

# ¿Cuál es tu tipo de dieta?

## ¿Cuál es tu tipo de dieta?

[imprimir](#)



La alimentación es algo muy personal. No todos podemos seguir el mismo tipo de dieta ya que, bien por razones de salud o bien por nuestro estilo de vida, generalmente tenemos necesidades nutricionales distintas.

Para facilitarte la tarea de planificar tus menús, **Chef Plus Induction ha organizado todas sus recetas en distintas categorías**. Así podrás elegir las que sean más adecuadas para ti. Encontrarás ocho tipos de recetas:

- **Sin gluten:** para los celíacos.
- **Sin lactosa:** para los intolerantes a este azúcar que predomina en la leche.
- **Vegetariano:** para vegetarianos que comen huevos y lácteos.
- **Light:** bajas en calorías para mantener la línea.
- **Cardiosaludable:** para cuidar el corazón.
- **Infantil:** para los más pequeños de la casa.
- **Chup - chup / Tradicional:** para disfrutar de nuestra cultura gastronómica.
- **De capricho:** para darte algún capricho de vez en cuando.

Y no sólo eso... Si accedes a [TIPOS DE DIETAS](#) (dentro de la pestaña NUTRICIÓN), verás distintas propuestas de menús semanales equilibrados -con comida y cena- según la dieta que prefieras. Elige la tuya y descubre los platos propuestos: haciendo click en cada receta encontrarás las instrucciones para cocinarlas con tu Chef Plus Induction.

Por otro lado, si gozas de buena salud y lo único que deseas es llevar una dieta saludable, también encontrarás la **dieta equilibrada**: una propuesta para aquellos que quieran un menú variado. Desde recetas exquisitas hasta tradicionales, pasando por otras más energéticas, bajas en calorías o con diversidad de ingredientes.

Etiquetas

[baja en calorías](#)

[cardiosaludable](#)

[celíacos](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[chup chup](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos nutricionales](#)

[consejos saludables](#)

[dieta equilibrada](#)

[dieta saludable](#)

[familia chef plus](#)

[familia chef plus induction](#)

[infantil](#)

[intolerantes lactosa](#)

[light](#)

[recetas bajas en calorías](#)

[recetas capricho](#)

[recetas cardiosaludables](#)

[recetas celíacos](#)

[recetas light](#)

[recetas para niños](#)

[recetas sin lactosa](#)

[recetas tradicionales](#)

[recetas vegetarianas](#)

[sin colesterol](#)

[sin gluten](#)

[sin lactosa](#)

[vegetarianos](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar