estimados:  
• HC: 24 g | GR: 5 g | PR: 3 g | Fibra: 3 g

Comida (~499 kcal)  
• Lentejas cocidas en conserva (160 g escurridas)  
• Verduras variadas en conserva (80 g)  
• Tiras de pimiento asado en conserva (42 g)  
• Crackers integrales (32 g)  
• 1 compota de manzana sin azúcar (80 g)  
• 1 lata de caballa o sardinas en aceite escurridas (48 g)  
Valores estimados:  
• HC: 48 g | GR: 16 g | PR: 22 g | Fibra: 8 g

Merienda (~163 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (3 unidades – 24 g)  
• Bebida vegetal enriquecida (almendra o avena, 160 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 20 g | GR: 8 g | PR: 3 g | Fibra: 2 g

Cena (~336 kcal)  
• Garbanzos cocidos en conserva (122 g)  
• Tomates secos (8 g)  
• Paté vegetal (berenjena o hummus) (32 g)  
• Pan envasado (24 g)  
• 1 pieza de fruta en conserva sin azúcar (melocotón, 80 g)  
Valores estimados:  
• HC: 32 g | GR: 12 g | PR: 12 g | Fibra: 5 g

TOTAL DÍA 1  
• Energía: ~1600 kcal  
• Hidratos de carbono: ~168 g (≈ 55 %)  
• Proteínas: ~48 g (≈ 12 %)  
• Grasas: ~53 g (≈ 30 %)  
• Fibra: ~24 g

MENÚ DÍA 2 – ~1600 kcal aprox.  
Desayuno (~378 kcal)  
• Copos de avena blandos (42 g)  
• Leche entera en tetrabrik (198 ml)  
• Plátano deshidratado (13 g)  
• Semillas de chía (8 g)  
• Miel (0,8 cucharaditas)  
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 (0,8 cucharadas – 8 g)  
• Piña en su jugo (80 g)  
• Mejillones en escabeche (48 g)  
Valores estimados:  
• HC: 48 g | GR: 16 g | PR: 22 g | Fibra: 8 g

Merienda (~186 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: 3 g | Fibra: 2 g

Cena (~316 kcal)  
• Cuscús instantáneo precocido (rehidratado en frío, 48 g seco)  
• Verduras variadas en conserva (80 g)  
• Paté de atún o similar en conserva (32 g)  
• Ciruelas pasas (24 g)  
Valores estimados:  
• HC: 36 g | GR: 13 g | PR: 8 g | Fibra: 5 g

TOTAL DÍA 2  
• Energía: ~1600 kcal  
• Hidratos de carbono: ~164 g (≈ 55 %)  
• Proteínas: ~44 g (≈ 11 %)  
• Grasas: ~48 g (≈ 27 %)  
• Fibra: ~23 g

MENÚ DÍA 3 – ~1600 kcal aprox.  
Desayuno (~384 kcal)  
• Pan multicereal envasado (42 g)  
• Aguacate en conserva (24 g)  
• Tomate seco en aceite escurrido (12 g)  
• Kiwi deshidratado (12 g)  
• Leche entera en tetrabrik (160 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 26 g | GR: 17 g | PR: 6 g | Fibra: 5 g

Media mañana (~176 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (3 unidades – 24 g)  
• Crema de almendra (8 g)  
• 1 ciruela pasa  
Valores estimados:  
• HC: 16 g | GR: 6 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 (0,8 cucharadas – 8 g)  
• Melocotón en su jugo (80 g)  
• Huevo cocido en conserva o pasteurizado (0,8 unidades)  
Valores estimados:  
• HC: 44 g | GR: 16 g | PR: 22 g | Fibra: 8 g

Merienda (~176 kcal)  
• Tortas de arroz (1,6 unidades – 16 g)  
• Tahini (8 g)  
• Zumo 100 % de piña envasado (160 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 24 g | GR: 6 g | PR: 2 g | Fibra: 1 g

Cena (~304 kcal)  
• Ensalada de garbanzos en conserva (122 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: 9 g | Fibra: 5 g

TOTAL DÍA 3  
• Energía: ~1600 kcal  
• Hidratos de carbono: ~156 g (≈ 39 %)  
• Proteínas: ~41 g (≈ 10 %)  
• Grasas: ~58 g (≈ 32 %)  
• Fibra: ~21 g

MENÚ DÍA 4 – ~1600 kcal aprox.  
Desayuno (~368 kcal)  
• Muesli integral sin azúcar (32 g)  
• Leche entera en tetrabrik (198 ml)  
• Higo seco (16 g)  
• Almendras crudas (12 g)  
Valores estimados:  
• HC: 36 g | GR: 16 g | PR: 8 g | Fibra: 4 g

Media mañana (~176 kcal)  
• Tostadas de pan de centeno envasado (24 g)  
• Paté de aceituna o tomate seco (16 g)  
• Fruta en conserva al 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)  
• Atún claro en aceite escurrido (48 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (0,8 cucharadas – 8 g)  
Valores estimados:  
• HC: 40 g | GR: 20 g | PR: 20 g | Fibra: 6 g

Merienda (~182 kcal)  
• Tortas de maíz (1,6 unidades – 16 g)  
• Tahini (8 g)  
• Zumo 100 % de melocotón envasado (160 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 24 g | GR: 6 g | PR: 2 g | Fibra: 1 g

Cena (~314 kcal)  
• Lentejas cocidas en conserva (122 g escurridas)  
• 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: 5 g

TOTAL DÍA 4  
• Energía: ~1600 kcal  
• Hidratos de carbono: ~148 g (≈ 37 %)  
• Proteínas: ~44 g (≈ 11 %)  
• Grasas: ~56 g (≈ 32 %)  
• Fibra: ~18 g