

| | | | | | | | | | |
|---|-----------|---|-----------|--|-----------|---|-----------|---|-----------|
| 730 Kcal 46g Prot 30,7g Lip 58,2g Hc | 3 | 663 Kcal 40,2g Prot 47,7g Lip 16,3g Hc | 4 | 549 Kcal 32,6g Prot 23,1g Lip 41,5g Hc | 5 | 622 Kcal 37,3g Prot 24,6g Lip 62,1g Hc | 6 | 1040 Kcal 50,3g Prot 59,3g Lip 65,6g Hc | 7 |
| Panache de verduras Navarro Bistec de pollo jardinera Fruta de Temporada y Pan Fresco del día | | Sopa maravilla Cabezada Guisada Fruta de Temporada y Pan Integral | | Alubia blanca estofada Tortilla de queso Yogur y Pan fresco del día | | Patatas Frescas de Km 0 guisadas c/ carne Filete merluza horno con g. Fruta Eco y Pan integral | | Crema Quinoa y vegetales F. ruso casero con ternera Yogur y Pan fresco del día | |
| Vegetable panache from Navarre Chicken steak with gravy Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day | | Chicken soup **Cabezada Guisada Seasonal fruit and whole wheat bread | | Homestyle cannelli bean stew Cheese omelette Yogurt and fresh bread of the day | | Stewed potatoes Baked hake with garnish Organic seasonal fruit and whole wheat bread | | Quinoa and vegetable cream soup Beef patty with mushrooms Yogurt and fresh bread of the day | |
| 957 Kcal 68,2g Prot 43,8g Lip 58,9g Hc | 10 | 357 Kcal 19,8g Prot 8,4g Lip 42,8g Hc | 11 | 490 Kcal 30,3g Prot 27,1g Lip 27,7g Hc | 12 | 580 Kcal 32,2g Prot 65,1g Lip 55g Hc | 13 | 853 Kcal 40,3g Prot 42,1g Lip 80,4g Hc | 14 |
| Menestra de verduras Pollo asado en su jugo Fruta de Temporada y Pan Fresco del día | | Potaje garbanzo con zanahoriaECO Tortilla de Patata con Calabacin Fruta de Temporada y Pan Integral | | Judía verde con patatas fresca Abadejo a la andaluza Yogur y Pan fresco del día | | Crema de brocoli con patata fresca Lomo adobado con patatas Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral | | Espirales Tricolor con tomate casero Tilapia al Orio Yogur y Pan fresco del día | |
| Vegetable medley Roast chicken with gravy Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day | | Organic chickpeas with carrots Potato and zucchini omelet Seasonal fruit and whole wheat bread | | Sauteed peas Andalusian fish medallions Yogurt and fresh bread of the day | | Organic cream of romanesco Marinated pork with vegetables Organic seasonal fruit and whole wheat bread | | Fusilli with homemade tomato sauce Tilapia with orio Yogurt and fresh bread of the day | |
| 800 Kcal 47,3g Prot 38,1g Lip 70,3g Hc | 17 | 337 Kcal 22,2g Prot 6,2g Lip 39,8g Hc | 18 | 1034 Kcal 41g Prot 78,9g Lip 37,2g Hc | 19 | 769 Kcal 21,9g Prot 27,9g Lip 103,2g Hc | 20 | 575 Kcal 53g Prot 25,1g Lip 31,5g Hc | 21 |
| Crema de zanahoria y patata fresca de Km 0 Pollo al curry Fruta de Temporada y Pan Fresco del día | | Lentejas con verduras Tortilla de York Fruta de Temporada y Pan Integral | | Acelga fresca de Km.0 con patata Salchichas frescas con piperrada Yogur y Pan fresco del día | | Arroz Tres Delicias Supremas de merluza con Guarnición Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral | | Sopa de cocido ECO Estofado de pavo con patatas frescas Yogur y Pan fresco del día | |
| Creamed potato and carrot Chicken curry Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day | | Organic lentils York ham omelette Seasonal fruit and whole wheat bread | | Fresh swiss chard/potatoes Sausages sauteed red pepper Yogurt and fresh bread of the day | | Chinese style fried rice Breaded hake with garnish Organic seasonal fruit and whole wheat bread | | Broth with angel hair pasta Braiset turkey with potatoe Yogurt and fresh bread of the day | |
| 643 Kcal 35,7g Prot 19,4g Lip 72,8g Hc | 24 | 344 Kcal 22,2g Prot 7,8g Lip 34,5g Hc | 25 | 1029 Kcal 31,3g Prot 40,1g Lip 133,8g | 26 | 690 Kcal 41,9g Prot 34,7g Lip 47,1g Hc | 27 | 452 Kcal 38,2g Prot 27,6g Lip 30,3g Hc | 28 |
| Crema de calabacín ECO Merluza con tomate casero Fruta de Temporada y Pan Fresco del día | | Alubia roja con calabaza ECO Tortilla de patata con cebolla Fruta de Temporada y Pan Integral | | Berza con patata fresca Arroz con pollo Bizcocho casero | | Judía v. redonda con patata fresca Lomo con piperrada Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral | | Fideua de pollo al horno Cazuela de Rape Yogur y Pan fresco del día | |
| Cream of zucchini Filet of sole orio style Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day | | Pumpkin kidney bean soup Potatoe and onion omelet Seasonal fruit and whole wheat bread | | Cabbage with potatoe Chicken with rice Homemade pound cake | | Sauteed french beans Riojan style pork loin Organic seasonal fruit and whole wheat bread | | **Fideua de pollo al horno Monkfish with green sauce 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.