

662 Kcal 58,6g Prot 13,7g Lip 65,9g Hc 3	516 Kcal 51,2g Prot 11,4g Lip 38,6g Hc 4	907 Kcal 68,7g Prot 51g Lip 36,7g Hc 5	814 Kcal 36,2g Prot 32,2g Lip 90,1g Hc 6	575 Kcal 51,7g Prot 22,7g Lip 32,8g Hc 7
Guisantes con Jamón cocido Pavo al horno con naranja Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Sautéed peas Turkey with orange sauce Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Alubia Blanca c/Zanahoria y Pimiento Verde Tilapia en salsa marinera Fruta de Temporada y Pan Integral White Beans With borage Tilapia in marinara sauce Seasonal fruit and whole wheat bread	Crema de calabacín eco con queso Pollo asado en su jugo con ensalada Yogur y Pan fresco del día Organic cream of zucchini cream with cheese Roast chicken with gravy Yogurt and fresh bread of the day	Arroz tres delicias Merluza al horno con Boniato fresco Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral Chinese style fried rice Fish sticks Organic seasonal fruit and whole wheat bread	Sopa de quinoa ECO con verduras fescas Guiso ternera con zanahoria Yogur y Pan fresco del día Quinoa Soup Beef stew Yogurt and fresh bread of the day
580 Kcal 32,7g Prot 56,8g Lip 49,3g Hc 10	437 Kcal 16,7g Prot 11,2g Lip 60,8g Hc 11	438 Kcal 24,5g Prot 10,7g Lip 54,1g Hc 12	626 Kcal 23g Prot 12,7g Lip 96,1g Hc 13	779 Kcal 53,6g Prot 43,1g Lip 40,4g Hc 14
Berza con refrito Lomo adobado con champiñones Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Cabbage with potatoe Marinated pork with vegetables Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Patatas frescas con verduras Bocaditos de atún c/ tomate casero Fruta de Temporada y Pan Integral Potatoes with vegetables Breaded veggie sticks Seasonal fruit and whole wheat bread	Lentejas con arroz integral eco Tortilla de patata con cebolla y ensalada Yogur y Pan fresco del día Organic lentils with brown rice Potatoe and onion omelet Yogurt and fresh bread of the day	Crema de Coliflor al Azafrán Macarrones ECO con chorizo Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral Cream of fresh cauliflower cream with saffron ECO macaroni with sausage Organic seasonal fruit and whole wheat	Judía verde salteada con jamón Bistec pollo empanado con ensalada Yogur y Pan fresco del día Sautéed peas Breaded chicken steak Yogurt and fresh bread of the day
1004 Kcal 35,1g Prot 62,2g Lip 63,9g Hc 17	428 Kcal 23,5g Prot 14,5g Lip 43,1g Hc 18	544 Kcal 52g Prot 24,8g Lip 25,6g Hc 19	939 Kcal 40,9g Prot 63,5g Lip 73,2g Hc 20	886 Kcal 44,5g Prot 52,4g Lip 53,1g Hc 21
Menestra de verduras Salchichas encebolladas Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Vegetable medley Sausages with braised onions Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Potaje garbanzo con zanahoria ECO Tortilla de queso con ensalada Fruta de Temporada y Pan Integral Organic chickpeas with carrots Cheese omelette Seasonal fruit and whole wheat bread	Sopa de cocido con maravilla Estofado de pavo en salsa Yogur y Pan fresco del día Chicken soup Braiset turkey with potatoe Yogurt and fresh bread of the day	Guisantes con refrito Cazuela de Rape Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral Stewed potatoes Monkfish with green sauce Organic seasonal fruit and whole wheat bread	Acelga fresca de Km.0 con patata Albóndigas caseras con ternera Yogur y Pan fresco del día Fresh swiss chard/potatoes Homemade meatballs Yogurt and fresh bread of the day
666 Kcal 40,6g Prot 26,6g Lip 60,6g Hc 24	777 Kcal 35,3g Prot 38,9g Lip 73,6g Hc 25	143 Kcal 2,8g Prot 9g Lip 12,2g Hc 26	716 Kcal 21,8g Prot 17g Lip 111,5g Hc 27	335 Kcal 11,7g Prot 16,6g Lip 32,6g Hc 28
Crema de calabaza fresca con leche de coco Lomo con piperrada Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Cream of pumpkin with coconut milk Riojan style pork loin Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Macarrones con tomate ECO Tilapia al Orio Fruta de Temporada y Pan Integral Organic Macarroni Tilapia with orio Seasonal fruit and whole wheat bread	Kartoffelngratin y chucrut Salchichas Artesanas Bávara & Frankfurt Schwarzwälder Kirschtorte y Bretzel **Kartoffelngratin y chucrut Chicken burger Carrot cake	Panache de verduras Navarro Arroz con pollo y soja Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral Vegetable panache from Navarre Chicken and soy rice Organic seasonal fruit and whole wheat bread	Patatas frescas a la riojana Escalope de calamar con lechuga iceberg y maiz Yogur y Pan fresco del día Riojan Style potatoe stew Squid escalope Yogurt and fresh bread of the day
585 Kcal 43,8g Prot 18,8g Lip 51,6g Hc 31				
Judía v. redonda con patata fresca Pechuga de pavo adobada con verduritas Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Sautéed french beans Sole baked with vegetables 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. 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.