

# FRESCO & LOCAL

Comida  
orgánica  
y local

las mejores  
opciones en la  
ciudad

Guía  
rápida

para comer  
saludable sin  
gastar de más

Dónde comer saludable en  
Guadalajara de Buga



# Descubre lo mejor de la alimentación saludable en Guadalajara de Buga

En un mundo donde cada vez somos más conscientes de lo que comemos, surge esta revista como una guía para quienes buscan opciones deliciosas y nutritivas en nuestra ciudad. Aquí encontrarás una cuidadosa selección de restaurantes que ofrecen comida saludable sin sacrificar el sabor.

Esta iniciativa nace de la productora Frame 23, con el propósito de visibilizar estos establecimientos y, al mismo tiempo, inspirar a la comunidad a adoptar un estilo de vida más equilibrado. Nuestro objetivo es demostrar que comer sano puede ser una experiencia placentera y llena de sabor.

Te invitamos a explorar estas opciones y a descubrir que cuidar de ti también puede ser un verdadero deleite. ¡Bienvenido a este recorrido por la gastronomía saludable de Guadalajara de Buga!

## Contenidos

02 Introducción

VidaFit -by Anita Giraldo

06 365 Días Contigo

Botánica Restaurante

10 Biofood  
Meriendas saludables

El obrador del Farro

14 Agradecimientos

04

08

12

# Vida Fit

## By Anita Giraldo

"Restaurante y market saludable"

VidaFit se dedica a promover un estilo de vida saludable, ofreciendo productos saludables y comidas nutritivas. Cuenta con una muy amplia oferta de productos pensados para el desayuno hasta la cena.

### Desgranado



Maíz dulce desgranando con yogur griego, queso mozzarella, queso crema, pollo y tocineta. Acompañado de totopos

Pasta spaghetti con salsa napolitana, pollo salteado a las finas hierbas, queso mozzarella, zanahoria, maicitos, brócoli, champiñón, albahaca, queso parmesano.



### Bowl de Pollo



### Montadito



## MENÚ DEL DIA

**DESAYUNOS DESDE \$8.000**

**ALMUERZOS POR SOLO  
\$18.000**



Ubicados en:  
Supermercado cañaveral del  
albergue  
Local 17

## PRODUCTOS DESTACADOS

### Smoothie Frutos amarillos



Frutas con yogur griego y cereales

### PIZZA VEGETARIANA



Queso Mozzarella, Falafel o croquetas de lenteja, cebolla marinada, aguacate, champiñones, albahaca, y cebolla crocante

### Parfait



Yogur griego, mermelada de Mora sin azúcar, granola artesanal, cereal de quinua, miel, Arequipe sin azúcar.

Montadito de res desmechada en una base de guacamole y pico de gallo, bañado en crema agria, queso mozzarella y tocineta. Acompañado de arepa de chontaduro con un toque de miel.





*Sabores que nutren*

## Réposteria Saludable



Torta de almendra



escanéame

Porción \$14.000

# 365 Días Contigo

Calidad para el consumo de su clientela, este restaurante se dedica a ofrecer productos saludables, libres de harinas, azúcares refinados y grasas vegetales.

Es un espacio donde se puede comer saludablemente con confianza, también es conocido por sus deliciosos productos de repostería.

¡Descubre las exquisitas tortas de almendra en 365 Días Contigo!

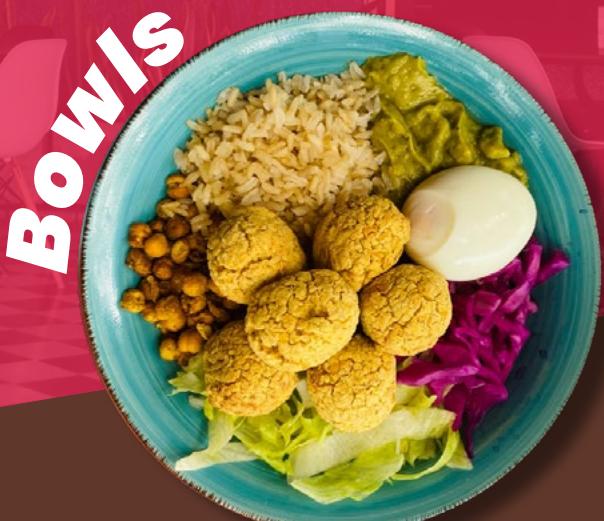


# DESAYUNOS MÁGICOS DESDE \$14.000



chuleta

Milanesa de pollo o cerdo  
apanada con harina de coco y  
ajonjoli. Acompañada con arroz  
o papas a la francesa y  
ensalada.



Bowls

1 proteína +1 salsa  
+6 Topping  
ármalo a tu gusto

# MENÚ DEL DIA 365

Saludable

DESDE \$19.000

DE LUNES A VIERNES



Ubicado en:  
Carrera 9 # 8Sur - 11  
Local 5 barrio el albergue



300 5674102



# BOTÁNICA

**BOTÁNICA**



## Hamburguesa Nigrum



Preparada con pollo de la casa con ensalada cole slaw, queso y aguacate.  
\$23.000



Ubicado en:  
Carrera 9 #10sur  
barrio el albergue



botanicarestaurante



316 511 3035



escanéame

**Espacio creado para la gastronomía, cuidado, y sostenibilidad. Es un espacio refrescante enfocado en la cocina local, fresca, contemporánea y saludable donde cada plato tiene exclusividad.**

## CASERITO DEL DÍA

Lunes a viernes de  
11:30am a 3:00pm  
Sopa del día + plato del  
día + bebida  
\$20.000



### BOWL DOMESTICUS

albóndigas de pollo o carne de res o de frijol caraota, espaguetis de calabacin, ensalada cole slaw, arroz integral con maduros, tomates asados y guacamole  
\$26.000

### PLATO CICER



Cama de hummus de garbanzo, con verduras salteadas  
\$17.500



### Ensalada Selva

Mezclum de hojas verdes, maíz crocante, champiñones frescos, aguacate, hummus y mix de encurtidos, acompañada de camarones o pollo  
\$28.000



MERIENDAS SALUDABLES

Es un negocio dedicado a ofrecer opciones de meriendas saludables. Cuenta con una variedad de productos diseñados para quienes buscan alternativas nutritivas y deliciosas en sus refrigerios diarios. Se enfoca en promover hábitos alimenticios saludables a través de sus ofertas, destacando ingredientes naturales y opciones balanceadas.



Sándwich con relleno de pollo, tomate, lechuga, queso, tocineta, ripio, aderezos  
\$16.000



Escanéame



Hamburguesa con relleno de carne, queso, tocineta, ripio, lechuga, tomate, aderezo  
\$17.000



[biofood.meriendasaludable](http://biofood.meriendasaludable)

317 575 8262

# MERIENDAS SALUDABLES



**PARFAITS**  
**\$18.000**



**MERIENDAS ESPECIALES**



En Biofood encontrarás el detalle perfecto para esa persona especial Personalízalos como quieras





# EL OBRADOR DEL FARRO



Alegria a un pan de distancia



PAN INTEGRAL  
100% ARTESANAL



Es una panadería artesanal y restaurante. Especializada en la elaboración de una amplia variedad de panes, incluyendo opciones tradicionales, integrales y productos diseñados para personas con necesidades dietéticas específicas como panes sin lácteos, sin gluten y sin azúcar.

## Línea de Pan Multicereal

Exquisita mezcla de 12 componentes entre oleaginosas y semillas como avena, mijo, trigo, cebada, linaza, ajonjolí, entre otros.

DESAYUNOS  
DESDE \$7.000



ALMUERZOS  
DESDE \$16.000



PANES  
ESPECIALES  
CADA DIA DE LA SEMANA



el.oberador.panaderia.buga



300 651 9354



Ubicados en:

Carrera 9 #10sur-34 barrio el albergue

Carrera 15 #14-09 barrio sucre



escanéame



## AGRADECIMIENTOS



Version 1  
Vigencia 2025  
Guadalajara de Buga

Diseño y creación: Nicolás Torres Martínez  
Una producción de Frame 23

