



LA VEGETARIANA

GUIA ORGANICA DE BUENOS AIRES

Año 2 Número 4 - Marzo/Abril 2014



Camino a una vida más



SALUDABLE



Pedí tu
ejemplar
GRATIS!

Podés encontrar diferentes tips para hacer tu vida más saludable de una manera simple



[facebook.com/revistavegetariana](https://www.facebook.com/revistavegetariana)

Salud, Alimentación, Vida al Aire Libre,
Actividades y mucho más...

Hola de nuevo!

Antes que nada queremos decirles que sí, el papel no es el mismo. Sucede que aumentó más del 50 por ciento y queríamos que este número llegara a más barrios con más revistas por lo que nos vimos obligados a reregar -momentáneamente- este tema.

Dicho esto, podrán ver que ya estamos distribuyendo La Vegetariana en Palermo, Belgrano, Congreso, Recoleta, Barrio Norte, Colegiales, Centro, San Telmo, Villa Crespo, Chacarita, Villa Urquiza y desde este número también en distintos sitios de Caballito. Nos falta... pero llegaremos a toda a Capital!

En este ejemplar (marzo-abril) queremos acercarles más novedades sobre la alimentación sana. Incluimos pasos para dejar de comer tanta carne, tips para reemplazar comidas por otras vegetarianas... incluso para nuestros animales domésticos!!!! También medicina alternativa para mascotas y algunos antibióticos naturales para nosotros cuando aparecen los primeros fríos y el cuerpo nos empieza a pedir otras cosas. Claro que también incluimos recetas, secretos para conseguir una mejor calidad de vida y acciones concretas para poder usar los desechos orgánicos que tiramos a diario en nuestras casas. Todos tips para que empecemos a hacer algún cambio desde nosotros, y por qué no para que copien nuestros amigos, nuestros vecinos y en nuestros lugares de trabajo... quién dice, tal vez de a poco muchos logremos cambiar el mundo!



Reemplazo de alimentos

Para una alimentación saludable debemos cambiar los refinados por los integrales.

De esta forma evitamos las altas temperaturas y los agregados químicos que terminan con los nutrientes y enzimas que contienen. Si consumimos los integrales, conservamos todas sus partes con sus fibras, vitaminas y minerales intactos.

No sólo son más nutritivos, sino que son realmente saludables en su paso por nuestros intestinos:

- ① Limpiar el sistema digestivo
- ② Regular los niveles de azúcar en sangre
- ③ Regular el colesterol
- ④ Proteger contra enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer
- ⑤ Ayudan a mantener un peso saludable

Por Jenny Laura Caballero
Permacultora Alimentación Consciente

STAFF

Propietario: Infomag Publicaciones

Editora: Adela Pereyra

Departamento de Arte: www.sulko.com.ar

Ventas: Claudio Stracquadanio 15 4948 5710 / 4331 3420

Receptoría: 4331 3420

Contacto:

info@revistavegetariana.com.ar

www.revistavegetariana.com.ar

facebook.com/revistavegetariana

Revista de distribución gratuita. Prohibida su reproducción total o parcial. Derechos reservados. Registro de propiedad intelectual en trámite.

La Vegetariana "Guía orgánica de Buenos Aires" no se responsabiliza por los contenidos publicados por los auspiciantes o por los colaboradores, ni por las consecuencias del uso de los productos publicitarios.



Impresión: Artes Gráficas TUPAC

info@artesgraficastupac.com.ar

Tel. 4931-7375



6

Camino a una vida más saludable

No es necesario que de un dia para el otro erradiques la carne de tu dieta. Acá les brindamos algunos consejos.

9 Aceite de Cacao

por Guillermo Yamiz
Orientador nutricional



10 RECICLADO:

Hacer tierra

por Carolina Irschick

12 Tipos de

Vegetarianos

por Vanina F. Repun
Lic. en Nutrición especializada
en Alimentación Vegetariana



18 Antibióticos Naturales

Se los puede utilizar para prevenir algunas infecciones o ayudar a la ciencia,

20 DEPORTE Y SALUD:

Calidad de vida

por Juan E. González
Profesor de educación física.
Personal trainer

21 COCINA:

Tortilla de espinacas vegana

Por el Chef Alvaro Latorre Prado

22 Homeopatía en

Animales

Por Dra. Lucila Ferrini
Médica veterinaria Homeópata
MN 8226

24 Comida vegana para perros



Veguis, la primera empresa que produce alimento vegano para perros en la Argentina.

27 GUÍA ORGÁNICA

- Restaurantes naturistas, vegetarianos y veganos
- Dietéticas
- Sitios de interés

Aloe Vera

Puro, Estabilizado
100% Natural

FOREVER
LIVING
PRODUCTS

Tel: (011) 4304-3327

www.PlenitudGroup.com.ar



Limpia el Organismo, Digestivo, Reduce Grasas, Anti inflamatorio, Energizante, Desintoxicante, Mejora Piel, Acidez y Estreñimiento

Kioskos saludables



Desde marzo todos los colegios uruguayos no pueden vender más gaseosas ni comida chatarra. Sólo se podrán comprar alimentos saludables...

Otra ley de vanguardia que deberíamos imitar!



EL EDEN
natural

Productos para diabéticos y celíacos -
Condimentos - Legumbres - Harinas
Semillas - Tartas

Productos Veganos y Vegetarianos

Lunes a Viernes 9.30 a 14 y 16.30 a 20 hs
Sábados 9.30 a 13 hs

Avda. Independencia 1291 esq. Santiago del Estero
Tel: 4978 6914



VIDA más NATURAL

Almacén Orgánico Dietético

Productos orgánicos, Productos sin TACC,
Productos para Diabéticos, Frutos Secos,
Viandas, Harinas y más!

Larrea 940 - Tel: 4964-5263

infovidamasnatural@gmail.com

[vidamasnatural](#)

Un capricho delicioso
Puerta Verde



Felicidad Vegana

Pastelería - Panificados- Comidas
Desayunos - Leches Vegetales
Catering

Todo Vegano.
Sin ingredientes de origen animal

Entregas:
Plaza Constitución/ Tribunales/ Palermo/ Colegiales

Los pedidos se hacen con tres días mínimo de anticipación

Seguinos en:

Puerta Verde Felicidad Vegana

Fan page:Puerta Verde Felicidad Vegana

E-mail: janetmarisol@gmail.com

Camino a una vida más saludable



Quienes fueron criados en familias carnívoras piensan que ser vegetariano es comer lechuga. Pues no, los platos vegetarianos tienen más sabor, más ingredientes y menos cosas dañinas para nuestro organismo.

De cualquier manera no es necesario que de un día para el otro erradiques la carne de tu dieta, tampoco que te despidas de ella “para siempre”. Cada uno puede ir haciendo el camino de la forma que mejor le cuadre. Acá les brindamos algunos consejos para acercarnos a una vida más saludable.

RAZONES

Los Centros de Salud más importantes del Mundo aseguran que una dieta basada en cereales, frutas y verduras sirve para mantener una buena nutrición y reducir el riesgo de las enfermedades crónicas graves.

Además, una dieta basada en vegetales es baja en calorías y grasas. Sus grasas naturales y vegetales son necesarias para la salud del cuerpo en general.

Según cálculos, por cada persona que evita comer carne en un día a la semana, se evita la muerte de 10 animales al año.

Se trata de un estilo de vida más ético con el resto de los seres que habitan el planeta.

Lunes sin carne: Esta campaña propone a instituciones, empresas y gobiernos que postulen menús sin carne los días lunes para todas las personas en los cinco continentes.



MÉTODO

Puede hacerse en forma gradual. Elegir 3 platos vegetarianos para suplir al menos 3 días de la semana... Una vez que vayas incursionando en nuevos sabores podrás incluir más. Es recomendable cambiar los platos semana a semana.

También se pueden ir adaptando platos carnívoros a vegetarianos. Se puede suplir la carne con otros ingredientes y hacer, por ejemplo, hamburguesas de quinoa o lentejas. Hay que innovar en la cocina y eso es un lindo desafío!

Según cálculos, por cada persona que evita comer carne en un día a la semana, se evita la muerte de 10 animales al año.

Puede eliminarse en una primera etapa la carne de vaca. Luego el pollo y los peces. Aunque hay gente que elige quedarse en la mitad del camino y se siente bien así. Eso sí, hay que tener cuidado con el alto consumo de lácteos, huevos o pollo!!!! Las grandes cantidades hacen que suba tu colesterol!

Está también el cambio rápido. Si estás completamente convencido de que así debe ser, pues empieza. Elegí un día y listo!!!! Eso sí, prepárate varios menús para no aburrirte con 3 o 4 platos y sus repeticiones. animales al año.

Importante tener a mano:

- ① Platos de elaboración rápida
- ② Algún delivery vegetariano
- ③ Una guía de dónde comprar los alimentos básicos... nuestro directorio te servirá para eso!!
- ④ Y al menos una consulta con un nutricionista para ver que todo marcha como lo esperamos.



Delivery
(sólo en Colegiales)
Lunes a Viernes
Medio dia: 11 a 15 hs
Noche: 20 a 22.30 hs

LOS PEDIDOS TAMBIEN SE PUEDEN RETIRAR POR EL LOCAL

COCINA DIFERENTE Y SALUDABLE
DIRECTO A SU MESA...
ELABORADO POR SU DUEÑO,
EL COCINERO.

Ofrecemos variedad de platos, visítenos.

hola!

4554-6407

Zabala 3104 - Colegiales
www.placerclulinario.com.ar
info@placerclulinario.com.ar

RECUERDEN QUE LOS PEDIDOS SE ELABORAN EN EL MOMENTO Y TIENEN UNA DEMORA APROXIMADA DE 1 HORA.

Seguinos en facebook /placerclulinario.lacocina

DIETETICA
Los Manzanos
No cerramos al mediodía

Legumbres
Especias
Suplementos dietarios
Hierbas medicinales
Productos Nacionales e Importados

4785-9952

Virrey del Pino 2644 • Capital

ESTRATEGIAS

Prohibir o prohibirse no es algo lindo. Por eso existen diferentes corrientes que proponen elegir un día y hacerlo íntegramente vegetariano (Lunes sin Carne) o al revés, escoger en casa comidas vegetarianas pero comer carne sólo cuando salimos con amigos (Flexitarianos).

Casi todos los ingredientes tienen su reemplazo de origen vegetal. La proteína vegetal texturizada es un sustituto de la carne -con un sabor muy similar- aunque la soja transgénica no es una opción para los naturistas.

De cualquier forma, incluir alimentos a base de vegetales siempre te hará bien! Pero Ojo, NO todo lo que se dice "vegetariano" es saludable. Que no contenga ningún derivado animal no significa que haga bien. ♦♦♦



Elegí tu sustituto de la carne: te

ayudamos con algunas opciones como el
tofu, la soja texturizada o el tempeh para
tus preparaciones

Argán d'Levitée

ACEITE DE ARGÁN PURO 100 %

RECIENTE LLEGADO
EXCLUSIVO
PIONEIRO USA-UE

REGENERADOR CELULAR
CELL REGENERATION

• REJUVENECER TU PIEL DÍA A DÍA
• REDUCE Y EVITA LAS ARRUGAS
• COMBATE EL ACNÉ
• ACTUA SOBRE PSORIASIS Y NEURODERMATITIS
• PREVIENE Y ELIMINA ESTRÍAS POR
ADELGAZAMIENTO, EMBARAZO, ETC

DISTRIBUIDOR ARGENTINA:
argandlevittee@yahoo.com.ar
Tel.: 15-6543-7626
15-5588-4600
www.argandlevittee.com

Aceite de Cacao: un sano descubrimiento

por Guillermo Yamiz
orientador nutricional

Para más info: elmago_ur_met@yahoo.com.ar



Se extrae de las semillas de los frutos del árbol del cacao, que se encuentra en lugares de calor húmedo tropical en América del Sur. Los frutos del cacaotero son grandes-parecidos a melones- y sus numerosas semillas (entre 30 y 70) poseen un aceite de interesantes propiedades y beneficios. Podemos citar un alto porcentaje de Vitaminas E, D, y Provitamina A, además de Ácidos Grasos Esenciales entre los que se encuentran el oleico, esteárico, palmitico y aráquico... todas estas "grasas saludables" no contienen colesterol del malo. ♦♦♦

INTERESANTE: Al poseer sustancias antioxidantes naturales que previenen rancidez, su "vida útil" oscila entre los 2 y 3 años... además de ser estable a la luz artificial. También tiene la virtud de no tornarse rancio en climas cálidos, por lo que no es necesario refrigerar. Es importante que esté prensado en frío, sin solventes.

Posee un sabor agradable y un aroma perfumado como a "chocolate". →

Es apto para cocinar.

Sirve para aderezar en crudo. ↗



Ayuda a regenerar la piel y se usa para cabellos ressecos.

Queda rico en cosas dulces o saladas, crudas o cocidas (no se degrada por la cocción) y es muy "rendidor".

EL DATO: Los antiguos habitantes del Amazonas lo usaban como aceite para cocinar y también externamente para suavizar quemaduras o para protegerse del fuerte sol de esas latitudes.



PRODUCTOS GENUINOS ÚNICOS EN PLAZA

Orgánicos - Ecológicos - Conscientes

- Umeboshi Añeja
- Vinagre de Umeboshi
- Jengibre Negro
- Semillas de Oromí
- Cúrcuma fresca
- Aceite de Cacao
- Brotes de Arroz Yamaní
- Café de cereales
- Néktar de Dátiles
- Néktar de Rosas
- Yikan (dulce de aduki)
- Maca Raíz en trozos

● e-mail: elduendeva@yahoo.com.ar ●

DISTRIBUIMOS EN TODAS LAS ZONAS • ENVÍOS AL INTERIOR

11 AÑOS PROMOViendo CONCIENCIA A TRAVÉS DE ALIMENTOS GENUINOS

— facebook: [productos el duende argentina](#) —

Hacer tierra

por Carolina Irschick
caroirmschick@gmail.com

Reciclar consiste en convertir un material en otro. Una de las maneras más efectivas de hacerlo es volver de restos orgánicos una tierra enriquecida y reducir la cantidad de basura hasta en un 50%. Esa es la propuesta de compostar en casa. Te acercamos algunas ideas base para que lo puedas comenzar a hacer hoy mismo, sin demoras ni excusas.

¿Qué necesitás?

Podés compostar en cualquier espacio: en un departamento con balcón (sí, por más chico que sea), o directamente en la tierra si tenés jardín. Hay diferentes tipos de composteras: un balde, tambor o tacho viejo, cajones de verduras, un pozo o rincón en la tierra. También podés comprar una compostería ya hecha.

Cuando tenés fijado el lugar, empezá a separar cada vez que cocinás o hacés un mate. Conviene que tengas un tupper o lata para disponer los restos orgánicos: cáscaras de huevo, de papa, de frutas, restos de vegetales, yerba, te, café, pan duro, servilletas de papel, fósforos usados, papel de diario sólo con tinta negra, etc.

Drenaje

Aprovechá para cambiar ese balde viejo de casa y usalo para compostar. No olvides hacerle unos agujeros!



Tiene que tener una buena aireación y drenaje, y no debe acumularse agua, esto podría causar malos olores. Podés subir el tacho o cajón a un par de ladrillos para elevarlo del suelo y dejarlo respirar. Si es un balde o tacho debe tener pequeños agujeros.



- FRUTAS SECAS
- LEGUMBRES
- HARINAS
- ESPECIAS
- CEREALES
- VINOS EN DAMAJUANAS

Carlos Calvo 708 - C.A.B.A.
Tel: 4300-5810

¿Cómo se hace?

Hay diferentes formas de compostar. Te proponemos el modelo “lasagna”, esto es, el intercalado de tres simples capas.

Capa 1: restos orgánicos.

Capa 2: si tuvieras acceso a tierra vieja de macetas, es importante colocarla sobre los restos húmedos. Esto ayuda a que no se acerquen moscas y además enriquece más rápidamente la tierra. Sino, podés hacerlo igualmente (no hay excusas)

Capa 3: material seco (hojas, pasto, restos de poda, flores secas, cartón trozado, ramitas etc). Si no tenés jardín tampoco hay excusas: podés juntar hojas secas de alguna plaza o de la vereda.

[Volver a repetir todos los pasos.](#)

Humedad



No tires ese envase de plástico! Te enseñamos a hacer tu propia palita para revolver el compost en nuestra página web

Asegurarse de que no esté ni muy húmedo ni muy seco, sino los orgánicos no se van a descomponer. Si bien es aconsejable que tenga tapa, es importante revisar una vez por semana y aprovechar para revolver cada tanto con un palo o palita. Si tiene olor, está muy húmedo, agregar material seco. Si está muy seco, agregar material húmedo y un poquito de agua.

Lombrices



Se pueden agregar lombrices en el compost para acelerar el proceso de descomposición de los materiales.

¿Cuándo está listo?

No hay un cronómetro para saber cuándo está listo: varía en cantidad de tiempo por el clima y la época del año (pueden ser de 2 a 6 meses). Te das cuenta cuando removés la tierra y tiene olor a bosque, se ve esponjosa y suave.

Si fuiste agregando materiales a lo largo de mucho tiempo, se compostará a distinto ritmo. Así el compost está en diferentes niveles. Una opción es esperar hasta que esté todo listo o se puede zarandear para separar el compost en sus distintos estados (grueso, medio y fino). Es importante que conserves un poco de esta tierra para seguir compostando.

Como sucede con todas las acciones que emprendemos hay un tiempo para aprender y probar. ¡No te desanimes si no te sale bien la primera vez! Ayudar en el proceso natural de conversión de los orgánicos en tierra nos devuelve satisfacción. Colaborar en la reducción de residuos y obtener abono orgánico para tus plantas devuelve el alimento a la tierra. ♦♦♦

EN LA COMPOSTERA NO SE PONEN: huesos, carnes, grasas, lácteos en general, comida condimentada, excremento de animales domésticos (como perros, gatos, etc.). Tampoco aquello que no sea de origen vegetal como plásticos, metales o vidrios. A los cítricos conviene compostarlos de manera separada ya que contienen gran cantidad de ácidos.

Vegetarianismo

por Vanina F. Repun
Lic. en Nutrición especializada en
Alimentación Vegetariana
vanina.repun@gmail.com
www.inteligentenutricion.blogspot.com

Hace años que se transmite de generación en generación la importancia del consumo de carnes y derivados animales como la manera más completa de alimentarse en la especie humana. Por eso los nutricionistas que sostenemos que es más beneficiosa una alimentación basada en fuentes vegetales, solemos quedar enredados en interminables debates.

Gracias al avance científico sobre alimentación básica en nutrición, hoy podemos saber cuáles son los nutrientes esenciales.

Por eso las carencias son fácilmente evitables con una alimentación amplia, variada y con todos los nutrientes necesarios... y esto se logra sin tener que recurrir a la matanza de ningún animal.

Es cierto que estos conocimientos no siempre son accesibles a todos, y que este cambio de paradigma alimentario exige un compromiso con aprender a alimentarnos en forma completa, organizar los recursos básicos y las compras. En ocasiones usaremos alimentos que no se venden a la vuelta de casa, o será necesario abastecernos de ciertos productos que serán básicos en nuestra alimentación.

El vegetarianismo requiere también que seamos comprensivos con quienes no acuerdan con esta forma de alimentación, puesto que estamos poniendo en cuestionamiento una creencia reproducida por generaciones.

Antes de ahondar en lo que hace a la nutrición vegetariana básica es importante reconocer cuál es el punto de partida de esta decisión:



FLEXI VEGETARIANOS: Se puede elegir el vegetarianismo por salud, dejando el consumo de carne para algunas salidas. No cocina carne ni la elige a diario, pero en las salidas se amolda a la propuesta social.



**Herboristería • Suplementos Dietarios
Frutas Secas • Especias • Panificados
Productos aptos para Celíacos y
Diabéticos**

Horario:
Lunes a Viernes de 9.30 a 20 hs
Sábado de 9.30 a 14 hs

Angel J. Carranza 2394 • Palermo • Tel: 4771-6565 • monicaciurca@hotmail.com



SEMI VEGETARIANOS: Algunas personas deciden dejar gradualmente las carnes o consumen carnes blancas (pescado sobre todo) porque queriendo cuidar su salud entienden que son carnes menos nocivas.



OVO LACTO VEGETARIANOS: Cuando la elección se sustenta en razones espirituales o éticas relacionadas con no querer interferir sobre la vida del animal, pero no hay problema con aquellos derivados que no implican la matanza y aceptan consumir huevos y lácteos.

Dietética
Pachamama
Productos de la Madre Tierra

Arenales 3772 • Tel.: 4833-4383
e-mail: dieteticapachamama@argentina.com

Coaching Profesional y
Abordaje Postural Clínico

Respiración
Postura
Alineación
Tina de Noa



Medicina Postural • Preventiva • Natural
Diagnóstico • Nutrición Medicinal

15-5957-2815

elevadoimpulso@gmail.com

www.elongacionporbiomecanica.blogspot.com



Distribuidora Liliana

www.distribucionliliana.com.ar

Tel.: (011)4757.6906

Cel.: (15) 6553.7150

mail: dist_liliana@yahoo.com.ar



MÁS DE 20 AÑOS
DISTRIBUYENDO A TODO EL
PAÍS. PRODUCTOS NATURALES
DE COSMÉTICA, SALUD Y
ALIMENTACIÓN.



OVO VEGETARIANOS: Cuando la elección también elimina el consumo de lácteos -considerados mucogénicos- de la dieta.

Una alimentación variada cubre los nutrientes necesarios... y sin involucrar animales.



VEGANOS: Quienes no quieren interferir de ningún modo con los animales, ni siquiera para tomar su lana. Erradican todo alimento de origen animal, incluyendo el uso de materiales que sean derivados.

Con esta idea de fondo es que la selección de alimentos tiene algunas variantes, así como las recetas y los modos de preparación. Sobre estos aspectos ahondaremos de a poco. ♦♦♦

Viandas Saludables
Proveeduría Orgánica
Talleres de Cocina
martes
Restaurante
Abierto
fin de semana
niños friendly
Reservas:
4551.4369

Zapiola 1375, Colegiales
www.algaia.com.ar




ESTABLECIDA EN 1929

*LEGUMBRES *CEREALES
*SEMILLAS *HARINAS *ESPECIAS
*FRUTAS SECAS Y DESECADAS

NUEVAS DIRECCIONES
*CASA CENTRAL
JURAMENTO 2455
☎ 4784-3081

*SUC. MERCADO DE BELGRANO
JURAMENTO 2527 - LOC. 77/79
☎ 4783-0883

WWW.CASAPOLTI.COM.AR
CASAPOLTI@CASAPOLTI.COM.AR

Esa extraña proteína vegetal...

La soja texturizada es ideal para reemplazar la carne animal por su excepcional fuente proteica y bajo contenido en grasas.

Tiene tan sólo 80 calorías en media taza!!! (secreto de amiga...ja, ja)



Para los veganos no es novedad, pero para los que estamos incursionando en la comida sana ¡es mágico!

Es fácil de preparar, hay que hidratarla por 30 minutos con agua o caldo frío (1 taza de texturizado x 1 ½ de líquido) le agregás el condimento que más te guste y... a cocinar! Sencillo, sabroso, práctico... ●●●

Por cada 100 gr. de texturizado:

Energía: 50 Kcal - Proteínas: 5,53 g

Carbohidratos: 4,68 g - Fibra alimentaria: 2,38 g

Lípidos totales: 1,03 g - Colesterol: 0 mg

Sodio: 30 mg - Potasio: 235 mg - Calcio: 32 mg

Magnesio: 18,5 mg - Hierro: 0,9 mg

Zinc: 0,96 mg - Fósforo: 74,64 mg

Cobre: 230 mg - Vitamina C: 19,63 mg

Tiamina (B1): 0,16 mg - Riboflavina (B2): 0,16 mg

Ácido fólico: 160 mg

Almacén Natural
Gaia

Perú 657 • Tel: 4361 0146
dieteticagaia@outlook.com

Recomendada para personas con diabetes, osteoporosis, hipertensión, problemas prostáticos, colesterol.

Se puede condimentar con salsa de soja, caldo vegetal, curry, pimentón y cualquier sabor que se te ocurra!

Almacén Natural
Gaia
Dietética

PRODUCTOS PARA CELÍACOS
DIABÉTICOS Y BAJAS CALORÍAS
VIANDAS CASERAS NATURALES
HIERBAS MEDICINALES
FRUTOS SECOS
SUPLEMENTOS DIETARIOS
COSMÉTICA NATURAL

Lunes a Viernes 9 a 20hs y Sábados 10 a 16 hs
Perú 657 - San Telmo - Tel: 4361 0146
dieteticagaia@outlook.com

SEGUINOS EN facebook.com/GaiaDietetica

Purest Fields, la miel natural

Tras varios años en la actividad apícola decidieron que este alimento merecía mostrar el valor que posee por naturaleza... y se propusieron darle visibilidad a sus virtudes, fomentar su uso y cotidianeidad en el consumo.

Esencialmente, y para que la miel se mantenga auténtica, desde Purest Fields llevan adelante la cadena productiva en cada una de las etapas: "Fundamentalmente en el proceso posterior a su cosecha, donde muchas veces la miel no es manipulada de modo apropiado", aclaran en esta empresa que nació hace 3 años como un proyecto familiar y que hasta hoy ofrece tres variedades:



Miel Multiflora: Son las más "tradicionales" pero hay infinidad de distinciones por la zona en la que se producen. En este caso predominan los Eucaliptus, Trébol y Menta. Es de sabor suave.



¿Nuestra Especialidad?

Ocuparnos de cada una de las etapas de la cadena productiva de miel bajo los procedimientos más exigentes, dando como resultado un producto de calidad y 100% natural.

¿Nuestra garantía?

Mantener lo auténtico, lo natural, la calidad que la miel Argentina nos ofrece por naturaleza.

Consultas y Pedidos: (5411) 4302.8383
ventas@purestfields.com | purest@purestfields.com
www.purestfields.com

Seguinos en Facebook "Purest Fields" y Twitter @PurestFields



Miel de Citrus: Predomina una floración sobre las demás, Purest Fields acerca las de Azahar. Su sabor es levemente amargo.

Miel Orgánica: Son Ecológicas porque se obtienen a través de un sistema de producción sustentable y en zonas donde los cultivos están libres de agroquímicos y fertilizantes. Su sabor puede resultar más fuerte. ♦♦♦

Por Consultas comunicarse a purest@purestfields.com

Compras mayoristas: ventas@purestfields.com

O por teléfono a 4302.8383

Más información en: www.purestfields.com

COMIDAS PARA LLEVAR

manjarintegro

GASTRONOMIA INTEGRAL

"Productos orgánicos"

Lácteos, pollos, verduras y frutas

Salad Bar

Amenábar 2081

4896-1242

manjarintegro@gmail.com

Lun. a Vie. de 10 a 20 hs. y

Sab. de 10 a 14 hs.



GARDENIAS
BELLEZA NATURAL

¿QUERÉS COMPRAR
NUESTROS PRODUCTOS?
¿QUERÉS DISTRIBUIR
NUESTROS PRODUCTOS?



Productos de belleza orgánicos, sin conservantes, aditivos, ni derivados de la industria petroquímica.

COMUNICATE CON NOSOTROS:

www.gmazul2.wix.com/gardenias • facebook: Gardenias,bellezanatural

Antibióticos Naturales

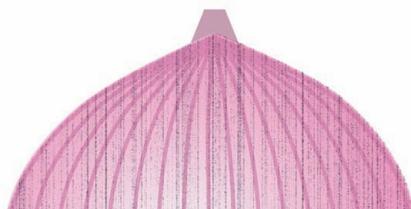
A diferencia de los medicamentos que se venden en farmacias, generalmente no tienen efectos secundarios y no producen sensibilidad en el estómago... Si bien no hay que suprimir los antibióticos recomendados por el médico, sí se los puede utilizar para prevenir algunas infecciones o ayudar a la ciencia consumiendo alguno de estos alimentos naturales.

CEBOLLA

Es recomendable para las infecciones de las vías respiratorias. Pero también sirve para combatir parásitos intestinales, y funciona como desinfectante, diurético y antianémico.

Se prepara un licuado con cebolla cruda, jugo de limón y un poco de miel; o se la frota en caso de desinfectar lastimaduras o picaduras de insectos.

Pero ojo, las personas que padeczan hernia diafragmática, úlcera gastroduodenal, cálculos renales o insuficiencia renal no deben consumir grandes cantidades de cebolla cruda.



ROMERO

Consumiéndolo entre 3 veces por semana ayuda a prevenir infecciones. Cuenta con importantes propiedades antivirales que evitan que los gérmenes se expandan.



Además es antiséptico, antiespasmódico, depurativo, estimulante estomacal, y diurético.

Hervir y colar...

Pero para apaciguar dolores musculares alcanza con realizar baños de romero durante 15 minutos o con aplicar sobre la zona.

be natural

BE NATURAL

— ALMACEN ORGANICO —

"conciencia alimenticia para el nuevo despertar"
semillas, cereales, legumbres, maca, polen, miel, dulces,
harinas, aceites, tinturas madres, frutas secas, talleres y
mucho más!

Peña 2901 - Recoleta - tel 4805 5391
f: be almacen organico
mail: bealmacenorganico@gmail.com



ALOE VERA

Tener una planta en casa es casi obligatorio. Tiene utilidades que van desde la higiene bucal (cura aftas y herpes labial), hasta alergias, quemaduras y hemorroides entre muchas otras.

La forma más simple es pasar su pulpa por la zona a tratar, pero también su jugo sirve como desinfectante y hasta se puede comer un pedazo de pulpa con el desayuno para fortalecer el sistema inmunológico.

Tiene sabor amargo por lo que se recomienda lavarlo hasta sacarle el jugo amarillento que hay entre la hoja y la pulpa. Se lo puede pasar por la licuadora o mezclarlo con jugos.

AJO

Es el bactericida y antiviral natural por excelencia. A diferencia de los antibióticos químicos, el ajo no mata a las bacterias benéficas del organismo. El ajo elimina las infecciones ya sean bacterianas, virales o de hongos. Para activar su poder curativo hay que consumir dos o tres dientes de ajo diarios crudos, preferentemente en ayunas y previamente triturado. Además, se recomienda ingerirlos en ayunas. El olor que deja no es de lo más agradable, por eso lo mejor es contrarrestarlo en un jugo de limón y tomates.



JENGIBRE

Ayuda a regenerar microorganismos benignos y elimina los malignos. Sirve para aliviar la artritis ya que posee agentes anti-inflamatorios y calma el dolor.

Además, contiene antioxidantes que limpian las articulaciones de impurezas y permiten que la sangre fresca fluya. Y también es antiviral y antibacteriano. Se puede consumir crudo o como té.

La palabra es clave: Anti ("contra") y bios ("vida"). Eliminan la vida nociva que se genera en nuestro organismo. Generalmente son bacterias que enferman el cuerpo. Pero ojo, no todas las bacterias son dañinas.

.....

LA MONUMENTAL
Autoservicio de FRUTAS Y VERDURAS

4551-2046
Avda. Elcano 3074
C.A.B.A.

CALIDAD DE VIDA

Como profesor de educación física escucho preguntas frecuentes tales como: ¿qué puedo hacer para adelgazar? ¿qué hago para sentirme mejor? ¿cómo hago para tener más energía? Todas marcan la tendencia de que como sociedad necesitamos mejorar nuestra "calidad de vida". Según La O.M.S. esta frase se define como "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes".

En la sociedad actual -netamente sedentaria- el ejercicio físico nos proporcionará la base para realizar óptimamente las tareas de la vida cotidiana... aparte de las grandes ventajas que realiza en la psíquis humana incrementando los niveles de endorfinas que no sólo atenúan dolores en el plano corporal, sino que proporcionan sentimientos de placer y felicidad.

Pero mi intención no es hacer una lista de los beneficios de la actividad física, sino tratar de dar respuesta práctica a las preguntas ¿cómo hago, qué hago? Les aclaro que no existen recetas mágicas. Para mejorar nuestra calidad de vida se necesita un simple y trascendental paso: "Cambiar de hábitos". Todo cambio perdurable en el tiempo debe empezar

de a poco -desde lo más simple- mejorando poco a poco nuestra salud.

Puede ser a través del cambio gradual de nuestros pequeños hábitos cotidianos:

- ① **Incluir frutas en la alimentación:** Llevar una fruta en el bolso es una buena idea cuando sentimos ganas de comer algo dulce.
- ② **Preferir hidratarnos con agua o jugos antes que con gaseosas:** Tener una botella de agua siempre cerca nos ayudará a beber más.
- ③ **Elegir el horno antes que las frituras**
- ④ **Subir o bajar por las escaleras**
- ⑤ **Caminar esas cuadras de más antes que hacer una conexión en el subte**
- ⑥ **Ir en bicicleta al trabajo**

... En fin, realizar cualquier tipo de actividad física, ya sea caminar, trotar o practicar algún deporte. Nunca es tarde para empezar y el cambio debe ser interior, firme y gradual, para luego repercutir en el exterior. Los hábitos a cambiar son muchos y dependen de cada uno, recuerden que el primer gran adversario es uno mismo. ♦♦♦

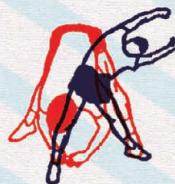
MEJORA TU ESTADO FÍSICO CON UN

PERSONAL TRAINER

Juan Emilio González

T: +5411 3386 5351

E: juaneg77@gmail.com



PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
APTO SANO Y AFA
(ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA)



HOY: TORTILLA DE ESPINACAS Y CHAMPIGNONS VEGANA

Preparación

- ① Lavar las espinacas, secar y cortar finamente.
- ② Lavar los champignons y cortar en láminas.
- ③ Colocar en una cacerola con 1 cucharadita de aceite las espinacas y los champignons y saltear unos minutos hasta que se ablanden las espinacas.
- ④ Poner en un colador, para escurrir.
- ⑤ Mezclar el **sustituto del huevo** con la leche en un bol, agregar sal a gusto e incorporar las espinacas y los champignons.
- ⑥ Colocar una sartén antiadherente a fuego suave, una cucharadita de aceite y verter la preparación, acomodando los bordes.
- ⑦ Cocinar alrededor de 10 minutos, dar vuelta con ayuda de una tapa o plato, y cocinar nuevamente 10 minutos. ♦♦♦



Sustituto del Huevo Es un producto de origen enteramente vegetal. Se pueden hacer tortillas, omelettes, rebozar milanesas y ligar rellenos de tartas. No posee grasas ni colesterol y es muy bajo en sodio. Altamente nutritivo y con menos calorías.

INGREDIENTES:

✓ 6 cucharadas soperas de leche de soja

✓ Sal a gusto
(el producto no contiene sal)

✓ 6 cucharadas soperas de Sustituto del Huevo*



✓ 100 grs. de champignons frescos

✓ 2 paquetes de espinacas



✓ 2 cucharaditas de aceite

Homeopatía en Animales

Por Dra. Lucila Ferrini
Médica veterinaria Homeópata
MN 8226
lucila_ferrini@yahoo.com.ar
www.homeoequina.com.ar

Para los que ya la conocen les gustará saber que sus fieles compañeros también pueden tratarse con homeopatía... y si todavía no lo tienen del todo claro, sigan leyendo:

¿Por qué homeopatía?

La respuesta es simple: porque funciona. Y además de eficaz no tiene efectos secundarios y es barata.

¿De qué se trata la Homeopatía?

Es una forma de realizar un tratamiento. Se basa en el principio de la similitud de Hipócrates: "Lo similar cura lo similar".

Los pacientes:

- ① Animales con enfermedades crónicas graves que la medicina convencional no pudo curar.
- ② Animales cuyos dueños ya se atienden con homeopatía y desean lo mismo para sus mascotas.

¿Cómo es una consulta homeopática?

Puede ser en una veterinaria o en el domicilio del paciente... yo creo que es mejor ver su hábitat. Se realiza un cuestionario y a partir de ahí es como armar un rompecabezas con los síntomas particulares

y propios del animal y, por la ley de similitud, relacionarlo con un medicamento homeopático.

En la primera consulta está la clave de un tratamiento exitoso, por ello su gran extensión a diferencia de una consulta veterinaria convencional. Es habitual que en las sucesivas consultas se siga completando el conocimiento del paciente. Por esta razón es necesario tener en claro que el tratamiento puede no dar los resultados esperados inmediatamente. Se busca generar una simbiosis entre el médico y el "intérprete" del animal.



¿Qué enfermedades trata?

Casi todas las enfermedades se pueden tratar con Homeopatía porque **se tratan enfermos y no enfermedades**. Cuando la energía vital se desequili-



e-mail: boobamara2009@hotmail.com

cel: 15 6434 2047

facebook: [boobamara vegan shoes](#)

bra (por virus, bacterias, estrés, mala alimentación, etc.) aparece la enfermedad. La homeopatía ayuda a nuestro organismo a encontrar la curación por sí mismo.

La homeopatía fue descubierta por un médico alemán, Samuel Hahnemann, en 1796... y hace más de 30 años que es utilizada en el país para nuestros animales.

Otro punto a tener en cuenta es que el cuerpo tiene "memoria" (ej. la varicela solo se tiene una vez en la vida, luego se genera inmunidad) por lo que si estimulamos la autocuración con homeopatía, nos volveremos menos susceptibles a enfermar.

Hoy, para mí, la medicina alternativa es la tradicional y mi primera elección es siempre la homeopatía. ◆◆◆



FUNK & DELI

Deli orgánico y natural, donde podés desayunar, almorzar, merendar y llevar sandwiches elaborados en pan de bagels y ciabattas, muffins salados, sopas, ensaladas y picadas. Licuados, jugos y delicatesen dulces. Almacén orgánico y natural.

PERÚ 1092 - SAN TELMO- TEL: 4307 4564
MAIL: FUNK.DELI@YAHOO.COM
WWW.FACEBOOK.COM/FUNKANDELI

Dietética Callao

Productos para Diabéticos,
Celiacos, Hipertensos,
Vegetarianos, Veganos,
Deslactosados, Hierbas,
Tés del Mundo,
Especias, Semillas y muchos
productos más.

Av. Callao 484 - C.A.B.A. - Argentina

Tel: (54) 11-4372-7427

info@dietetanicacallao.com.ar

www.dietetanicacallao.com.ar

/dietetanicacallao

Feria Orgánica

Perú 677

Todos los martes y viernes
de 10 a 20 hs.

Productos orgánicos, naturales y artesanales para veganos, vegetarianos, celiacos y diabéticos



seguinos en [santelmo.verde](#)

santelmoverde@gmail.com

COMIDA VEGANA PARA PERROS

"Nosotros no producimos alimento para 'mascotas'... ese es un término con una simbología de posesión contraria a nuestra visión de un individuo libre. Preferimos hablar del perro con quien convivimos y es parte de nuestra familia", aclaran en Veguis, la primera empresa que produce alimento vegano para perros en la Argentina.



mejor para él, mejor para todos

Veguis surge como muchas de estas alternativas: alguien descontento con su actualidad, conciente del sufrimiento de los animales en beneficio de los humanos y decidido a actuar para revertir una realidad que lleva años anquilosada en las sociedades. Alicia Scarone fue la "madre" del proyecto que hoy está armando la primera comunidad de perros veganos de Argentina enfrentándose a fuertes y tal vez falaces paradigmas



Veguis viene en bolsas de 15kgs
y se puede adquirir vía web en
www.veguis.com

LA SEGURIDAD DE BEBER AGUA PURA, SALUDABLE Y MÁS ECONÓMICA!
PRODUCTOS CERTIFICADOS Y GARANTIZADOS

PURIFICADORES DE AGUA - EMPRESA ARGENTINA LÍDER EN EL MERCADO

Distribuidor Independiente Jenny Laura Caballero 15 3094 7374 jennydipsa@gmail.com

-¿Puede un perro ser vegetariano? ¿No va contra su instinto animal?

-Los perros se clasifican biológicamente como omnívoros. Esto quiere decir que sus necesidades nutricionales pueden ser satisfechas adecuadamente con una dieta 100% vegetariana, correctamente formulada y equilibrada nutricionalmente. Muchas personas se sorprenden cuando se enteran de que los perros pueden disfrutar de buena salud sobre la base de una dieta vegana.



¿DIFERENCIAS?

Es conocido que en la producción de alimentos balanceados para perros y gatos se utilizan los desechos de la industria cárnica, no aptos para consumo humano. Veguis está elaborado con materia prima apta para consumo humano.



Distribuidora Liliana

Galletitas

Suplementos Dietarios

Productos Regionales

Cosmética Natural

Productos Importados

Productos Orgánicos

Productos para Celíacos

Productos para Diabéticos

Jalea Real

Miel

Endulzantes

Aceites Vegetales

Tinturas Madre



www.distribucionliliana.com.ar

Tel.: (011)4757.6906

Cel.: (15) 6553.7150

mail: dist_liliana@yahoo.com.ar



¿CÓMO HACERLO?

Como todo cambio de alimentación conviene hacerlo paulatinamente. Si bien tenemos casos donde el perro se adaptó rápidamente, recomendamos ir mezclándolo con el alimento anterior hasta que, al cabo de una semana a diez días, ya se incorpora la porción completa.

FILOSOFIA

Veguis nace para reflejar, en nuestro vivir cotidiano, nuestra lucha en contra de la explotación animal. Veguis es activismo. Para quienes hemos elegido llevar adelante una vida exenta -en la medida de lo posible- de productos que contengan ingredientes o derivados de origen animal, se nos plantea un conflicto ético al momento de elegir un alimento para los perros que integran nuestra familia. Veguis es la opción adecuada para nuestra filosofía de vida.

INGREDIENTES:

Todos los alimentos vegetales contienen aminoácidos que son utilizados para crear las proteínas. Veguis incluye soja y cereales tales como el arroz y el maíz que son fuentes de estos aminoácidos que el perro necesita. Además, el formulado está suplementado con minerales y vitaminas que lo hacen balanceado y nutricionalmente completo.

En esta etapa inicial, viene en bolsas de 15kgs y se puede adquirir vía la web www.veguis.com ♦♦♦

Araucaria
comidas naturales
de elaboración propia
dietética

Tel: 5294 5742

Laprida 1619
Capital Federal
araucarialaprida@gmail.com
www.dieteticaaraucaria.com.ar



DAME TU MANO
ALMACEN NATURAL

Productos para diabéticos y celíacos,
Veganos y Vegetarianos
Deslactosados

011 4541 1024

QUESADA 5094 (Cap. Fed)

GUÍA ORGÁNICA

Restaurantes, dietéticas y sitios de interés

BELGRANO

Ilulight

Echeverría 2429
Tel: 4780-5937/5695

NATURAL

Kafa and deli

Av. Libertador 5100
Tel: 4776-3315

NATURAL • ORGÁNICO

La casa de Ohsawa

Ciudad de la Paz 421
Tel: 4553-9330

MACROBIOTICO

La Vitalita

Vidal 2226
Tel: 4787-1375 / 4784-7180

NATURAL • VEGETARIANA

Light Food Comida

Saludable

Santos Dumont 495
Tel: 4775-1531

NATURAL

Naturaleza Divina

Ciudad de la Paz 394
Tel: 3532-9996

INDIA • VEGETARIANA

CABALLITO

La Esquina de Las Flores

Av. Pedro Goyena 1469

CENTRO

Alma Zen

Av. R. Sáenz Peña 871
Tel: 4393-0003

NATURAL

Comer en Compañía

San Martín 951
Tel: 4312-3433

NATURAL • VEGETARIANA

Picnic

Florida 102
Tel: 4342-0788

VEGANO • VEGETARIANO

Salud al Gusto

Viamonte 669
GOURMET VEGETARIANO

Sattva

Montevideo 446
Tel: 4374-5125

NATURAL

Smartdeli

Tucumán 433
Av. Córdoba 333

Reconquista 974

Esmeralda 1249

Sarmiento 943

NATURAL • VEGETARIANA

Vidana

Hipólito Yrigoyen 773
Tel: 4331-4938/4116

OPCIÓN VEGETARIANA

Vita

Hipólito Yrigoyen 583
VEGETARIANA

CHACARITA

Masamadre

Olleros y Fraga
Tel: 4554 4555

ATELIER DE ALIMENTOS

COLEGIALES

Abrete Sésamo

Av. Alvarez Thomas 1091
Tel: 4555-6411

VEGETARIANA

Algaia

Zapiola 1375
Tel: 4551-4369

VEGETARIANA

Almacén de antojos

Zapiola 1105
Tel: 4555-7805

DELI • NATURAL

PALERMO

Arevalito

Arévalo 1478
Tel: 4776-4252

NATURAL • VEGETARIANA

Artemisia

Gorriti 5996
Tel: 4776-5484

Cabrera 3877

Tel: 4863 4242

NATURAL • VEGETARIANA

Buenos Aires verde

Gorriti 5657
Tel: 4775-9594

ORGANICO • VEGETARIANO

Casa Mua

Soler 4202
Tel: 4862-7561

OPCIÓN VEGETARIANA

Fifi

Gorriti 4812
Tel: 2072-4295

FAST FOOD NATURAL

Granomadre

Soler 4201
Tel: 4865 6670

Kensho

El Salvador 5783
Tel: 4778-0655

VEGANO

La esquina de las flores

Gurruchaga 1630
Tel: 4832-8528/4224-5000

MACROBÓTICA

Mumbai

Honduras 5684
Tel: 4775-9791

INDIA • VEGETARIANA

Smooothway

Solera 6036
Tel: 4771-4120 / 5129

NATURAL • VEGETARIANA

Sofzoné

Serrano 1431
Tel: 4832-6264

VEGETARIANA

Vicente el Absurdo

Julián Alvarez 1886
Tel: 4866 4986

FONDA CLUB

RECOLETA/B. NORTE

Natural Deli

Rep. Árabe Siria 3090
Tel: 4800 1300

DELI • VEGETARIANA

SANTELMO

Abuela Pan

Chile 518
Tel: 4361-4936/4300-1519

FUNK & DELI



Perú 1092

Tel: 4307-4564

NATURAL

Hierbabuena

Av. Caseros 454

Tel: 4362-2542

DELI • NATURAL

Naturaleza Sabia

Balcarce 958

Tel: 4300-6454

NATURAL • VEGETARIANA

Salud al Gusto

Chacabuco 374

GOURMET VEGETARIANO

Y LA VACA CHOCHA



Av. San Juan 409

Tel: 2047-5827

Casa de comida al paso,
vegetariana & vegana

Domingos a viernes de
11 a 17 hs
(Sábados cerrado)

Facebook: Y la vaca chocha

VILLA CRESPO

Alma Zen

Malabia 484

Tel: 4854-6940

NATURAL

Dietéticas

ALMAGRO

Dietética Menta

Salguero 39

Tel: 4982-3794

Mi Trébol

Gascón 717

Tel: 4861 9250

Popurri

Sarmiento 4175

BARRACAS/ LA BOCA

Dietética Saludable

Av. Montes de Oca 759

Tel: 4301-9595

Av. Montes de Oca 1183

Tel: 4302-6509

Inti

Montes de Oca 377

Tel: 4361-7042

Luna Nueva

Av. Montes de Oca 920

Tel: 4302-7547

BELGRANO

El otro Camino

Av. Federico Lacroze 1894

Tel: 4773-6651

Casa Polti

Juramento 2455

Tel: 4784-3081

Juramento 2527 L. 77/79

Tel: 4783-0883

Dietética Llequen

Amenábar 1589

Tel: 4785-4880

DIETÉTICA LOS MANZANOS



Virrey del Pino 2644

Tel: 4785-9952

Legumbres, Especias,
Suplementos Dietarios,
Hierbas Medicinales,
Productos Nacionales e
Importados y más...

No cerramos al mediodía

El Banquito

Echeverría 2713

Tel: 4780-4750

Av. Ricardo Balbín 4210

Tel: 4543-2667

El Castaño

Echeverría 3341

Tel: 4552-2911

La Colmena

Federico Lacroze 2418

Las Marías

Virrey Loreto 2429

Tel: 4780-0994

Lo de Pérez

Juramento 2112

Tel: 4781-1065

Manjar Integro

Amenábar 2081

Tel: 4896-1242

Natural Store

Av. Cramer 1861

Tel: 4788 5628

Sabores y Secretos de la India

Ciudad de la Paz 1739

Tel: 4783-3424

Verde Brote

Juramento 2679

Tel: 4896-2630

Vida Country

Blanco Encalada 2331

Tel: 4780-1919

CENTRO

Alma Zen

Montevideo 582

Tel: 5811-3735

Bellgrano

San José 245

Tel: 4381-0123

Club Saludable

Av. Callao 836

Tel: 4811-9710/6022

Deli Market

Uruguay 745

El Jardín

Av. Córdoba 1515

Tel: 4813-3630

Natureza

Ayacucho 375

Tel: 4952-0372

Viamonte

Viamonte 859

Tel: 4322-9380

DIETÉTICA CALLAO



Av. Callao 484

Tel: 4372-7427

Diabéticos, Celiacos,

Hipertensos, Vegetarianos,

Veganos, Deslactosados...

info@dieteticacallao.com.ar

www.dieteticacallao.com.ar

CHACARITA

Dulcinea

Av. Forest 502

Tel: 4553-1964

La Despensa

Elcano 3901

Tel: 4554-5926

Mogale

Olleros 4187

Tel: 4553 2300

COLEGIALES

Conjuro de Los Aromas

Ciudad de la Paz 1389

Tel: 4781-7266

Cumelen

Juramento 3084

Tel: 4781-1944

Dietéticos Palpa

Palpa 2416

Tel: 4788 - 5763

El Banquito

Av. Elcano 3258

Tel: 3535-9529

La Casa del Sol

Av. Elcano 3465

Freire 1542

Mayoral

Palpa 3173

MOA Agricultura Natural

Ciudad de La Paz 754

Tel: 4553-6112

NATURAL CENTER

Av. Federico Lacroze

3292

Tel: 4552-4384

Semillas, cereales, legumbres, harinas, hierbas medicinales, frutos secos, especias, suplementos dietarios y cosmética natural.

Lunes a viernes de 9 a

13.30 y de 16 a 20.30

Sábados de 9 a 13.30 hs

Natural Flavor

Federico Lacroze 3170

Tel: 4555-0891/ 4554-2466

Tres Pimientas

Av. Alvarez Thomas 1029

Tel: 4551-3228

CONGRESO

Deli Market

Av. Rivadavia 2027

Dietética Riobamba 321

Riobamba 321

Tel: 4372-3041

Dietética Sarandí

Sarandí 109

Dietéticos Uriburu

Uriburu 69

Tel: 4952-1400

Luna Nueva

Av. Entre Ríos 262

Tel: 4382-1202

PALERMO

100% Natural

Bulnes 2042

Tel: 4821-1674

Alma-zén Shanti

Malabia 2168

Tel: 4832-1176

AlmaZen Natural

Zabala 1693

Tel: 4781-7291

Caramelito

Aráoz 2356

Diet-Cer

Güemes 3961

Av. Scalabrini Ortiz 2174

Dietética Arenales

Arenales 2895

Tel: 4824-4637

Dietética Araucaria

Laprida 1619

Tel: 5294-5742

Dietética Ayelén

Paraguay 5227

Dietética Bulnes

Bulnes 1869

Tel: 4826-3055

Dulces Sugerencias

A J Carranza 2394

Tel: 4771-6565

El Mejor Camino

Benjamín Matienzo 1963

Tel: 4776-2857

Kumquat

Matienzo 1745

Tel: 4771-6979

La Esquina de las flores

Gurruchaga 1630

Tel: 4831-1537/4832-8528

Mirásoles

Malabia 2353

Natur

Güemes 4088

Tel: 4832-2765

Natura & CO

Arevalo 2199

Onda Sana

Arenales 3692

Tel: 4831-7932

Oro Verde

Fray J. S. M. de Oro 2570

Tel: 4776-1858

Punto Vegetal

Cabrera 4864

Tel: 15-3918-8208

Semilla de Vida

Paraguay 4784

Tel: 4770-9404

Vida Mía

Julián Alvarez 2736

Tel: 4832-6724

RECOLETA/B. NORTE

Be Natural

Peña 2901

Tel: 4805 5391

bealmacenorganico@
gmail.com

Bio Way

Paraguay 2335

Carrot

Juncal 2358

Tel: 5778 0115

Casa Pauy

Av. Pueyrredón 881

Tel: 153-414-0020

Cuatro Soles

Juncal 2376

Tel: 4821-8626

Deli Market

Av. Pueyrredón 1254

Ayacucho 975

La Dietética de Ana

S. de Bustamante 2576

Tel: 4801-9891

Mampu

Cabello 3400

Tel: 4806-0220

Natural Buenos Aires

Guido 1629

Tel: 4815-8342

Ayacucho 1365

Tel: 4815-9443

NATURALmente

Salguero 1956

Tel: 4829 0584

Pachamama

Arenales 3772

Tel: 4833-4383

Sabroso y Natural

Güemes 3723

Tel: 4821 4371

Vida Más Natural

Almacén Orgánico

Dietético

Larrea 940

Tel: 4964-5263

SAN CRISTOBAL / MONSERRAT

El Edén Natural

Av. Independencia 1291

El Molino de Entre Ríos

Av. Entre Ríos 949

Tel: 3535-0684

Monserrat

Av. Entre Ríos 818

Tel: 4383-8078/8085

Supernatural

Av. Entre Ríos 718

Vida Mística

Av. San Juan 1861/63

SAN TELMO

GAIA



Perú 657

Tel: 4361-0146

La Simbólica

Carlos Calvo 708

Onda Verde

Av. J De Garay 356

Tel. 4362-1235

Panificación Harlem

Perú 910

Sal y Pimienta

Bolívar 1410

MILILU

Venezuela 484

Tel. 3426-8868

BIO-Almacén-Orgánico

Lunes a viernes de 10 a

14 y de 16 a 20 hs

VILLA CRESPO**Casablanca**

Malabia 351

Tel: 4855-6491/4858-0269

Gurfi

Luis María Drago 356

Tel.: 4854 2061

Natur

Malabia 594

Natura Da

Av. Corrientes 4806

Tel: 4854-2208

VILLA URQUIZA**Matices Naturales**

Av. Triunvirato 4264

Tel: 4522 2206

DAME TU MANO

Quesada 5094

Tel: 4541-1024

Productos para
diabéticos y celíacos,
Veganos y Vegetarianos.
Deslactosados

Molino del Trébol

Av. Triunvirato 4658

Tel: 4523-2699

Origan

Triunvirato 4880

Tel: 4587-2989

Tu Vida Sana

Av. Triunvirato 4380

Tel: 4521-9467

**Sitios de
interés****Bio Citi Hotel**

Hotel con Restaurante

Vege

www.biocitihotel.com**Boobamara**

Zapatos veganos

boobamara2009@hotmail.com

Cel. 15 6434 2047

fb: boobamara vegan
shoes**Botánica Delicias de
Estación**

Frutas y Verduras premium

Guatemala 4720

Tel: 5263-0193

Buenos Aires Marketwww.buenosairesmarket.com**Feria de Consumo
Responsable**

Av. Pte Julio A. Roca

(Diagonal Sur) 500

Feria Vegana

fb: Feria-Vegana-Bs-As

Hierbas del PlataHierbas medicinales para
diferentes dolencias

Ciudad de la Paz 2040

Tel: 4782-7903

Lic. Vanina RepunTalleres de Nutrición
y Cocina. Consultas
individuales, familiares y
grupales.

Tel: 15-5922-9968

vanina.repun@gmail.com**Mercado Solidario****Bonpland**Mercado de economía
solidaria

Bonpland 1660

fb: mercadobonpland

Martes, miércoles, viernes y
sábados de 10 a 20 hs**Orgánica**

Tel: 15 6693-6778

cocinasp@hotmail.com

fb:organica.comidasana

Puerta VerdeDelivery en panificados,
comidas, desayunos. Todo
Vegano. Entregas en
Constitución/Tribunales/
Palermo/Colegiales.
janetmarisol@gmail.com**Punto Verde**

Mercado natural y orgánico

Dorrego 1429

Viernes y Sábados de 10 a
19 hs.**San Telmo Verde**

Feria Orgánica

Perú 677

fb: santelmo.verde

Todos los martes y viernes de
10 a 20 hs

EN ESTOS LOCALES PODÉS RETIRAR TU EJEMPLAR DE LA REVISTA

**Hotel Vege**

· Masajes Ayurvédicos · Sala de meditación · Boutique · Yoga · Cine Conciente ·

· Bv. Racedo 233 · Paraná · Entre Ríos · Argentina · +54 343 4228880 · www.biocitihotel.com ·

Mahindra
Cocina Natural Saludable





**COMO CREEMOS QUE LO
IMPORTANTE ES LLEGAR,
TENEMOS VARIAS PROPUESTAS
PARA DAR A CONOCER TUS
PRODUCTOS**

*Avisos, Notas, Distribución,
La Guía y mucho más...*

Comunicate con nosotros al 15 4948 5710/ 4331 3420
o vía e-mail: revistavegetariana@gmail.com



SIN SAL



Sin Colesterol

UTILÍCELO PARA PREPARAR COMIDAS LIVIANAS
DELICIOSAS Y CREATIVAS

SUSTITUTO del HUEVO

PARA MILANESAS - TORTILLAS - BUÑUELOS - TARTAS
Y MUCHO MÁS

CONDIMENTADO Y SABORIZADO
PARA COMIDAS SALADAS
- APTO VEGANO -

PESO NETO 250g

INDUSTRIA
ARGENTINA

CONSERVANTES NI QUÍMICOS · SIN

cocinaspa@hotmail.com

f /organica.comidasana