MENÚ DÍA 1 – ~2500 kcal aprox.  
Desayuno (~700 kcal)  
• Pan de centeno envasado (65 g)  
• Tomate en conserva (65 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada y media - 15 g)  
• Frutos secos (nueces, 25 g)  
• Zumo de naranja 100% envasado (250 ml)  
• Rebanada extra de pan de centeno (40 g) con 1 cucharadita y media de aceite de oliva (7.5 g)  
Valores estimados:  
• HC: 69 g | GR: 34 g | PR: 10 g | Fibra: 9 g

Media mañana (~240 kcal)  
• Barrita energética de avena y dátiles (50 g)  
• 1 fruta deshidratada (orejón o manzana seca, 20 g)  
Valores estimados:  
• HC: 38 g | GR: 8 g | PR: 4 g | Fibra: 5 g

Comida (~780 kcal)  
• Lentejas cocidas en conserva (250 g escurridas)  
• Verduras variadas en conserva (125 g)  
• Tiras de pimiento asado en conserva (65 g)  
• Crackers integrales (50 g)  
• 1 compota de manzana sin azúcar (125 g)  
• 1 lata de caballa o sardinas en aceite escurridas (75 g)  
Valores estimados:  
• HC: 75 g | GR: 25 g | PR: 35 g | Fibra: 13 g

Merienda (~255 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (4 unidades - 38 g)  
• Bebida vegetal enriquecida (almendra o avena, 250 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 31 g | GR: 13 g | PR: 5 g | Fibra: 3 g

Cena (~525 kcal)  
• Garbanzos cocidos en conserva (190 g)  
• Tomates secos (13 g)  
• Paté vegetal (berenjena o hummus) (50 g)  
• Pan envasado (38 g)  
• 1 pieza de fruta en conserva sin azúcar (melocotón, 125 g)  
Valores estimados:  
• HC: 50 g | GR: 19 g | PR: 19 g | Fibra: 10 g

TOTAL DÍA 1  
• Energía: ~2500 kcal  
• Hidratos de carbono: ~270 g (≈ 55%)  
• Proteínas: ~72 g (≈ 15%)  
• Grasas: ~83 g (≈ 30%)  
• Fibra: ~40 g

MENÚ DÍA 2 – ~2500 kcal aprox.  
Desayuno (~590 kcal)  
• Copos de avena blandos (65 g)  
• Leche entera en tetrabrik (310 ml)  
• Plátano deshidratado (20 g)  
• Semillas de chía (12 g)  
• Miel (1,25 cucharaditas)  
Valores estimados:  
• HC: 69 g | GR: 19 g | PR: 13 g | Fibra: 9 g

Media mañana (~250 kcal)  
• Tostadas de pan integral envasado (38 g)  
• Crema de cacahuete (12 g)  
• Mandarina en conserva al natural (125 g)  
Valores estimados:  
• HC: 25 g | GR: 10 g | PR: 5 g | Fibra: 4 g

Comida (~875 kcal)  
• Judías blancas cocidas en conserva (250 g escurridas)  
• Tomates secos y espárragos en conserva (62 g)  
• Pan tipo pitta blando (50 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (1,25 cucharadas – 12,5 g)  
• Piña en su jugo (125 g)  
• Mejillones en escabeche (75 g)  
Valores estimados:  
• HC: 75 g | GR: 25 g | PR: 35 g | Fibra: 13 g

Merienda (~290 kcal)  
• Barrita de frutos secos y cereales (50 g)  
• Zumo 100 % de uva o manzana envasado (250 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 31 g | GR: 13 g | PR: 4 g | Fibra: 3 g

Cena (~500 kcal)  
• Cuscús instantáneo precocido (rehidratado en frío, 75 g seco)  
• Verduras variadas en conserva (125 g)  
• Paté de atún o similar en conserva (50 g)  
• Ciruelas pasas (38 g)  
Valores estimados:  
• HC: 56 g | GR: 21 g | PR: 12 g | Fibra: 9 g

TOTAL DÍA 2  
• Energía: ~2500 kcal  
• Hidratos de carbono: ~281 g (≈ 55 %)  
• Proteínas: ~75 g (≈ 15 %)  
• Grasas: ~83 g (≈ 30 %)  
• Fibra: ~38 g

MENÚ DÍA 3 – ~2500 kcal aprox.  
Desayuno (~600 kcal)  
• Pan multicereal envasado (65 g)  
• Aguacate en conserva (38 g)  
• Tomate seco en aceite escurrido (19 g)  
• Kiwi deshidratado (19 g)  
• Leche entera en tetrabrik (250 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 56 g | GR: 27 g | PR: 10 g | Fibra: 8 g

Media mañana (~275 kcal)  
• Galletas integrales sin azúcar (4 unidades – 38 g)  
• Crema de almendra (12 g)  
• Ciruela pasa (1,25 unidades)  
Valores estimados:  
• HC: 31 g | GR: 13 g | PR: 4 g | Fibra: 4 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 (1,25 cucharadas – 12,5 g)  
• Melocotón en su jugo (125 g)  
• Huevo cocido en conserva o pasteurizado (1,25 unidades)  
Valores estimados:  
• HC: 69 g | GR: 25 g | PR: 35 g | Fibra: 13 g

Merienda (~275 kcal)  
• Tortas de arroz (2,5 unidades – 25 g)  
• Tahini (12 g)  
• Zumo 100 % de piña envasado (250 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 38 g | GR: 11 g | PR: 4 g | Fibra: 3 g

Cena (~475 kcal)  
• Ensalada de garbanzos en conserva (188 g), aceitunas negras (12 g), pepinillos y cebolla en vinagre  
• Crackers integrales (38 g)  
• Compota de pera sin azúcar (125 g)  
Valores estimados:  
• HC: 44 g | GR: 13 g | PR: 15 g | Fibra: 10 g

TOTAL DÍA 3  
• Energía: ~2500 kcal  
• Hidratos de carbono: ~288 g (≈ 55 %)  
• Proteínas: ~75 g (≈ 15 %)  
• Grasas: ~83 g (≈ 30 %)  
• Fibra: ~40 g

MENÚ DÍA 4 – ~2500 kcal aprox.  
Desayuno (~575 kcal)  
• Muesli integral sin azúcar (50 g)  
• Leche entera en tetrabrik (310 ml)  
• Higo seco (25 g)  
• Almendras crudas (19 g)  
Valores estimados:  
• HC: 56 g | GR: 25 g | PR: 13 g | Fibra: 8 g

Media mañana (~275 kcal)  
• Tostadas de pan de centeno envasado (38 g)  
• Paté de aceituna o tomate seco (25 g)  
• Fruta en conserva al natural (pera o piña – 125 g)  
Valores estimados:  
• HC: 31 g | GR: 13 g | PR: 4 g | Fibra: 4 g

Comida (~875 kcal)  
• Ensalada fría de trigo tierno en conserva (125 g escurrido)  
• Judía verde en conserva (100 g)  
• Maíz en conserva (62 g)  
• Pimiento y cebolla asada en conserva (62 g)  
• Atún claro en aceite escurrido (75 g)  
• Aceite de oliva virgen extra (1,25 cucharadas – 12,5 g)  
Valores estimados:  
• HC: 62 g | GR: 31 g | PR: 31 g | Fibra: 10 g

Merienda (~285 kcal)  
• Tortas de maíz (2,5 unidades – 25 g)  
• Tahini (12 g)  
• Zumo 100 % de melocotón envasado (250 ml)  
Valores estimados:  
• HC: 38 g | GR: 11 g | PR: 4 g | Fibra: 3 g

Cena (~495 kcal)  
• Lentejas cocidas en conserva (188 g escurridas)  
• Alcachofas o champiñones en conserva (62 g)  
• Pan multicereal envasado (38 g)  
• Compota de manzana sin azúcar (125 g)  
Valores estimados:  
• HC: 44 g | GR: 10 g | PR: 19 g | Fibra: 10 g

TOTAL DÍA 4  
• Energía: ~2500 kcal  
• Hidratos de carbono: ~281 g (≈ 55 %)  
• Proteínas: ~75 g (≈ 15 %)  
• Grasas: ~83 g (≈ 30 %)  
• Fibra: ~39 g