

Mentidero de la Villa presenta 8 curiosidades sobre la dieta "Pegan"

La dieta "Pegan", una de las más populares en la actualidad, nace de la combinación de la dieta paleo y la dieta vegana, que suprime todos los alimentos de origen animal. Fue creado por el nutriólogo Mark Hyman y en ella abundan el pescado, los frutos secos, la carne, los huevos y también algunas frutas y verduras. Es una buena alternativa para bajar de peso; pero, ¿se sabe todo sobre ella?; ¿cuáles son los alimentos que la integran? Mentidero de la Villa cuenta las curiosidades de esta dieta

La dieta "Pegan" copia principalmente de la paleo la incorporación de proteínas de origen animal de calidad. Y de la vegana toma la base principal de las semillas, verduras y frutas.

Reduce el colesterol, el riesgo de padecer enfermedades del corazón y mejora la inflamación, ya que contiene altos niveles de Omega3, que provienen del pescado azul o de las nueces, y gracias también a la disminución en el consumo de carne que se experimenta en esta dieta.

El consumo de azúcar se ha de minimizar lo máximo posible en la dieta pegan.

En la dieta "Pegan" están completamente prohibidos los lácteos y el gluten, ya que éstos son considerarlos dañinos para el organismo por diferentes expertos.

La dieta "Pegan" fomenta el consumo de alimentos naturales que no estén procesados. Gracias a este requisito es una de las menos tóxicas que existe.

La dieta "Pegan", al estar a caballo entre la paleo y la vegana, es más saludable y equilibrada, ya que cubre las necesidades del organismo sin producir carencias de ningún tipo.

La carne, incluida la carne roja, debe ser criada de forma sostenible y consumirse en cantidades pequeñas, nunca como plato principal. Algunos de los alimentos que incluye la dieta "Pegan" son, por ejemplo, naranja, café, lechuga, pepino, tomate, pollo, soja, espárragos, fruta, entre otros.

En los restaurantes del Grupo Mentidero cuentan con una amplia variedad de platos healthy, entre ellos el Atún rojo a la plancha con espárragos y soja de Mentidero de la Villa, perfecto si lo que se está llevando a cabo es la dieta "Pegan". PVP: 24,50 €

Acerca de Mentidero de la Villa

De todos los restaurantes que conforman el Grupo Mentidero, Mentidero de la Villa es el que posee un ambiente más señorial y elegante, es un tributo a lo clásico. Situado en la Calle Almagro nº 20, está

inspirado en la cocina mediterránea y en una selecta bodega. Destacan algunos platos como el Atún rojo a la plancha con soja caramelizada y espárragos fritos, las Vieiras a la plancha con pasta fresca a la trufa blanca, el Risotto de cochinillo confitado o el Wagyu laminado a la brasa con suave chimichurri. Sus diferentes salones y su elegante y cuidada decoración lo convierten en un local perfecto para cualquier evento que se precie: cenas de empresa, cumpleaños, etc.

C/ Almagro, 20

www.mentiderodelavilla.es/mentidero

Datos de contacto:

Mentidero de la Villa

913 08 12 85

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>