

469 Kcal 26,9g Prot 31,3g Lip 16g Hc <b>9</b>	558 Kcal 19,3g Prot 19,6g Lip 73,5g Hc <b>10</b>	540 Kcal 29,7g Prot 26,1g Lip 35,3g Hc <b>11</b>	490 Kcal 23,4g Prot 15,6g Lip 55,5g Hc <b>12</b>	452 Kcal 14,3g Prot 42,9g Lip 1,8g Hc <b>13</b>
Coliflor fresca cocida con refrito de ajos Jamoncitos de pollo fresco asados acompañados de patatas asadas Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	Macarrones integrales cocidos con salsa de tomate casero y chorizo Palometa fresca al horno con ensalada de lechuga cebolla y zanahoria Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral	Alubia blanca eco guisada con pimiento verde y cebolla Revuelto de huevos frescos eco con ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	Crema de borraja fresca ECO con patatas frescas Guiso de garbanzos eco con zanahoria con lechuga tomate cherry y zanahoria Fruta de Temporada y Pan Integral	Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atun aceitunas y AOVE Rosada fresca en salsa acompañada de guisantes salteados Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
199 Kcal 4,2g Prot 11,3g Lip 18,5g Hc <b>16</b>	103 Kcal 24,5g Prot 2,1g Lip 2,2g Hc <b>17</b>	377 Kcal 10,5g Prot 19,7g Lip 37,1g Hc <b>18</b>	642 Kcal 39,6g Prot 40,8g Lip 28,7g Hc <b>19</b>	259 Kcal 12,3g Prot 7,1g Lip 31g Hc <b>20</b>
Crema de Puerros Frescos ECO con AOVE Tortilla de patata de huevos frescos eco con ensalada de batav pepi y zanaho Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	Ensalada de lechuga iceberg fresca con maiz zanahoria y AOVE Pavo fresco al horno con salsa de naranja acompañado de patatas al vapor Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral	Arroz eco integral cocido con calabacín y calabaza Filete de cabracho fresco al horno con verduras con ensalada de tomate Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral	Acelga fresco eco estofada con patatas frescas con AOVE Lomo de cerdo fresco en salsa de cebolla acompañado de patatas asadas Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza Lomo de tintorera fresco en salsa de verduras con escarola zanahoria y cebol Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
233 Kcal 3,1g Prot 17,9g Lip 13,2g Hc <b>23</b>	276 Kcal 2,6g Prot 23,5g Lip 12,1g Hc <b>24</b>	572 Kcal 37,3g Prot 29,2g Lip 34,1g Hc <b>25</b>	449 Kcal 20,4g Prot 19,7g Lip 36,1g Hc <b>26</b>	557 Kcal 54,2g Prot 34,4g Lip 3,2g Hc <b>27</b>
Tallarines integrales cocidos con salsa de tomate casero Tortilla de huevos frescos eco con queso acompañada de pimientos rojos Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Lentejas eco guisadas con cebolla acompañadas de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	Crema de calabacín fresco eco con patata fresca Aguja de ternera fresca guisada acompañada de patatas al vapor Yogur lacturale natural sin azucar y Pan integral	Alubia blanca eco estofada con verduras Pez espada fresco al horno acompañados de escarola lollo y zanahoria Fruta de Temporada y Pan Integral	Ensalada de lechuga iceberg fresca eco con huevo duro aceitunas y AOVE Muslo de pollo asado fresco en su jugo con ensalada de canónigos y zana Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
606 Kcal 27,5g Prot 40,7g Lip 27,6g Hc <b>30</b>				
Crema de zanahorias frescas eco con patata fresca Cabezada de cerdo fresca guisada en salsa con ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral				

**Antojos en de comida:**

Trate de comer comidas nutricionalmente balanceadas . Los alimentos con proteína y fibra brindan una satisfacción duradera.

Evite largos periodos de tiempo sin comer. Como una comida o merienda nutritiva cada 3-4 horas durante el día.

Evite elegir refrigerios ultraprocesados que tengan un alto contenido de sodio, grasa, azúcar y calorías. Estos son los tipos de alimentos que activan las vías de recompensa del cerebro y provocan antojos.

Limite las señales ambientales para comer, como desplazarse por las publicaciones de las redes sociales sobre comida o mirar programas de cocina en la televisión

Los antojos de alimentos son comportamientos aprendidos que están asociados con un evento o entorno, como tener antojos de patatas fritas mientras mira televisión

Practique la atención plena cuando sienta un deseo creciente. Pregúntese si está estresado, aburrido. Si puede distraerse de comer durante unos 5 minutos, el antojo puede disminuir.

Pruebe otras actividades que induzcan la dopamina, como dar un paseo por la naturaleza.