

Alimentación vegetariana y vegana



CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional

Alimentación vegetariana y vegana

Alimentación Ovolactovegetariana

Alimentación basada en alimentos de origen vegetal pero que admite huevos y lácteos.

Se restringen los pescados y derivados y las carnes y productos que contengan estos alimentos.

Alimentación Vegana

Alimentación basada en alimentos de origen vegetal de manera **EXCLUSIVA**.

CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional

Alimentación Ovolactovegetariana

VS

Alimentación Vegana

Alimentos de origen vegetal:

Cereales, legumbres y derivados, frutos secos, verduras y hortalizas, semillas, frutas.

Alimentos de origen vegetal:

Cereales, legumbres y derivados, frutos secos, verduras y hortalizas, semillas, frutas.

Si

Huevos
Lácteos

no

Carne y derivados
Productos del mar y derivados



no

Carne y derivados
Pescado, marisco y derivados
Lácteos y derivados
Huevos y derivados
Miel
Gelatinas y grasas de origen animal

CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional