

281 Kcal 16,9g Prot 7,6g Lip 32,7g Hc **5** 333 Kcal 19,4g Prot 9,1g Lip 39,6g Hc **6**

Puré verdura con ternera
Tarrina de frutas

Puré verdura con limanda
Yogur

294 Kcal 16,6g Prot 9,1g Lip 32,7g Hc **9**

386 Kcal 17g Prot 7,6g Lip 54,7g Hc 10

358 Kcal 21,9g Prot 10,8g Lip 39,6g Hc **11**

299 Kcal 16,5g Prot 9,7g Lip 32,7g Hc **12**

333 Kcal 19,4g Prot 9,1g Lip 39,6g Hc **13**

Puré verdura con pavo
Tarrina de frutas

Puré de verdura con garbanzos
Tarrina de frutas

Puré verdura con ternera
Yogur

Puré verdura con pollo
Tarrina de frutas

Puré verduras con halibut
Yogur

299 Kcal 16,5g Prot 9,7g Lip 32,7g Hc **16**

368 Kcal 18,1g Prot 5,7g Lip 53g Hc **17**

358 Kcal 21,9g Prot 10,8g Lip 39,6g Hc **18**

294 Kcal 16,6g Prot 9,1g Lip 32,7g Hc **19**

333 Kcal 19,4g Prot 9,1g Lip 39,6g Hc **20**

Puré verdura con pollo
Tarrina de frutas

Puré de verduras con lentejas
Tarrina de frutas

Puré verdura con ternera
Yogur

Puré verdura con pavo
Tarrina de frutas

Puré verdura con fletan
Yogur

294 Kcal 16,6g Prot 9,1g Lip 32,7g Hc **23**

256 Kcal 14,4g Prot 5,9g Lip 32,7g Hc **24**

375 Kcal 21,5g Prot 12,9g Lip 39,6g Hc **25**

358 Kcal 17,1g Prot 5,7g Lip 50,1g Hc **26**

358 Kcal 21,9g Prot 10,8g Lip 39,6g Hc **27**

Puré verdura con pavo
Tarrina de frutas

Puré verdura con limanda
Tarrina de frutas

Puré verdura con pollo
Yogur

Puré verdura con alubia blanca
Tarrina de frutas

Puré verdura con ternera
Yogur

294 Kcal 16,6g Prot 9,1g Lip 32,7g Hc **30**

Puré verdura con pavo
Tarrina de frutas

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.