

568 Kcal 38,8g Prot 37,1g Lip 16g Hc	9	463 Kcal 15,5g Prot 15,2g Lip 62,9g 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 Jamoncitos de pollo fresco asados acompañados de patatas asadas Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Macarrones cocidos con cebolla, zanahoria, atún y queso parmesano 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	16	144 Kcal 36,6g Prot 2,6g Lip 2,2g Hc	17	231 Kcal 3g Prot 20,6g Lip 6,6g 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 Pavo fresco al horno con salsa de naranja acompañado de patatas al vapor		Arroz cocido con calabacín y calabaza Cazón al horno acompañados de ensalada de lechuga aceitunas y maiz 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	
755 Kcal 49,3g Prot 19,2g Lip 92,2g Hc	23	228 Kcal 1,4g Prot 20,5g Lip 8,9g Hc	24	574 Kcal 44,7g Prot 29,2g Lip 27,3g Hc	25	449 Kcal 20,4g Prot 19,7g Lip 36,1g Hc	26	557 Kcal 54,2g Prot 34,4g Lip 3,2g Hc	27
Espaguetis salteados c/ajitos Merluza en salsa acompañada de guisantes salteados Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Achicoria fresca eco salteada con refrito de ajos Tortilla francesa 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 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 Muslo de pollo asado fresco en su jugo con ensalada de canónigos y zana Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	
524 Kcal 27,5g Prot 34,3g Lip 23,4g Hc	30								
Crema de zanahorias frescas eco con patata fresca Cabezada fileteada con champiñon# 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.