

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--|--|--|-----------|
| 1 | 784 Kcal 31,2g Prot 66,9g Lip 33,3g Hc | 2 | 490 Kcal 21,5g Prot 8,3g Lip 66,7g Hc | 3 | 815 Kcal 60,9g Prot 47,8g Lip 29g Hc | 4 | 973 Kcal 57g Prot 20,5g Lip 134,4g Hc | 5 | |
| | Crema hortelana Eco Lomo adobado con patatas Yogur y Pan Integral | | Alubia Blanca c/Zanahoria y Pimiento Verde Tortilla de patata con cebolla Fruta de Temporada y Pan Fresco del día | | Patatas frescas a la riojana Pollo asado en su jugo Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral | | Coditos Eco c/ Pavo y Queso Merluza en salsa verde Yogur y Pan fresco del día | | |
| | Cream of vegetables Marinated pork with vegetables Yogurt and whole wheat bread | | White Beans with borage Potatoe and onion omelet Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day | | Riojan Style potatoe stew Roast chicken Organic seasonal fruit and whole wheat bread | | Eco elbows with turkey and cheese Hake in green sauce Yogurt and fresh bread of the day | | |
| 1048 Kcal 33,1g Prot 72,4g Lip 55,2g Hc | 8 | 574 Kcal 23,6g Prot 13,9g Lip 83,8g Hc | 9 | 532 Kcal 24,7g Prot 12,3g Lip 71,9g Hc | 10 | 744 Kcal 37,3g Prot 45,3g Lip 40,6g Hc | 11 | 592 Kcal 60,1g Prot 21,8g Lip 41,9g Hc | 12 |
| Judía v. redonda con patata fresca Salchichas frescas horno con g. Fruta de Temporada y Pan Fresco del día | Crema de Coliflor Fresca al Azafrán Arroz con pollo Yogur y Pan Integral | Guisantes ECO salteados Supremas de merluza con Guarnición Fruta de Temporada y Pan Fresco del día | Panache de verduras Navarro F. ruso casero con ternera Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral | Alubias rojas con bacon Cazuela de rape Yogur y Pan fresco del día | | | | | |
| Sauteed french beans Baked sausages w/ garnish Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day | Cream of fresh cauliflower cream with saffron Chicken with rice Yogurt and whole wheat bread | Organic sauteed peas Breaded hake Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day | Vegetable panache from Navarre Beef patty with mushrooms Organic seasonal fruit and whole wheat bread | Red beans with bacon Monkfish casserole Yogurt and fresh bread of the day | | | | | |
| 635 Kcal 20,3g Prot 35g Lip 51,8g Hc | 15 | 706 Kcal 41,1g Prot 44,7g Lip 38,1g Hc | 16 | 331 Kcal 15,4g Prot 11,5g Lip 40,6g Hc | 17 | 732 Kcal 59g Prot 39g Lip 29,7g Hc | 18 | 669 Kcal 30,8g Prot 17g Lip 94,5g Hc | 19 |
| Judía verde con patatas fresca Tortilla de York Fruta de Temporada y Pan Fresco del día | Menestra de verduras Escalope de cerdo con patata dado Fruta de Temporada y Pan Integral | Sopa maravilla Croquetas artesanas de bacalao Yogur y Pan fresco del día | Patatas frescas con verduras Pollo al horno con manzana fresca Eco Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral | Crema de Brócoli Paella mixta Yogur y Pan fresco del día | | | | | |
| Sauteed peas York ham omelette Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day | Vegetable medley Pork in with salad Seasonal fruit and whole wheat bread | Chicken soup Cod Croquettes Yogurt and fresh bread of the day | Potatoes with vegetables Roast chicken with apples Organic seasonal fruit and whole wheat bread | Organic cream of broccoli soup Chicken paella Yogurt and fresh bread of the day | | | | | |
| 758 Kcal 39,3g Prot 22,7g Lip 86,7g Hc | 22 | 565 Kcal 13,4g Prot 24,1g Lip 70,2g Hc | 23 | 622 Kcal 64,1g Prot 16g Lip 49,8g Hc | 24 | 513 Kcal 40,3g Prot 28,5g Lip 21,5g Hc | 25 | 696 Kcal 28,3g Prot 46,4g Lip 37g Hc | 26 |
| Lentejas con arroz integral eco de la Bardena Huevos en salsa verde Fruta de Temporada y Pan Fresco del día | Macarrones con tomate ECO Hamburguesa vegetal de Kale y Quinoa Yogur y Pan Integral | Berza con patata fresca Bacalao al horno con calabacín y calabaza Fruta de Temporada y Pan Fresco del día | Crema de Calabaza con Leche de Coco Pollo al Estilo Thai Bizcocho y Pan Integral | Ensalada de verano Abadejo a la andaluza Yogur y Pan fresco del día | | | | | |
| Organic lentils with brown rice Eggs in green sauce Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day | Organic Macarroni Klale and quinoa vegetable burger Yogurt and whole wheat bread | Cabbage with potatoe Baked cod with zucchini/pumpkin Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day | Cream of pumpkin cream with coconut milk Thai style chicken Sponge cake and whole wheat bread | Summer salad Andalusian fish medallions Yogurt and fresh bread of the day | | | | | |
| 4383 Kcal 195,8g Prot 175,4g Lip 463,5g | 29 | 357 Kcal 19,8g Prot 8,4g Lip 42,8g Hc | 30 | 632 Kcal 49,9g Prot 27,1g Lip 48,2g Hc | 31 | | | | |
| Crema de Puerros Frescos y Kefir a la Cúrcuma Canelones de atun Fruta de Temporada y Pan Fresco del día | Potaje garbanzo con zanahoria ECO Tortilla de Patata con Calabacin Yogur y Pan Integral | Sopa de fideos ECO con verdura fresca Lomo empanado con sesamo ECO Yogur y Pan fresco del día | | | | | | | |
| Cream of leek and kefir cream with curcuma Tuna Cannelloni Fresh seasonal fruit and fresh bread of the | Organic chickpeas with carrots Potato and zucchini omelet Yogurt and whole wheat bread | Organic noodle soup Breaded pork loin with sesame Yogurt and fresh bread of the day | | | | | | | |

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.



