

616 Kcal 41,4g Prot 35,3g Lip 29,4g Hc <b>9</b>	435 Kcal 12g Prot 10,7g Lip 69,1g Hc <b>10</b>	430 Kcal 21,8g Prot 18,3g Lip 33,6g Hc <b>11</b>	430 Kcal 30,5g Prot 27,1g Lip 20,3g 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 Limanda horno c/ verduras asadas Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	Macarrones cocidos con salsa de tomate casero Palometa fresca al horno con ensalada de lechuga cebolla y zanahoria Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral	Alubia blanca eco guisada con pimiento verde y cebolla Tortilla de huevos frescos eco acompañada de champiñones salteados Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	Crema de borraja fresca ECO con patatas frescas Filete merluza horno con g. Fruta Ecológica 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
249 Kcal 23,9g Prot 5,7g Lip 22,6g Hc <b>16</b>	87 Kcal 3,4g Prot 0,6g Lip 17g Hc <b>17</b>	237 Kcal 3,2g Prot 20,7g Lip 7,5g Hc <b>18</b>	343 Kcal 7,6g Prot 21,9g Lip 26,3g Hc <b>19</b>	259 Kcal 12,3g Prot 7,1g Lip 31g Hc <b>20</b>
Crema de Puerros Frescos ECO con AOVE Limanda en salsa de verduras acompañada de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	Ensalada de lechuga iceberg fresca con maiz zanahoria y AOVE Tortilla francesa con verduras Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	Arroz cocido con calabacín y calabaza Cazón fresco al horno acompañados de ensalada de tomate Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral	Acelga fresco eco estofada con patatas frescas con AOVE Tortilla de huevos frescos eco con queso acompañada de pimientos rojos 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
637 Kcal 45,7g Prot 15,2g Lip 74,9g Hc <b>23</b>	410 Kcal 14,7g Prot 33,4g Lip 11,7g Hc <b>24</b>	324 Kcal 9,8g Prot 21,8g Lip 19,1g Hc <b>25</b>	449 Kcal 20,4g Prot 19,7g Lip 36,1g Hc <b>26</b>	94 Kcal 3,8g Prot 8,6g Lip 0,3g Hc <b>27</b>
Tallarines cocidos con salsa de tomate casero Merluza en salsa acompañada de guisantes salteados Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Tortilla francesa con verduras acompañada de ensalada de tomate Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	Crema de calabacín fresco eco con patata fresca Tortilla Francesa con champiñón Yogur desnatado natural sin azucar y pan integral	Alubia blanca eco estofada con verduras Pez espada fresco al horno acompañados de escarola lollo y zanahoria Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	Ensalada de lechuga iceberg fresca eco con huevo duro aceitunas y AOVE Tortilla de queso Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
538 Kcal 20,3g Prot 39,9g Lip 21,7g Hc <b>30</b>				
Crema de zanahorias frescas eco con patata fresca Filete de merluza al horno acompañado de ensalada de lechuga 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. Coma 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.