

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| 616 Kcal 41,4g Prot 35,3g Lip 29,4g Hc 9 | 665 Kcal 22g Prot 19,9g Lip 95,6g Hc 10 | 430 Kcal 21,8g Prot 18,3g Lip 33,6g Hc 11 | 430 Kcal 30,5g Prot 27,1g Lip 20,3g Hc 12 | 452 Kcal 14,3g Prot 42,9g Lip 1,8g Hc 13 |
| Coliflor fresca cocida con refrito de ajos Limanda horno c/ verduras asadas Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral | Pasta apta dietas 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 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 16 | 87 Kcal 3,4g Prot 0,6g Lip 17g Hc 17 | 314 Kcal 8,2g Prot 23,9g Lip 14,4g Hc 18 | 343 Kcal 7,6g Prot 21,9g Lip 26,3g Hc 19 | 259 Kcal 12,3g Prot 7,1g Lip 31g Hc 20 |
| 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 lacturale 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 |
| 764 Kcal 50,7g Prot 18,2g Lip 94,5g Hc 23 | 410 Kcal 14,7g Prot 33,4g Lip 11,7g Hc 24 | 401 Kcal 14,8g Prot 25g Lip 26g Hc 25 | 449 Kcal 20,4g Prot 19,7g Lip 36,1g Hc 26 | 94 Kcal 3,8g Prot 8,6g Lip 0,3g Hc 27 |
| Pasta apta dietas 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 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 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 30 | | | | |
| 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.