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

MENÚ DÍA 2 – ~2000 kcal aprox.

Desayuno (~470 kcal)  
• Copos de avena blandos (50 g)  
• Leche entera en tetrabrik (250 ml)  
• Plátano deshidratado (15 g)  
• Semillas de chía (10 g)  
• Miel (1 cucharadita)  
Valores estimados:  
• HC: 55 g | GR: 15 g | PR: 10 g | Fibra: 7 g

Media mañana (~200 kcal)  
• Tostadas de pan integral envasado (30 g)  
• Crema de cacahuete (10 g)  
• Mandarina en conserva al natural (100 g)  
Valores estimados:  
• HC: 20 g | GR: 8 g | PR: 4 g | Fibra: 3 g

Comida (~700 kcal)  
• Judías blancas cocidas en conserva (200 g escurridas)  
• Tomates secos y espárragos en conserva (50 g)  
• Pan tipo pitta blando (40 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada - 10 g)  
• Piña en su jugo (100 g)  
• Mejillones en escabeche (60 g)  
Valores estimados:  
• HC: 60 g | GR: 20 g | PR: 28 g | Fibra: 10 g

Merienda (~230 kcal)  
• Barrita de frutos secos y cereales (40 g)  
• Zumo 100% de uva o manzana envasado (200 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 25 g | GR: 10 g | PR: 3 g | Fibra: 2 g

Cena (~400 kcal)  
• Cuscús instantáneo precocido (rehidratado en frío, 60 g seco)  
• Verduras variadas en conserva (100 g)  
• Paté de atún o similar en conserva (40 g)  
• Ciruelas pasas (30 g)  
Valores estimados:  
• HC: 45 g | GR: 17 g | PR: 10 g | Fibra: 7 g

TOTAL DÍA 2  
• Energía: ~2000 kcal  
• Hidratos de carbono: ~205 g (≈55%)  
• Proteínas: ~55 g (≈15%)  
• Grasas: ~70 g (≈30%)  
• Fibra: ~30 g

MENÚ DÍA 3 – ~2000 kcal aprox.

Desayuno (~480 kcal)  
• Pan multicereal envasado (50 g)  
• Aguacate en conserva (30 g)  
• Tomate seco en aceite escurrido (15 g)  
• Kiwi deshidratado (15 g)  
• Leche entera en tetrabrik (200 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 45 g | GR: 22 g | PR: 8 g | Fibra: 6 g

Media mañana (~220 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (3 unidades – 30 g)  
• Crema de almendra (1 cucharada – 10 g)  
• 1 ciruela pasa  
Valores estimados:  
• HC: 25 g | GR: 10 g | PR: 3 g | Fibra: 3 g

Comida (~700 kcal)  
• Alubias rojas cocidas en conserva (200 g escurridas)  
• Ensalada de maíz y pimientos en conserva (100 g)  
• Pan de centeno (40 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada – 10 g)  
• Melocotón en su jugo (100 g)  
• Huevo cocido en conserva o pasteurizado (1 unidad)  
Valores estimados:  
• HC: 55 g | GR: 20 g | PR: 28 g | Fibra: 10 g

Merienda (~220 kcal)  
• Tortas de arroz (2 unidades – 20 g)  
• Tahini (10 g)  
• Zumo 100% de piña envasado (200 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 30 g | GR: 9 g | PR: 3 g | Fibra: 2 g

Cena (~380 kcal)  
• Ensalada de garbanzos en conserva (150 g), aceitunas negras (10 g), pepinillos y cebolla en vinagre  
• Crackers integrales (30 g)  
• Compota de pera sin azúcar (100 g)  
Valores estimados:  
• HC: 35 g | GR: 10 g | PR: 12 g | Fibra: 8 g

TOTAL DÍA 3  
• Energía: ~2000 kcal  
• Hidratos de carbono: ~195 g (≈55%)  
• Proteínas: ~55–60 g (≈15%)  
• Grasas: ~70 g (≈30%)  
• Fibra: ~32 g

MENÚ DÍA 4 – ~2000 kcal aprox.

Desayuno (~460 kcal)  
• Muesli integral sin azúcar (40 g)  
• Leche entera en tetrabrik (250 ml)  
• Higo seco (20 g)  
• Almendras crudas (15 g)  
Valores estimados:  
• HC: 45 g | GR: 20 g | PR: 10 g | Fibra: 6 g

Media mañana (~220 kcal)  
• Tostadas de pan de centeno envasado (30 g)  
• Paté de aceituna o tomate seco (20 g)  
• Fruta en conserva al natural (pera o piña – 100 g)  
Valores estimados:  
• HC: 25 g | GR: 10 g | PR: 3 g | Fibra: 3 g

Comida (~700 kcal)  
• Ensalada fría de trigo tierno en conserva (100 g escurrido)  
• Judía verde en conserva (80 g)  
• Maíz en conserva (50 g)  
• Pimiento y cebolla asada en conserva (50 g)  
• Atún claro en aceite escurrido (60 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada – 10 g)  
Valores estimados:  
• HC: 50 g | GR: 25 g | PR: 25 g | Fibra: 8 g

Merienda (~230 kcal)  
• Tortas de maíz (2 unidades – 20 g)  
• Tahini (10 g)  
• Zumo 100% de melocotón envasado (200 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 30 g | GR: 9 g | PR: 3 g | Fibra: 2 g

Cena (~390 kcal)  
• Lentejas cocidas en conserva (150 g escurridas)  
• Alcachofas o champiñones en conserva (50 g)  
• Pan multicereal envasado (30 g)  
• Compota de manzana sin azúcar (100 g)  
Valores estimados:  
• HC: 35 g | GR: 8 g | PR: 15 g | Fibra: 8 g

TOTAL DÍA 4  
• Energía: ~2000 kcal  
• Hidratos de carbono: ~195 g (≈55%)  
• Proteínas: ~55–60 g (≈15%)  
• Grasas: ~65–70 g (≈30%)  
• Fibra: ~30–32 g