

# 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