



LUGARES DE COMPRA

Surtir tu cocina de los ingredientes que revitalizan tu cuerpo, mejoran tu figura, levantan tus defensas y hacen brillar esos ojos lindos, puede ser súper divertido pero no te vamos a mentir, es toda una tarea!

Una vez que tenés tu cocina lista, todo se vuelve más fácil. Te va a salir solo hacer platos sanitos porque vas a tener todo a mano, y lo que tengas que renovar ya vas a saber exactamente a dónde ir.

Hacete estas preguntas para definir tu “estrategia” de compra:

1. ¿Quiero buscar precios o centralizar?

Tip: llamá a todos lados a consultar en vez de ir personalmente. Priorizá lugares que venden al por mayor como El Granero o Macro Mercado, o productores directos como la Ecoferia del Parque Rodó.

Para centralizar es bárbaro un super grande como Tienda Inglesa o locales especializados como El Ingrediente Secreto.

2. ¿Cuántas veces a la semana voy a comprar lo fresco?

Leé nuestros tips en la guía [Como Conservar los Alimentos](#)

3. ¿Necesito delivery?

Muchos lugares lo ofrecen, sea gratis o con costo adicional. Consultá si llegan a tu zona, que, si estás corta de tiempo o cansada, vale la pena!

Te pasamos los tips de dónde vamos nosotras y las chicas del grupo a buscar estos ingredientes. La mayoría son para Montevideo, pero hay varios que están y/o llegan al interior.

Cabe mencionar que no estamos asociados con los lugares o marcas que recomendamos (fuera de las nuestras claro, TanVerde y Dietas Y Algo Más). Cada local puede hacer cambios y por eso siempre vale la pena corroborar direcciones, datos y stock antes.

Verduras y Frutas + Productos Orgánicos

TanVerde

Te podemos solucionar algunos ingredientes que siempre tenemos a mano como kale, cove, granada y alguna otra cosita difícil de encontrar por ahí. Consultanos por mail.

Feria Ecológica del Parque Rodó

Andá muuy temprano sobre las 8am para conseguir kale y más variedad en general.

También tienen huevos orgánicos, quesos, mermeladas y más.

\$ El precio es accesible (a veces más que el super)

Dirección: Al lado del Defensor Sporting, sobre 21 de setiembre esq Bv. Artigas

Día & Hora: Domingos de 8 a 12hrs aprox

Ecotiendas

Los productores directos están aquí por eso tienen mejores precios. También tienen huevos orgánicos, quesos, mermeladas y más.

\$ El precio es accesible y tenés descuento si sos socia.

Hacen delivery

Tel: 2900 6560

Dirección: Maldonado 1390 entre Ejido y Santiago de Chile

Web: www.facebook.com/ecotiendas.mvd

Tienda Inglesa

\$ El precio en TI todos sabemos que está por arriba de otros supers, sin embargo, también hay mucha más variedad. Es un lugar ideal para comprar no solo orgánicos, sino las frutas “raras” como granada, mango o papaya, igual que frutas congeladas y agua de coco.

Hacen delivery

Podés hacer tu pedido online

Tel: 0800 3030

Dirección: Varios

Web: www.tinglesa.com.uy

Disco Natural

\$ El precio es bastaaaante más caro para los orgánicos. Tienen Kale orgánico seguido (pero no siempre), bananas orgánicas y otra selección de verdes orgánicos que te pueden venir bien.

Aprovechá los “días de feria” en que tienen precios especiales para verduras y frutas.

- Como es de la misma cadena que Devoto y Geant, la oferta también es similar.

Hacen delivery

Tel: 2711 7250

Dirección: Varios

Web: www.disco.com.uy

Leches Vegetales & Mantecas de Frutos Secos

TanVerde

En el Plan Detox tenés todas las recetas para hacer las leches y mantecas en tu casa, pero si las querés prontas, te las llevamos con mucho gusto.

Consultanos por precios y presentaciones por mail (plandetox@tanverde.com)

Tip: Preferí las leches artesanales porque las de cajas del super están llenas de aditivos y tienen oooootro sabor. No son todas malas, pero cuidá las marcas que elijas y siempre que puedas preferí las artesanales.

Con las mantecas de maní ojo porque sí tienden a ser todas ultraprocesadas (o sea, lo anti-alcalino). Preferí SIEMPRE las artesanales.

Manita (Interior del país)

Si estás en el interior te recomendamos a Manita para las mantecas. Hacen envíos a muchas zonas. Ellos usan aceites agregados en sus mantecas, pero lo bueno es que no tienen aditivos ni conservantes.

Elegí siempre las versiones naturales (sin sal ni azúcar).

Tel: 099 496 009

Web: www.facebook.com/Amigos-De-Manita-Uruguay-115715725130391

Tés, Hierbas y Matcha

La mayoría de los té y hierbas para infusiones que te proponemos los puedes encontrar en los supermercados y almacenes, o en las casas especializadas también listadas en este archivo.

Nos gustan mucho las **hierbas orgánicas de la marca Prana**. (Consultanos si tenemos stock)

La Tienda del Té

Tienen té especiales, deliciosos y la aún elusiva en el país: matcha

\$ Está en el lado de lo caro, pero vale la pena para darse un gusto

Tel: 2710 1132

Dirección: Varios en Pocitos, Carrasco y el Mercado Agrícola.

Web: www.latiendadelte.com.uy

Pescados & Mariscos

Azul Marino

\$ Manejan mejores precios que los supers

Tel: 091 419 731 (pedí por Madelón)

Consultá por envíos al interior del país

Granos, Superalimentos & General

Muchas cosas las vas a encontrar en tu almacén de siempre. Si te está costando encontrar alguna cosa, te recomendamos probar con estas cadenas principales.

Algunos supers y tiendas especializadas tienen sus marcas propias, preguntá siempre porque puedes encontrar mejores precios. Dentro de las marcas que están “en todos lados” nos gusta mucho Prana (orgánico) y La Abundancia (un clásico).

Estos son ALGUNOS de los mercados especializados que hay en Montevideo. Por suerte siguen sumándose emprendimientos sanitos y hay más opciones todos los años. *Wii!*

MERCADOS ESPECIALIZADOS

El Granero

Un clásico de venta al por mayor, aprovéchalo cuando haya que cuidar el bolsillo. Podés comprar de a poco también, suelto y a mucho mejor precio que en otros lados.

Dirección: Bv. José Batlle y Ordóñez 3224

Tel: 2508 3086

Web: www.elgranero.com.uy

La Molienda

Una de las tiendas clásicas de Uruguay con marca propia y amplia variedad de granos, superalimentos y productos envasados.

Dirección: Varios

Tel: 2903 2515

Web: www.lamolienda.com.uy

Madre Tierra

Una de las tiendas clásicas de Uruguay con marca propia y amplia variedad de granos, superalimentos y productos envasados.

Dirección: Varios

Tel: 2916 0881

Web: www.madretierra.com.uy

Ecomercado

Si estás en su zona te pueden salvar con productos frescos y envasados.

Hacen delivery

Dirección: Benito Blanco 704, esq Solano Antuña

Tel: 2713 90 57

Web: www.facebook.com/ecomercado.uy

El Ingrediente Secreto – Recomendación de Paola (*En sus palabras “tenían todo”*).

Dirección: 26 de marzo 3287, esq. Buxareo

Tel.: 26261732

Web: www.facebook.com/elingrediente.s

Mercado Verde

Ya tiene unos añitos en la ciudad y es un spot sanito con cosas sanitas y mucha variedad. En verano tienden a hacer temporada en Punta del Este.

Dirección: Pocitos y Carrasco

Tel: 2710 1999

Web: www.mercadoverde.com.uy

SUPERS GRANDES

Macro Mercado

\$ Muy buenos precios, especialmente comprando por cantidad.

Si sos maestra o jubilada (o vas con una amiga/o que lo sea) mejor, porque tienen derecho a una “macro pass” y acceden a más descuentos.

Dirección: Varios

Tel: 2209 6301

Web: www.macromercado.com.uy

Disco Natural

\$ El precio es bastaaaante más caro para los orgánicos. Tienen Kale orgánico seguido (pero no siempre), bananas orgánicas y otra selección de verdes orgánicos que te pueden venir bien.

Hacen delivery

Tel: 2711 7250

Dirección: Varios

Web: www.disco.com.uy

Tienda Inglesa

\$ El precio en TI todos sabemos que está por arriba de otros supers, sin embargo, también hay mucha más variedad. Es un lugar ideal para comprar no solo orgánicos, sino las frutas “raras” como granada, mango o papaya, igual que frutas congeladas (práctico y bueno para los smoothies).

Hacen delivery

Podés hacer tu pedido online

Tel: 0800 3030

Dirección: Varios

Web: www.tinglesa.com.uy

Supermercados Kinko

Tienen varios locales y cierran más tarde que los supers grandes. Muchas veces encontramos superalimentos y otras cosas raras aquí cuando están agotadas en los grandes.

Delivery a varias zonas

Tel: 2705 0405

Dirección: Varios

Web: www.kinko.com.uy

Frog Maxishop

Los supers Frog cada vez están en más lugares, tienen un amplio horario y hacen delivery y muchas veces tienen productos cuando están agotados en los supers grandes.

Delivery a varias zonas

Tel: 2705 1608

Comidas Prontas Que te Solucionan

Dietas Y Algo Más

Maren Torheim tiene una línea de viandas saludables, que van perfectamente con una alimentación saludable, balanceada y de calorías controladas.

Hay variedades vegetarianas, y también con pollo, cerdo, carne roja y pescado.

Son todas viandas congeladas y las compras de a packs de 5 en adelante. Son perfectas para tener en el freezer y sacarte de algún apuro!

Consultas a: pedidos@dietasyalgomas.com / www.dietasyalgomas.com

Comidas del Plan Detox

En TanVerde te solucionamos todos los jugos, smoothies y algunas sopas, ensaladas y meriendas todas las semanas.

Llegamos a casi todo Montevideo.

Consultanos por zonas y precios!

Además, podemos referirte a una empresa amiga para que te cocine **los almuerzos exactos**. Consultanos por zonas y precios.

