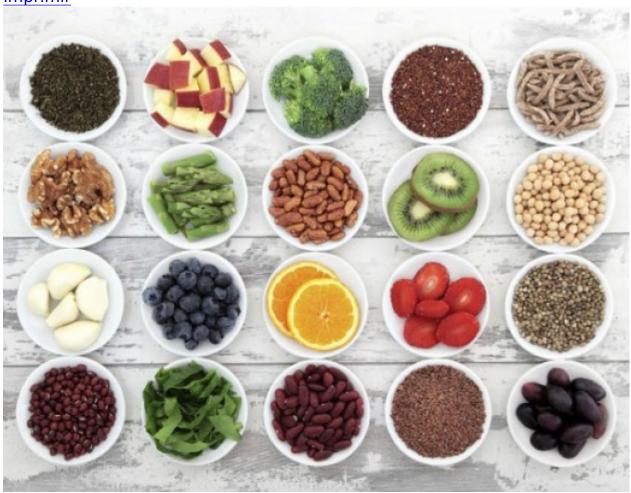
## Adéntrate en la dieta vegetariana

## Adéntrate en la dieta vegetariana

imprimir



¿Conoces la **dieta vegetariana**? Para aquellos que la siguen es todo un estilo de vida. Se trata de llevar una alimentación sólo con productos de **origen vegetal**, es decir, sin comer nada de procedencia animal.

- ¿Qué pueden comer las personas que siguen una dieta vegetariana?
- Cereales: pan, pasta, arroz, etc.
- Frutas
- Hortalizas
- Legumbres

- Derivados: tofu, hamburguesas vegetales
- Frutos secos

Algunas personas también consumen huevos y lácteos, lo que recibe el nombre de **dietaovolactovegetariana**.

Esta dieta ayuda a ingerir menos grasas saturadas y colesterol y más nutrientes como la fibra o las vitaminas C y E.

A pesar de lo que muchos piensan, ser vegetariano no significa comer lechuga todo el día. Aquí encontrarás **más de 300 recetas vegetarianas** que te permitirán comer de lo más variado y saludable. Recuerda que también te proponemos algunos **menús semanales** creados por nuestros expertos para seguir una dieta vegetariana sin olvidar ni un solo nutriente.

¿Qué tal te suenan unos champiñones a la griega? ¿Y unas croquetas con verduras? ¿O un braseado mediterráneo? ¡Seguro que ya se te hace la boca agua!

Ya sabes que **Chef Plus Induction Pro** es el mejor aliado para que disfrutes de la alimentación, ¡sea cual sea tu dieta!

Etiquetas
dieta equilibrada
dieta vegetariana
hortalizas
vegetarianos
verduras
Extractor de zumos

## 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