

568 Kcal 38,8g Prot 37,1g Lip 16g Hc <b>9</b>	<b>512 Kcal 17g Prot 14g Lip 76g Hc 10</b>	430 Kcal 21,8g Prot 18,3g Lip 33,6g Hc <b>11</b>	422 Kcal 15,8g Prot 18,4g Lip 46,6g 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 cocidos con salsa de tomate casero 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 Croquetas artesanas de bacalao con ensalada de lechuga tomate che y zanahor 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>	144 Kcal 36,6g Prot 2,6g Lip 2,2g Hc <b>17</b>	314 Kcal 8,2g Prot 23,9g Lip 14,4g 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 Pavo fresco al horno con salsa de naranja acompañado de patatas al	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 cebl Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral
637 Kcal 45,7g Prot 15,2g Lip 74,9g Hc <b>23</b>	483 Kcal 14,3g Prot 42,2g Lip 10,6g Hc <b>24</b>	651 Kcal 49,7g Prot 32,4g 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 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 jamón acompañada 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 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
671 Kcal 32,8g Prot 45,7g 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. 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.