



**INFO
SALUDABLE**

CARNES

CARNES Y VÍSCERAS

VENTA A DOMICILIO

Proveedor	Celular
Vive Pastura	941 117 438
Seafrost	914 681 205
Schaus Perú	992 807 389
Pozuzo Beef	975 623 951
Oxa Gourmet	997 341 579
EcoCampo	942 921 044

CARNES

VENTA EN LOCAL

Tienda	Marca
Wong	Pastura de Oxapampa
Makro	Frigor (Bolivia)
Plaza Vea	Urubeef (Uruguay)
Tottus	Pasturas Naturales
Vivanda	Mafrox
Tienda Pozuzo	(C. C. Minka)



POLLOS Y HUEVOS DE PASTURA

HUEVOS



Las Praderas

924 721 812



HUEVOS

Pachacamac

924 278 696

HUEVOS



Sanhara

954 644 744

AVES Y HUEVOS



EcoCampo

942 921 044

POLLO



Vive Pastura

941 117 438

LÁCTEOS DE PASTURA

VACA

FINCA

El Vaquilla

965 774 746

Vacas Felices

950 112 570

vacasfelices.com



GHEE

Waka

992 166 660



FINCA

El Vaquilla

965 774 746

LÁCTEOS DE PASTURA

CABRA

Caprita



999 912 241

Caprolac



976 546 139

MIA 305



952 928 257



PROBIÓTICOS

Wild Nutrition PERÚ

953 575 126

Tayta FERMENTOS

968 204 147

Misha Rastrera

924 713 062

Noah! BEBIDAS PROBIÓTICAS

966 911 152

Veda KOMBUCHA

934 134 350

Ong KOMBUCHA

981 808 418

FERIAS ORGÁNICAS (BIOFERIAS)



Bioferia Miraflores:
Parque Reducto N° 2

Bioferia Surco:
C.C. El Polo – Eco Jockey

Bioferia San Isidro:
Av. Aramburú cuadra 11
Corpac

Agroferia Magdalena del Mar:
Puericultorio Pérez Araníbar

Bioferia San Borja:
Parque de la Familia

Bioferia Surquillo:
Jr. Narciso de la Colina 580
Surquillo



ECO MARKET

Thika Thani:

Av. Aviacion 2808 San Borja
Av. Benavides 474 Miraflores

Flora & Fauna:

Miraflores, San Borja, Surco
y La Molina

Samaca:

Av. Tejada 510 Barranco
340 6361

EcoTienda:

C. Colon 355 Miraflores
C. Schell 425 Miraflores

Punto Orgánico:

Av. Mariscal la Mar 718
221 0966

Naturlandia:

C. Narciso de la Colina 145

Eko Trevol:

946 987 057



HIERBAS

Quinta Esencia:

REGALIZ O ROOIBOS

994 186 918

COCO GHEE

Mellizos Café

LA CHAKRA - COCO GHEE

910 571 069

Eko Trevol

946 987 057

PRODUCTOS COSMÉTICOS | LIMPIEZA

Consumo Cuidado:

Jockey Plaza

Untu | CUIDADO PERSONAL:

924 163 881

PAN SIN GLÚTEN

Twins Cafe:

924 282 010

991 597 997

Vive Pastura:

956 334 065

El toque de la abuela:

TORTITACOS

942 735 228



VERDURA ORGÁNICA

A tu Casa Orgánico:

951 316 522

alacasaorganico@gmail.com

Chacra Huampani:

945 326 231

497 1071

Biocampo:

952 487 614

biocampoperu@hotmail.com

Supersano:

942 728 529

compras@supersanoperu.com



HÁBITOS

RECOMENDADOS

01 **El desayuno** es mi comida más importante y contundente del día

02 **Mastico bien mis alimentos**
30 veces es lo recomendable

03 **Ceno temprano**
Entre las 5 pm y las 7 pm

04 **Me acuesto temprano**
Dormir entre las 7 pm y las 9 pm y estar en total oscuridad 2 horas antes de dormir

05 **7 minutes workout - Adelgazar**



CONSEJOS

Filtro de Osmosis Inversa:

1 pizca de sal rosada
(maras o himalaya) por
un litro de agua



Probióticos naturales:

Kéfir de agua, yogurt y kéfir de leche de cabra, yogurt de coco, kombucha u hongo de té, kimchi, chucrut, tocosh crudo, masato, kvass, alimentos fermentados, vinagre de manzana.

SITIOS WEB Y LECTURAS ENDOCRINO

niunadietamas.com

mercola.com

dietapaleo.org

fitnessrevolucionario.com

calacervera.com

draxe.com

yosofermentista.com

habitos.mx

Dr. Ludwig Johnson

Dr. Salomón Jakubowicz

The Magic Pill

RECETAS

Haz clic en la receta que te interesa para conocer la preparación



Leche de coco



Galletas de coco



Yogurt de coco



Ghee



Jugo verde



Chucrut



Caldo de hueso



Caldo de pollo



Caldo de res



* Lista sugerida de proveedores de alimentos orgánicos que nuestro staff profesional identifica como recomendables.
La responsabilidad sobre los pedidos y atención son exclusividad de cada tienda y no del IMM.