

507 Kcal 34,5g Prot 23,5g Lip 36g Hc	1	414 Kcal 27,2g Prot 9,5g Lip 46,6g Hc	2	655 Kcal 52,2g Prot 34,6g Lip 27,7g Hc	3	1032 Kcal 33,6g Prot 25,1g Lip 161,1g	4
Patatas frescas a la riojana Merluza con tomate casero Fruta de Temporada y Pan Integral		Lentejas con verduras Tortilla de patata con cebolla Yogur y Pan fresco del día		Menestra de verduras Bistec de pollo en pepitoria Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Crema de calabacín ECO Coditos Eco c/ Pavo y Queso Yogur y Pan fresco del día	
Riojan Style potatoe stew Filet of sole orio style Seasonal fruit and whole wheat bread		Organic lentils Potatoe and onion omelet Yogurt and fresh bread of the day		Vegetable medley Chicken steak veget/sauce Organic seasonal fruit and whole wheat bread		Cream of zucchini Eco elbows with turkey and cheese Yogurt and fresh bread of the day	
654 Kcal 42,5g Prot 28g Lip 55g Hc	7	764 Kcal 49,3g Prot 23,3g Lip 99,7g Hc	8	1009 Kcal 82,8g Prot 48,7g Lip 44,4g	9	879 Kcal 34,3g Prot 66,8g Lip 30,5g Hc	10
Berza con patata fresca Lomo a la cazadora Fruta de Temporada y Pan Fresco del día		Arroz con verduras Rape al orio Fruta de Temporada y Pan Integral		Alubia blanca estofada Pollo asado en su jugo Yogur y Pan fresco del día		Acelga fresca de Km.0 con patata Salchichas frescas horno con g. Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	
Cabbage with potatoe Stewed pork loin Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day		Rice with Vegetables Monkfish casserole Seasonal fruit and whole wheat bread		Homestyle white beans Roast chicken Yogurt and fresh bread of the day		Fresh swiss chard/potatoes Baked sausages w/ garnish Organic seasonal fruit and whole wheat bread	
812 Kcal 51,5g Prot 39,5g Lip 66g Hc	14	563 Kcal 44,8g Prot 18,1g Lip 45,6g Hc	15	439 Kcal 17,9g Prot 28,1g Lip 24,4g Hc	16	539 Kcal 50,4g Prot 24,2g Lip 25,2g Hc	17
Crema de champiñón Pollo al curry Fruta de Temporada y Pan Fresco del día		Garbanzos de la abuela Merluza con crema de piquillos Fruta de Temporada y Pan Integral		Sopa de quinoa ECO con verduras fescas Tortilla francesa con chistorra Yogur y Pan fresco del día		Judía v. redonda con patata fresca Pavo al horno con naranja Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	
Cream of mushroom soup Chicken curry Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day		grandma's chickpeas Hake in pepper sauce Seasonal fruit and whole wheat bread		Quinoa Soup Omelette with spicy sausage Yogurt and fresh bread of the day		Sauteed french beans Turkey with orange sauce Organic seasonal fruit and whole wheat bread	
633 Kcal 11,8g Prot 20,1g Lip 90g Hc	21	723 Kcal 47,1g Prot 39,7g Lip 43,4g Hc	22	492 Kcal 31g Prot 17,2g Lip 41,7g Hc	23	754 Kcal 36,1g Prot 50,8g Lip 30,9g Hc	24
Panache de verduras Navarro Empanadilla de Atún Fruta de Temporada y Pan Fresco del día		Canelones espinacas gratinados Lomo con piperrada Fruta de Temporada y Pan Integral		Alubia roja con calabaza ECO Tortilla de queso Yogur y Pan fresco del día		Guisantes ECO salteados Albóndigas en salsa Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	
Vegetable panache from Navarre Tuna turnovers Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day		Spinach cannelloni Riojan style pork loin Seasonal fruit and whole wheat bread		Kidney beans with pumpkin Cheese omelette Yogurt and fresh bread of the day		Organic sauteed peas Meatballs in sauce Organic seasonal fruit and whole wheat bread	
740 Kcal 48g Prot 23,5g Lip 73,9g Hc	28	723 Kcal 43,1g Prot 50g Lip 22,2g Hc	29	533 Kcal 20,7g Prot 12g Lip 84,4g Hc	30	189 Kcal 4,1g Prot 8,7g Lip 21,3g Hc	31
Alubia Blanca c/Zanahoria y Pimiento Verde Filete merluza horno con g. Fruta de Temporada y Pan Fresco del día		Sopa de fideos Cabezada guisada Fruta de Temporada y Pan Integral		Arroz con tomate casero Tortilla francesa con atún Yogur y Pan fresco del día		Crema de calabaza Dedos de bruja Gelatina	
White Beans With borage Baked hake with garnish Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day		Soup of noodles Stewed Pork Seasonal fruit and whole wheat bread		White rice with tomato sauce Tuna omelette Yogurt and fresh bread of the day		Zucchini Puree Chicken fingers with fries Bloody jelly	

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.