

571 Kcal 44,2g Prot 30,7g Lip 25g Hc 2	435 Kcal 39,6g Prot 18,4g Lip 28,4g Hc 3	669 Kcal 66,5g Prot 22,2g Lip 52,6g Hc 4	869 Kcal 37,9g Prot 65,1g Lip 26,1g Hc 5	698 Kcal 34,3g Prot 24,6g Lip 80,5g Hc 6
Panache de verduras Navarro Bistec de pollo jardinera Fruta de Temporada Vegetable panache from Navarre Chicken steak with gravy Seasonal fruit	Sopa de fideos ECO con verdura fresca Lomo con tomate casero Fruta de Temporada Organic noodle soup Pork with tomato Seasonal fruit	Alubia roja con calabaza ECO Cazuela de rape Yogur Kidney beans with pumpkin Monkfish casserole Yogurt	Menestra de verduras Salchichas frescas horno con g. Fruta de Temporada Vegetable medley Baked sausages w/ garnish Seasonal fruit	Espirales con tomate casero Merluza horno con z.baby y guisantes Yogur Fusilli with homemade tomato sauce Baked hake Yogurt
770 Kcal 48g Prot 47g Lip 32,7g Hc 9	467 Kcal 28,8g Prot 17,3g Lip 41,5g Hc 10	618 Kcal 25,7g Prot 15,8g Lip 90,4g Hc 11	839 Kcal 61,1g Prot 53,3g Lip 21,1g Hc 12	650 Kcal 28,6g Prot 26,9g Lip 70,5g Hc 13
Guisantes ECO salteados Cabezada guisada Fruta de Temporada Organic sauteed peas Stewed Pork Seasonal fruit	Garbanzos de la abuela Tortilla francesa con atún Fruta de Temporada grandma's chickpeas Tuna omelette Seasonal fruit	Crema de Puerros Frescos y Kefir a la Cúrcuma Arroz con pollo Yogur Cream of leek and kefir cream with curcuma Chicken with rice Yogurt	Judía verde con patatas fresca Pollo asado en su jugo Fruta de Temporada Sauteed peas Roast chicken Seasonal fruit	Patata fresca con costilla Croquetas artesanas de bacalao Yogur Stewed potatoes with ribs Cod Croquettes Yogurt
574 Kcal 50,5g Prot 29,6g Lip 22g Hc 16	385 Kcal 24,1g Prot 14,9g Lip 32,1g Hc 17	633 Kcal 49,2g Prot 30,9g Lip 39,6g Hc 18	467 Kcal 47g Prot 21,6g Lip 18,7g Hc 19	767 Kcal 55,6g Prot 19,1g Lip 89,6g Hc 20
Crema de Coliflor al Azafrán Bistec de pollo en salsa Fruta de Temporada Cream of fresh cauliflower cream with saffron Chicken steak with gravy Seasonal fruit	Lentejas Guisadas Tortilla de patata con cebolla Fruta de Temporada Stewed lentils Potatoe and onion omelet Seasonal fruit	Acelga fresca de Km.0 con patata Lomo a la cazadora Yogur Fresh swiss chard/potatoes Stewed pork loin Yogurt	Sopa maravilla Estofado de pavo con patatas frescas Fruta de Temporada Chicken soup Turkey stew Seasonal fruit	Macarrones boloñesa ECO Tilapia al horno con guarnicion Yogur Organic maccaroni bolognaise Baked tilapia with garrison Yogurt
864 Kcal 26,8g Prot 69,5g Lip 26,4g Hc 23	390 Kcal 16,2g Prot 16,5g Lip 41,8g Hc 24	800 Kcal 21,1g Prot 49,4g Lip 66,6g Hc 25	935 Kcal 54,5g Prot 49,2g Lip 53,9g Hc 26	709 Kcal 25,4g Prot 23,3g Lip 95,9g Hc 27
Judía v. redonda con patata fresca Salchichas encebolladas Fruta de Temporada Sauteed french beans Sausages with onion Seasonal fruit	Patatas frescas con verduras Supremas de merluza con Guarnición Fruta de Temporada Potatoes with vegetables Breaded hake Seasonal fruit	Berza con patata fresca Tortilla francesa con chistorra Bizcocho casero Cabbage with potatoe Omelette with spicy sausage Homemade pound cake	Alubia blanca estofada Albóndigas caseras con ternera Fruta de Temporada Homestyle white beans Homemade meatballs Seasonal fruit	Crema de calabaza Arroz con pollo Yogur Zucchini Puree Chicken with rice Yogurt
489 Kcal 46,4g Prot 19,5g Lip 29,7g Hc 30				
Guisantes ECO salteados Lomo con piperrada Fruta de Temporada Organic sauteed peas Riojan style pork loin Seasonal fruit				

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.