

710 Kcal 33,6g Prot 71,8g Lip 68,3g Hc	2		3	826 Kcal 61,8g Prot 38,5g Lip 53,7g Hc	4	662 Kcal 46,5g Prot 30,3g Lip 48,8g Hc	5		6
Cardo a la navarra Lomo adobado con patatas Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Navarran style chard Marinated pork with vegetables Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day				Berza con patata fresca Pollo a la riojana Yogur y Pan fresco del día Cabbage with potatoe Riojan style chicken Yogurt and fresh bread of the day		Garbanzos de la abuela Filete merluza horno con g. Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral Old fashioned chickpeas stew Baked hake with garnish Organic seasonal fruit and whole wheat bread			
814 Kcal 32g Prot 47,3g Lip 64g Hc	9	375 Kcal 48,9g Prot 8,6g Lip 22,8g Hc	10	421 Kcal 27,2g Prot 11g Lip 41,3g Hc	11	411 Kcal 40,5g Prot 19,2g Lip 20,8g Hc	12	806 Kcal 47,4g Prot 42,9g Lip 50,1g Hc	13
Patatas frescas a la riojana Tilapia al Orio Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Riojan Style potatoe stew Tilapia with orio Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day		Crema de Puerros Frescos y Kefir a la Cúrcuma Pavo al horno con naranja Fruta de Temporada y Pan Integral Cream of leek and kefir cream with curcuma Turkey with orange sauce Seasonal fruit and whole wheat bread		Alubia roja con calabaza ECO Tortilla de patata con cebolla Yogur y Pan fresco del día Pumpkin kidney bean soup Potatoe and onion omelet Yogurt and fresh bread of the day		Sopa de cocido ECO Lomo a la cazadora Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral Broth with angel hair pasta Pork and vegetable stew Organic seasonal fruit and whole wheat bread		Guisantes ECO salteados Albóndigas caseras con ternera Yogur y Pan fresco del día Organic sauteed peas Homemade meatballs Yogurt and fresh bread of the day	
783 Kcal 30,5g Prot 12,2g Lip 129,1g Hc	16	551 Kcal 25,6g Prot 25,6g Lip 47,6g Hc	17	530 Kcal 25,1g Prot 25,1g Lip 48,8g Hc	18	350 Kcal 12,6g Prot 13,8g Lip 39,2g Hc	19	827 Kcal 37,2g Prot 63,5g Lip 23,7g Hc	20
Panache de verduras Navarro Paella mixta Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Vegetable panache from Navarre Chicken paella Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day		Lentejas con arroz integral eco de la Bardena Tortilla francesa con chistorra Fruta de Temporada y Pan Integral Organic lentils with brown rice Omelette with spicy sausage Seasonal fruit and whole wheat bread		Acelga fresca de Km.0 con patata Supremas de merluza con Guarnición Yogur y Pan fresco del día Fresh swiss chard/potatoes Breaded hake with garnish Yogurt and fresh bread of the day		Margaritas Tricolor c/tomate casero y queso rallado Crujiente de pollo con patatas Copa de chocolate y nata Tortellini filled with meat Chicken Nuggets Chocolate and cream cup		Sopa de fideos Salchichas fauscas horn con g. Yogur y Pan fresco del día Soup of noodles Baked sausages w/ garnish Yogurt and fresh bread of the day	
	23		24		25		26		27

Antojos en de comida:

Trate de comer comidas nutricionalmente balanceadas . Los alimentos con proteína y fibra brindan una satisfacción duradera.

Evite largos períodos 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.