

|  |           |   |           |   |           |  |           |  |           |
|--|-----------|---|-----------|---|-----------|--|-----------|--|-----------|
| 568 Kcal 38,8g Prot 37,1g Lip 16g Hc   | <b>9</b>  | 588 Kcal 17g Prot 16,6g Lip 88,7g 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<br>Jamoncitos de pollo fresco asados acompañados de patatas asadas<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral         |           | Pasta apta dietas<br>Palometa fresca al horno con ensalada de lechuga cebolla y zanahoria<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral  |           | Alubia blanca eco guisada con pimiento verde y cebolla<br>Tortilla de huevos frescos eco acompañada de champiñones salteados<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral |           | Crema de borraja fresca ECO con patatas frescas<br>Filete merluza horno con g.<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral  |           | Ensalada de lechuga romana fresca ecológica con atun aceitunas y AOVE<br>Rosada fresca en salsa acompañada de guisantes salteados<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral                 |           |
| 249 Kcal 23,9g Prot 5,7g Lip 22,6g Hc  | <b>16</b> | 144 Kcal 36,6g Prot 2,6g Lip 2,2g 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<br>Limanda en salsa de verduras acompañada de patatas asadas<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral                    |           | Ensalada de lechuga iceberg fresca con maiz zanahoria y AOVE<br>Pavo fresco al horno con salsa de naranja acompañado de patatas al vapor<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral |           | Arroz cocido con calabacín y calabaza<br>Cazón fresco al horno acompañados de ensalada de tomate<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral                             |           | Acelga fresco eco estofada con patatas frescas con AOVE<br>Tortilla de huevos frescos eco con queso acompañada de pimientos rojos<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral |           | Garbanzos eco guisados con cebolla, pimiento verde y calabaza<br>Lomo de tintorera fresco en salsa de verduras con escarola zanahoria y cebol<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral     |           |
| 764 Kcal 50,7g Prot 18,2g Lip 94,5g Hc   | <b>23</b> | 410 Kcal 14,7g Prot 33,4g Lip 11,7g Hc  | <b>24</b> | 574 Kcal 44,7g Prot 29,2g Lip 27,3g 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> |
| Pasta apta dietas<br>Merluza en salsa acompañada de guisantes salteados<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral   |           | Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos<br>Tortilla francesa con verduras acompañada de ensalada de tomate<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral                     |           | Crema de calabacín fresco eco con patata fresca<br>Aguja de ternera fresca guisada acompañada de patatas al vapor<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral            |           | Alubia blanca eco estofada con verduras<br>Pez espada fresco al horno acompañados de escarola lollo y zanahoria<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral                   |           | Ensalada de lechuga iceberg fresca eco con huevo duro aceitunas y AOVE<br>Muslo de pollo asado fresco en su jugo con ensalada de canónigos y zana<br>Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral |           |
| 671 Kcal 32,8g Prot 45,7g Lip 27,6g Hc   | <b>30</b> |   |           |   |           |  |           |  |           |
| Crema de zanahorias frescas eco con patata fresca<br>Cabezada de cerdo fresca guisada en salsa con ensalada de tomate<br>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.