

4	5	6	7	8
715 Kcal 42,8g Prot 27,1g Lip 64,2g Hc	808 Kcal 39,8g Prot 30,4g Lip 81g Hc	542 Kcal 20,7g Prot 12,6g Lip 83,6g Hc	699 Kcal 47,1g Prot 26,9g Lip 57,9g Hc	624 Kcal 46,4g Prot 10,6g Lip 82,7g Hc
Guisantes ECO salteados Cabezada guisada Fruta de Temporada y Pan Fresco del día	Garbanzos de la abuela Huevos en salsa verde Fruta de Temporada y Pan Fresco del día	Crema de Puerros Frescos y Kefir a la Cúrcuma Arroz con pollo Yogur y Pan fresco del día	Berza con patata fresca Guiso ternera con zanahoria Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Cabbage with potatoe Beef stew Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Espirales con tomate casero Tilapia al horno con guarnicion Yogur y Pan fresco del día Fusilli with homemade tomato sauce Baked tilapia with garrison Yogurt and fresh bread of the day
Organic sauteed peas Stewed Pork Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	grandma's chickpeas Eggs in green sauce Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Cream of leek and kefir cream with curcuma Chicken with rice Yogurt and fresh bread of the day	Vegetable medley Chicken steak with gravy Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Stewed potatoes with ribs Andalusian fish medallions Yogurt and fresh bread of the day
840 Kcal 63,5g Prot 35,8g Lip 53,1g Hc	385 Kcal 24,1g Prot 14,9g Lip 32,1g Hc	539 Kcal 41,2g Prot 18,9g Lip 48,1g Hc	1042 Kcal 57,7g Prot 52,1g Lip 80,2g Hc	687 Kcal 33,6g Prot 26,6g Lip 73,6g Hc
Crema de Coliflor Fresca al Azafrán Pollo al horno con manzana fresca Eco Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Cream of fresh cauliflower cream with saffron Roast chicken with apples Fresh seasonal fruit and fresh bread of the	Lentejas Guisadas Tortilla de patata con cebolla Yogur y Pan fresco del día Stewed lentils Potatoe and onion omelet Yogurt and fresh bread of the day	Sopa maravilla Lomo a la cazadora Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Chicken soup Stewed pork loin Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Cardo a la navarra Estofado de pavo con patatas frescas Bizcocho casero Navarran style chard Turkey stew Homemade pound cake	Macarrones boloñesa ECO Merluza horno con z.baby y guisantes Yogur y Pan fresco del día Organic maccarroni bolognaise Baked hake Yogurt and fresh bread of the day
1048 Kcal 33,1g Prot 72,4g Lip 55,2g Hc	542 Kcal 17,6g Prot 16,3g Lip 74,3g Hc	573 Kcal 24,4g Prot 41,7g Lip 22,3g Hc	1142 Kcal 57,2g Prot 37g Lip 137,4g Hc	811 Kcal 32,6g Prot 42,7g Lip 63,7g Hc
Judía v. redonda con patata fresca Salchichas frescas horno con g. Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Sauteed french beans Baked sausages w/ garnish Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Patatas frescas con verduras Supremas de merluza con Guarnición Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Potatoes with vegetables Breaded hake Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Panache de verduras Navarro Tortilla francesa con chistorra Yogur y Pan fresco del día Vegetable panache from Navarre Omelette with spicy sausage Yogurt and fresh bread of the day	Arroz con verduras Bistec de pollo en salsa Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Rice with Vegetables Chicken steak with gravy Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Crema de calabaza Filete ruso con guarnición Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Zucchini Puree Beef patty with mushrooms Fresh seasonal fruit 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. 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.