



LA VEGETARIANA

GUIA ORGANICA DE BUENOS AIRES

Año 2 Número 4 - Marzo/Abril 2014

ECONÓMICO SEÑEROMÍAS SIN EFECTO

LLEVE SU EJEMPLAR GRATIS

Argán d'Leviteé



ACEITE DE
ARGÁN PURO 100 %



REGENERADOR CELULAR
CELL REGENERATION

- REJUVENECE 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:

argandlevitee@yahoo.com.ar

Tel.: 15-6543-7626

15-5588-4600

www.argandlevithee.com



PurestFields

MIEL | HONEY | HONIG | MIELE | MEL

Mantenemos lo auténtico.

We keep authentic.



¿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

Lo Orgánico es la clave

Esta vez queremos proponerles temas tan disímiles -pero enraizados en una misma base- para abrir todos los mundos posibles.

Queremos que **La Vegetariana**, nuestra Guía Orgánica de Buenos Aires, acerque varios frentes que sugieran y nos permitan una vida más amigable con el medio ambiente y sobre todo con nuestro prójimo... ya sea animal, vegetal, humano.

Por eso elegimos para la tapa lo que podría denominarse un tema económico... que no es orgánico desde la naturaleza misma, pero sí lo es desde su esencia. Y esto es porque su propuesta es orgánica, amigable y duradera... sin interferir de forma dañina con nuestro entorno y contando con la colaboración de todos sus componentes. Esperamos que les sea de utilidad y nos de una perspectiva diferente a los que estamos acostumbrados a hacer.

También les acercamos ciertos tips para hacer frente a los resfrios de esta época del año, otros consejos para mantener nuestro cuerpo en forma, algunos más para que nuestros jardines estén saludables y otros datos para lucirnos en las cocinas...

Y como siempre la info de los expertos y notas sobre salud, deporte y recetas...

Esperamos que les guste!

Y una linda posdata: Nuestra columnista -que está ausente en este número- Caro Irschik acaba de ser mamá... bienvenido Simón!

**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:

info@revistavegetariana.com.ar



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

SUMARIO



6 Economías Solidarias

Todos tenemos algo para ofrecer y necesitamos a la vez algo... hay muchas formas de no caer en el comercio convencional.

12 DEPORTE Y SALUD:

Salir a trotar, ¿cómo?

por Juan E. González

Profesor de educación física.

Personal trainer

14 A despejar dudas

por Vanina F. Repun

Lic. en Nutrición especializada
en Alimentación Vegetariana

18

Condimentos

Cómo mejorar el sabor de nuestras preparaciones mediante el uso de las especias.



24 Agua Oxigenada

Te mostramos sus variados usos: salud, belleza, limpieza...

20 COCINA:

Muffins de zanahoria y almendras

Por Jenny Laura Caballero

Permacultora Alimentación

Consciente

22 ¡Vegetales vivos a la boca!



Llegó la brotomanía. Ya te mostramos cómo cultivarlos, ahora aprendé cómo consumirlos.

27 Mocos... nuestro enemigo de otoño



Cambios de clima y sus consecuencias. Te mostramos cómo combatirlos de forma natural.

28 GUÍA ORGÁNICA

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



MARAVILLA DE LA NATURALEZA

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
- Yoken (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](#)

Huertas en otoño e invierno

Llega un tiempo de recambio. Hay que renovar la tierra y plantar vegetales de estación y, por qué no, algunas lindas flores. Veamos qué podemos hacer con nuestros espacios verdes para que no pierdan vida cuando hace frío y no nos hagan esperar hasta la primavera.

Flores: Conejitos, petuñas, verbenas, clavelinas, alisos y los infaltables crisantemos...

Verduras: Acelgas, espinacas, lechugas, rúcula, brócoli, repollo, coliflor, remolacha, zanahorias, rabanitos, cebollas, puerros...

Arómáticas: Perejil, romero, tomillos, etc. Se pueden usar semillas -hay que enterrarlas a una profundidad del doble de su tamaño- o plantines.

¿Cómo se limpian las plantas?

Ya entrado el otoño, y cuando empiezan los primeros frios, es necesario limpiar las varas secas desde la base. También despuntar y emprolijar las plantas que florecieron en cantidad durante la primavera y el verano hasta ya entrado marzo.



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



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

Economías Solidarias

Muchas veces creemos que nuestras ganancias están en el sueldo a fin de mes, pero no es así o -al menos- muchos ya iniciaron el camino para que no sea tan así. No se trata de desbarrancar -del todo- al capitalismo, pero sí de encontrar **alternativas** que no necesiten del dinero como medio de intercambio o que ese dinero no sea más que una herramienta para lograr que ese canje se lleve a cabo... lo que se dice **una forma diferente de pensar la plata**.

Después de todo, **todos tenemos algo para ofrecer** y esa es la premisa que encontraron varios grupos para lanzar los distintos sitios de comercialización.

Hay experiencias desde el mutualismo, el cooperativismo y la autogestión; hasta lugares de trueque, economías sin dineros o sitios donde la economía sea **un intercambio justo entre productores y consumidores...**

Acá sólo podemos brindar un **pequeño pantallazo**



Saber

Todas estas economías comparten un mismo valor: las cosas valen por el trabajo que hay detrás de ellas y no por las ganas de poseerlas...

de algunos, pero hay un montón de lugares donde poder hacer real otra **economía más solidaria**.

Bioecon es uno de ellos. Desde esta plataforma web se propulsa un sitio para dar y recibir desde objetos materiales y comidas, hasta saberes y servicios... y sin utilizar dinero. ¿Cómo? Mediante puntos o canje... o por el simple placer de compartir.

La cooperativa de trabajo **Colectivo Solidario** ofrece la logística para garantizar que los productos de Economías Solidarias de todo el país (fábricas recuperadas, cooperativas de trabajo etc) logren llegar al mercado con sus productos.

La **Red Global de Trueque** desde 1995 ofrece -además de intercambio de mercancías y saberes- capacitación y desarrollo de modelos para el intercambio de bienes, servicios y conocimientos... sin dinero.

En **Mercado Punto Verde** proponen un intercambio justo, sin especulación, donde productores y consumidores pueden interactuar de forma responsable con uno, con los demás y con el medio que nos rodea.

*Las entrevistas completas buscalas en nuestra web

BIOECON

Qué se puede hacer: Se puede solucionar desde la canasta de alimentos o ayudar a pasar una crisis de desempleo, hasta realizar un emprendimiento mediano o a escala industrial.

Quiénes pueden ingresar: Cualquier persona que tenga algo que ofrecer (una cosa, un conocimiento o una actividad) y necesitar algo. Hay que tener ganas de participar dentro de esta economía pensando en todos y no simplemente en uno.



Cómo se puede participar:

- ① Dar libremente y recibir libremente de la comunidad.
- ② Intercambiar directamente un objeto, conocimiento u actividad con los de otro.
- ③ Usar puntos cuando ofertas y necesidades entre dos partes no coinciden.

Qué los diferencia del mercado convencional:

Se maneja con puntos en lugar de dinero. Los puntos son un medio y no pueden ser un fin. No se pueden acumular ni ahorrar. Cuando eso sucede los puntos se oxidan y ya no sirven.

Ingresá en www.bioecon.net y
enterate más...



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

LOS PEDIDOS TAMBIÉN 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.placerclinario.com.ar
info@placerclinario.com.ar

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

Seguinos en facebook /placerclinario.lacocina

DIETÉTICA
Los Manzanos
No cerramos al mediodía

Legumbres
Especias
Suplementos dietarios
Hierbas medicinales
Productos Nacionales e Importados

4785-9952

Virrey del Pino 2644 • Capital

Colectivo Solidario

Qué promueven: Generar canales de comercialización alternativos para que los pequeños productores autogetivos (fábricas recuperadas, cooperativas) lleguen a los consumidores... y que los consumidores compren de forma responsable.



Qué productos ofrecen: Quesos, tapas de empanadas y tartas, panificados, pastas secas y frescas, yerbas, conservas, productos de almacén, de limpieza, verduras agroecológicas, fiambres, condimentos, aceites, semillas y más.

Por qué es consumo solidario: Pocas veces nos detenemos a pensar quiénes y de qué manera producen los bienes que adquirimos. El consumo solidario revierte esa lógica, apela a ser responsables por lo que consumimos.

Cómo adquirir los productos: Mediante envíos a domicilio, en el Mercado Solidario de Bonpland, Ferias, bares, facultades y centros culturales ya adheridos.

Para recibir el listado de productos
pedí el newsletter semanal a
comunicacion@colectivosolidario.org



Punto Verde

Cuál es el objetivo: Ofrecer de forma directa al consumidor una posibilidad diferente a la industrial y sin intermediarios... un espacio de intercambio directo entre productores y consumidores responsables.



Cómo se manejan: Este espacio es cooperativo, libre y autogestivo. La única limitante es espacial ya que es un lugar bastante reducido... pero se intenta sumar todo lo que pueda serle de interés y utilidad al consumidor responsable.

Qué se puede conseguir: Productos comestibles caseros, saludables y artesanales. Y también cosmética natural; productos de limpieza biodegradables; pañales no descartables, portabebés, remeras para amamantar y ropa artesanal.

Quiénes pueden participar: Productores de ali-

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

mentos sin agregados sintéticos y artesanos que tengan una afinidad por el concepto del reuso y el reciclaje o de materiales alternativos... el cuidado del entorno natural y social.

Para saber más:

www.mercadopuntoverde.com.ar

Curiosidad: Se creó tomando los principios de autoayuda de "Alcohólicos Anónimos": que cada participante se sienta más autónomo... la autosuficiencia genera autoestima y neutraliza la desazón y el desánimo.

Informes: 4251-1974.

Red Global de Trueque

Cómo funciona: Los intercambios en la RGT se realizan entre "prosumidores": usuarios que deben ofrecer y demandar en la misma medida. No hay dinero de por medio.

Para qué sirve: Este tipo de intercambio rescató a cientos de empresas en situación de convocatoria de acreedores o quiebra. Pero además, la RGT es un lugar para estrechar vínculos comunitarios y reforzar la inclusión.

Dónde: Centro de Capacitación para prosumidores y coordinadores: Humberto Primo 978 PB "A" los sábados de 18 a 20. Club de Trueque de La Boca: coordinadora Cristina, Cel: 1533079817 los jueves por la tarde.

Cuál es su objetivo: "Alfabetizar económicamente" y acompañar a los emprendedores para la puesta a punto de sus productos y proyectos ya sean alimentarios, de indumentaria, de servicios para el hogar, vivienda, turismo etc.



Tel: 5294 5742

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



TIENDA DE ALIMENTOS ORGÁNICOS

ELCANO 3901 VILLA URQUIZA
TEL. 4554-5296

LUNES A VIERNES DE 9.30 A 14 Y 16 A 19 HS.
SABADOS DE 10 A 13 HS.

[FACEBOOK.COM/LADESPENSAORGANICOS](https://facebook.com/ladespensaorganicos)

Llegó Veganópolis, la Feria Vegana de Belgrano y Colegiales

Desde el sábado 10 de mayo la gente de Capital puede disfrutar de esta nueva Feria de Productos Orgánicos y Afines. Que es vegana "pero no exclusiva para veganos" como dice Nicola Darzac, quien ofreció su restaurante para hacer el primer encuentro y muchos de los que seguirán. La idea surgió en el 2011, de la cabeza de Guillermo Yamiz como una forma de reunir gente que también está desde hace mucho en este camino. Veamos de qué se trata:

¿CUÁL ES EL PROPÓSITO?

Generar conciencia, demostrar que se puede hacer ecología y economía al mismo tiempo, priorizando el

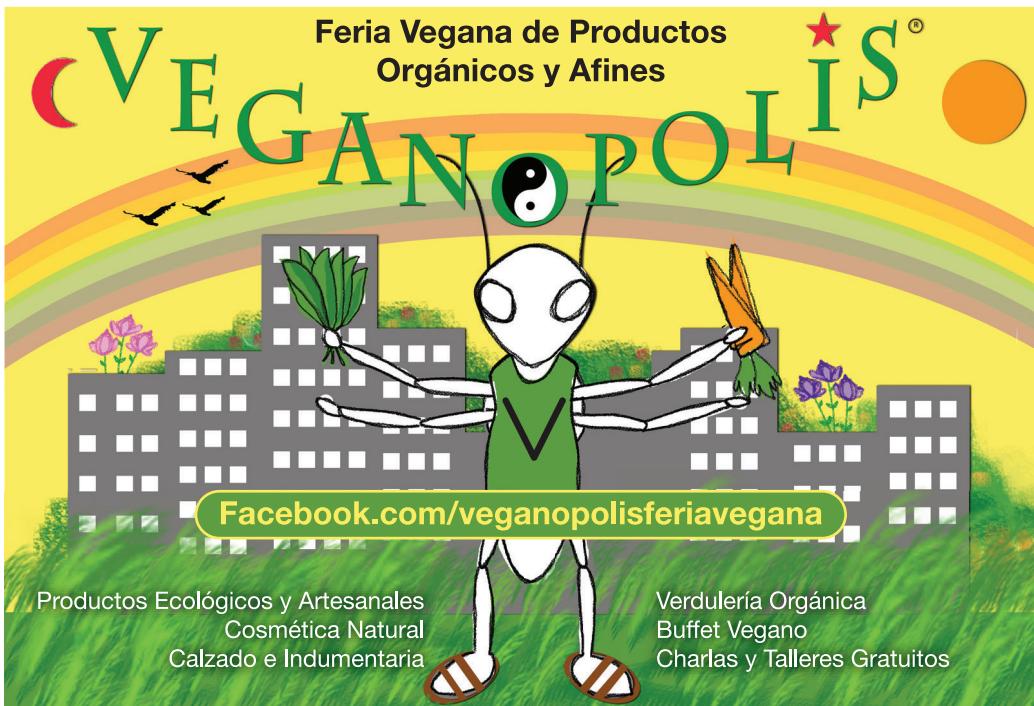
sentido evolutivo asociado a la alimentación, el consumo responsable y el cuidado del medio ambiente.

¿QUÉ OFRECEN?

Productos Orgánicos, Ecológicos y Artesanales, Cosmética Natural, Calzado e Indumentaria, Verdulería Orgánica, Barra Vegana... y además Charlas y Talleres Gratuitos, y Radio en VIVO con "Ensalada Verde".

¿SÓLO VEGANA?

La propuesta es exclusivamente Vegana, porque es lo que queremos ofrecer, pero el público no tiene por qué ser vegano. La idea es propiciar el encuentro



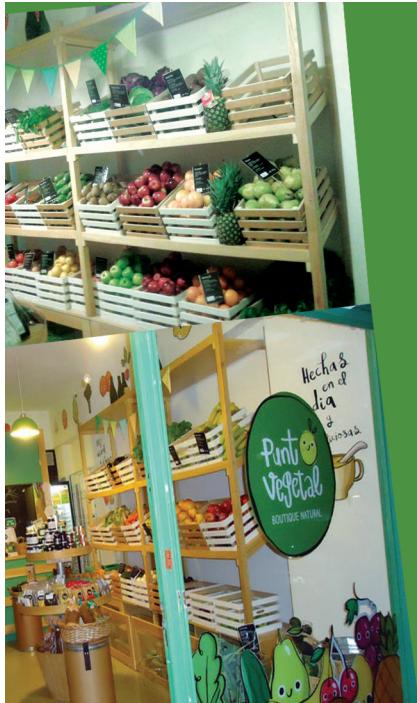
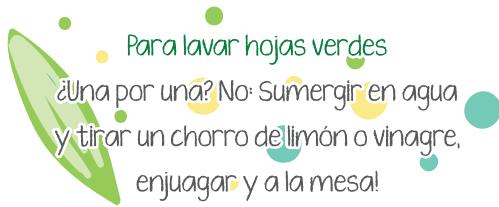
desde la experimentación para participar de algún cambio en el mundo.

¿DÓNDE?

La primera cita, y al menos una vez por mes, se realiza en **Espacio ALGAIA, Zapiola 1375**. El lugar es cubierto y no se suspende por Lluvia! ♦♦♦

Contacto y más info:

Facebook.com/veganopolisferiavegana
15-5413-3647 de lunes a jueves de 9 a 16hs.
Guillermo



ALMACEN NATURAL
EL BANQUITO
DELICIAS & GOURMET

f El Banquito Almacen Natural
www.dieteticaelbanquito.com.ar

CONSULTÁ LAS PROMOS DE LOS BANCOS!

SUCURSALES BELGRANO:
Av. Elcano 3258 tel.: 3535 9529
Echeverría 2713 tel.: 4780 4750



facebook.com/puntovegetal
www.puntovegetal.com



Calle Cabrera 4864, Palermo. CP 1414
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Tel: (15)3918-8208 - 4774-6495

por Juan E. González

Profesor de educación física

Personal trainer

juaneg77@gmail.com

Salir a trotar, ¿cómo?

El trote es sin dudas una buena opción si decidimos movernos un poco y mejorar la salud de una forma relativamente sencilla y al alcance de todos: no necesitamos hacer un gasto económico... sólo hace falta que nos hagamos un espacio para ello. Si no contamos con los cuidados de un profesional, debemos tener en cuenta unos puntos básicos a la hora hacerlo:

- Acordate de que **el trote no puede ser prescrito arbitrariamente para cualquier persona**. Si tenés algún tipo de lesión, sobrepeso o cualquier enfermedad, te recomiendo que solicites los concejos y cuidados de alguien idóneo en el área.

- **Si estás inactivo** desde hace mucho tiempo, comenzá caminando unos días. Podés ir aumentando la intensidad progresivamente: caminata, caminata con pasos rápidos y luego ir alternando caminata y trote.



- Recordá que antes de llegar al trote tenés que **fortalecer toda tu estructura**. Esto es porque existe una fase de vuelo y, al hacer contacto con el piso, el impacto a nivel del tobillo es el de 2 a 5 veces tu peso corporal... ¡y a nivel de las rodillas es de 5 a 9 veces!

- Si ya estás trotando, caminá unos minutos para calentar, hacé una elongación general, trotá, y al finalizar podés volver a caminar unos minutos y **siempre** elongá nuevamente.

- **Un buen par de zapatillas es importante.** Te recomiendo aquellas con amortiguación en la zona del talón, con suelas flexibles para que el pie pueda moverse lo más libre posible.



- Ponete ropa cómoda y de un material para que tu cuerpo pueda "respirar", nunca utilices ropa que te haga transpirar de más: **¡al sudar no perdés grasas!**

- Llevá reloj, **corré por tiempo y no por distancia**; y aumentalo progresivamente siempre escuchando a tu cuerpo... no te sobre exijas.

MEJORA TU ESTADO FÍSICO CON UN

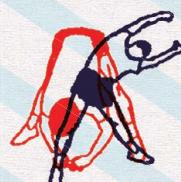
PERSONAL TRAINER



Juan Emilio González

T: 15 3077 3161

E: juaneg77@gmail.com



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

- **Respirá controladamente.** Puede ser por nariz o por boca, siempre seguí un tiempo, concentrate en ella, es muy importante.

- Hidratate bien antes, durante y después del trote. **Llevá una botellita con agua.**

- Si tenés la posibilidad, **trotá en terrenos blandos** como en la plaza. Si podés hacerlo por el pasto; y si lo haces por las veredas tené cuidado sobre todo al bajar los cordones, ya que podés lesionarte fácilmente las rodillas.

- Si salís temprano nunca lo hagas en ayunas. **Desayuná algo leve** por lo menos media hora antes, y cuando volvés hacete un desayuno completo.

- El descanso es importante. Por ejemplo, en la semana **trotá 3 días y descansá 4 días**, alternados.

- Relajate, **aprovechá para despejarte**, no lo hagas tensionado. Esto debe ser un placer, no un sufrimiento! ♦♦♦

Lo más difícil es empezar, los primeros días seguramente te va a costar salir, pero cuando tu organismo se acostumbre, tu mente y tu cuerpo te van a pedir hacerlo!



Av. Rivadavia 5629 - Tel. 4431-1017



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



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

A despejar dudas

Cada vez son más los adeptos a la alimentación vegetariana, que toman esta decisión basados en diferentes premisas: amor a los animales, a la ecología, cuestiones de salud, etc... Lo cierto es que ante esta fuerte corriente que crece, también crecen y aumentan los temores más comunes: "¿Pero en el embarazo vas a comer carne, no? ¿si hacés deportes, complementás con alguna proteína animal, no?".

Actualmente contamos con la cantidad suficiente de información científica y de índole nutricional que podría permitirnos -si llevamos un buen asesoramiento- una forma de comer adecuada a nuestras creencias... y completa para cubrir nuestras

Beneficios de la alimentación vegetariana*

- Menor aporte de grasas saturadas y colesterol
- Mayor aporte de carbohidratos complejos (almidón) y fibra
- Mayor aporte de ácidos grasos omega 6
- Mayor aporte de antioxidantes y fitoquímicos
- Menor densidad calórica.

*Este extracto está obtenido del curso sobre actualización en nutrición vegetariana, dictado por AADYND (2009).



**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

necesidades nutricionales. También es cierto, que así como se presentan los temores, afloran los fanatismos, que sin criterio ni conocimiento pueden llevar una nutrición carente de los nutrientes básicos, conllevando a una enfermedad por carencia.

Aspectos críticos de la nutrición vegetariana

- Menor o nulo aporte de proteínas de origen animal.
- Predominio de proteínas de bajo valor biológico.
- Predominio de proteínas de baja disponibilidad.
- Bajo aporte de ácidos grasos omega 3.
- Bajo o nulo aporte de vitaminas D y B12.
- Bajo aporte y biodisponibilidad de calcio, hierro, fósforo y zinc.

Dietética
Pachamama
Productos de la Madre Tierra

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



MEDICINA POSTURAL,
RESPIRACIÓN Y
ALINEACIÓN BIOMECANICA

Coaching Onto-Corporal
y Abordaje Postural
Clínico

Respiración
Postura
Alineación
tina de Noa



Medicina Postural • Preventiva • Natural
Diagnóstico • Nutrición Medicinal

elevadoimpulso@gmail.com
www.elongacionporbiomecanica.blogspot.com

somos
productores
apícolas
DESENDE 1980

VENTAS X MAYOR Y MENOR

Abeja Reina de Caballito
El hogar de la miel

- MIEL PURA LIQUIDA Y SOLIDA •
- JALEA REAL • POLEN • PROPÓLEO •
- COSMÉTICA DE REJUVENECIMIENTO •

Rojas 237 - Capital Federal
Tel: 5901-0383
apicolacaballito@gmail.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.

Por eso, la primera recomendación es:

- ① Asesorarse, investigar, leer, preguntar, conocer
- ② Estar dispuesto a cambiar el paladar, ya que tenemos que familiarizarnos con nuevos alimentos.
- ③ Organizarse. En la sociedad actual, la mayoría de las propuestas no están aún pensadas para la población vegetariana... por eso es un compromiso de cada uno organizarse y comprar lo que haga falta
- ④ Aprender a usar nuevos productos (como las algas, las semillas, los frutos secos, etc)
- ⑤ Tener una actitud calmada y no combativa. No estamos peleando contra nadie, ni convenciendo a nadie, cada uno es libre y ese es nuestro caso al elegir.
- ⑥ Ser sinceros con las dificultades que podemos encontrar para poder sortearlas sin que sean un

impedimento.

Sabiendo esto, con buena actitud y disposición, ganas y un poco de actitud abierta al descubrimiento, manos a la obra que un mundo novedoso nos está aguardando para ser descubierto! ♦♦♦

Mente Natural DIETÉTICA

- ✓ Productos para celíacos
- ✓ Comidas elaboradas SIN GLUTEN

ENVÍOS A DOMICILIO

Av. José M. Moreno 695 - C.A.B.A.
Buenos Aires - 4924.0705 - 4926.0949
www.mente-natural.com.ar

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

CASA POLTI

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

AGAR-AGAR, la gelatina vegetal

Siguiendo en la línea de adentrarnos a conocer un poco más el mundo vegano, vamos a hablar hoy de la gelatina vegetal por excelencia...

De dónde viene: Se obtiene a partir de las paredes celulares de algas marinas...

Particularidad: Alcanza su estado líquido a 95°C y solidifica a 45°C, por lo que permite realizar preparaciones sin acceso a frío.

Cómo se consigue: Se vende en bastones, escamas y en polvo, que es la más usada para espesar sopas, conservas de frutas, postres, helados, quesos vegetales, y como clarificador en la elaboración de cerveza artesanal.



Para qué sirve: Es un buen supresor del apetito.... además de capturar gran parte de las grasas y azúcares que consumimos. Como si esto fuera poco también es laxante, es bueno para la diabetes y para prevenir enfermedades cardíacas...

Información nutricional:

Por cada 100 gr.:

Calorías 26 - Lípidos 0 mg - Colesterol 0 mg - Sodio 9 mg - Potasio 226 mg. - Glúcido 7 g. - Proteínas 0.5 g - Azúcar 0.3 g - Calcio 54 mg. - Hierro 19 mg. - Magnesio 67 mg.

Almacén Natural
Gaia

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



¿Completito no? No hay mucho más para pensar... manos a la obra ya!

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

Saborrrrrr

Nuestra sociedad se acostumbró a la sal y la pimienta, pero hay muchos otros sabores que nos dan las espicias y las hierbas... y no sólo son mucho más saludables, sino que nuestros platos quedan riquísimos!!!!

Ensaladas:

Podés usar aceites y vinagres aromatizados por nosotros mismos. Probá con orégano, ajo, tomillo y hasta con lavanda! Te van a quedar riquísimas!!!

Salsas:

Experimentá con ajo, albahaca, anís, laurel, nuez moscada, orégano, perejil, pimentón o azafrán... vas a ver cómo realzan los sabores y tus salsas se lucen!

Dulces:

En repostería incursioná con la vainilla, el anís, la nuez moscada y la canela para dejar de lado al azúcar y darle a tus preparaciones un toque personal.

Consejo:

Conviene empezar haciendo platos que contengan únicamente una hierba o una especia para aprender cómo interactúa con los diferentes alimentos y con el calor de la cocción... a partir de ahí a jugar con los gustos de cada uno!!!

Una cucharada de Orégano equivale en su poder antioxidante a una manzana... y funciona como antibacterial y antiparasitario.



El dato:

Incluir especias produce una mayor abundancia de secreción salivar, lo que refuerza nuestra actividad digestiva.

Sugerencia:

Podés guardar tus propias hierbas frescas. Lávalas bien, envóvelas en papel húmedo y refrigeralas hasta por una semana.

¿Sabías que el Perejil es fuente de vitamina C, yodina y hierro? Es ideal para mujeres menopáusicas. Además, ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre



 **boobamara**
vegan shoes

e-mail: boobamara2009@hotmail.com

cel: 15 6434 2047

facebook: [boobamara vegan shoes](#)

Cuidados:

Hay que mantenerlas en lugares con poca luz. El calor, la luz y la humedad degradan sus sabores. Además, se recomienda olerlas al año, para saber si debemos reemplazarlas...



Para evitar gases y
ayudar a la digestión
probá con el Laurel.

También tiene propie-
dades diuréticas y anti-
inflamatorias.

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 delicatessen 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
[f /dietetanicacallao](https://facebook.com/dietetanicacallao)

LA MONUMENTAL

Autoservicio de FRUTAS Y VERDURAS

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



HOY:

Muffins de zanahoria y almendras

Preparación

① Mezclar en un recipiente el aceite con la zanahoria rallada, las almendras, la ralladura de naranja y el azúcar mascavo. Agregar la linaza y 4 cucharadas de agua. ② Precalentar el horno a 180° C ③ Aparte mezclar la harina con el polvo de hornear, luego agregar la avena ④ Reunir ambas y mezclar uniformemente ⑤ Colocar la preparación en moldes para muffins enmantecados y enharinados, llenando 3/4 partes de su contenido ⑥ Hornear durante 20-25 minutos (se puede enterrar un palillo en la masa: si sale limpio y sin restos de masa, está listo!)

La linaza actúa como ligante, sustituyendo a los huevos. Se prepara mezclando 1 cucharada de lino molido en el momento con 3 cucharadas de agua, dejando reposar 30 minutos para permitir la formación de mucílago; esto equivale a un huevo.

En la cáscara de los cereales es donde se depositan los agroquímicos utilizados en cultivos, por ello es conveniente consumir de origen agroecológico.

Para agendar

✓ 2 tazas de harina de trigo integral



✓ 2 cucharaditas de polvo para hornear



✓ Ralladura de 1 naranja



✓ 1 taza de avena



✓ 1 y 1/2 tazas de zanahoria fresca rallada



✓ 1/2 taza de azúcar mascavo



✓ 1/2 taza de almendras laminadas



Cosmética natural



Ventajas con respecto a las líneas de belleza convencionales:

Los productos tradicionales poseen gran cantidad de químicos altamente perjudiciales para la salud. No solo la piel se ve afectada, la acumulación progresiva de toxinas en diversos órganos puede dañarlos severamente.

Los productos naturales no poseen sustancias sintéticas, ingredientes cancerígenos ni derivados del pe-

tróleo. Sus principios activos son extractos de origen vegetal, orgánicos, libres de agentes tóxicos. Los componentes son nutritivos y saludables, estimulan la acción autoregredora de la piel, la hidratan y permiten que ésta respire, por lo que además ofrece mejores resultados en menor tiempo.

Estos productos no solo son más respetuosos con nuestra salud, sino también con el planeta. No generan residuos perjudiciales y no son testeados en animales! ♦♦♦



¿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

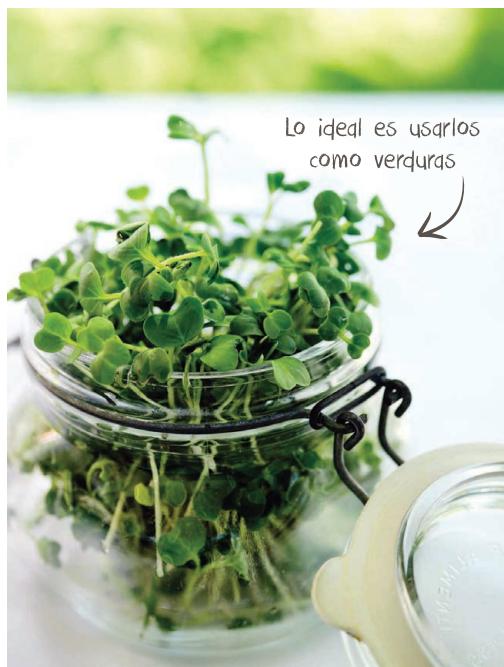
¡Vegetales vivos a la boca!

No los encontramos en las alacenas sino en las macetas, los brotes se acercan a la cocina a su manera y nos enseñan una nueva forma de alimentarnos.

En números anteriores les enseñamos cómo despertar los cultivos indoor (podés refrescarlo en nuestra web), ahora les mostramos cómo consumirlos...

Frios:

Podés reemplazar la lechuga de un sándwich por brotes de trébol y alfalfa. También podés armar una ensalada mezclando brotes con tomate y hasta degustarlos como tentempié. Otra opción es mezclarlos con queso crema para crear un aderezo. Ah, y el pan germinado es recomendable -además de por sus nutrientes- para bajar de peso!



Calientes:

Quedan riquísimos en sopas y guisos. Salteados también son una nutritiva opción. También podés armar un rico omelette o tortilla... los brotes de rabanitos son algo picante y delicioso para este tipo de preparaciones!



La Simbólica
TODO SUELTO

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

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

Para germinar:

Brócoli, alfalfa, lentejas, quínoa, cebolla, berro, alfalfa, rabanito, girasol, perejil, rúcula, mostaza y remolacha, entre otros.

¿Cómo?

Como te contamos, sólo se necesita agua, un colador y conocer los tiempos de remojo de cada semilla. Buscá los tips necesarios en

www.revistavegetariana.com.ar

¡OJO!

Las semillas necesitan de calor y humedad para germinar: dos condiciones que también favorecen el crecimiento de bacterias como Salmonella, E. Coli y Listeria. Cuando se reproducen industrialmente se favorece aún más la reproducción de estos patógenos.



Curiosidad:

Los brotes vegetales tienen menos de siete días de vida y pueden vivir más de dos semanas una vez cosechados.

Dato:

Luego de germinar, una semilla incrementa su valor nutricional por lo menos 20 veces y mantiene intacto el 100% de su valor nutritivo.

¡Cuidado!

No se deben germinar para el consumo las semillas de las solanáceas (tomate, pimiento, berenjena, papas, etc) ya que procesan ácido prúsico, una sustancia perjudicial para la salud.

NaturalezaDivina

Restaurante Vegetariano

Almuerzo de 12 a 16 hs. (de Martes a Sábados)

Cena de 20 a 23 hs. (de Martes a Sábados) y Sábados de 20 a 00 hs

cursos de cocina vegetariana

todo el año

NatDiv express

Armate tu Almuerzo por peso!!

Comidas para Llevar

Ensaladas - Pizzas - Sopas - Jugos
Sandwiches - Panes - Facturas - Tortas

Rico, Sano y Barato

12:30 a 19 hs. (de Martes a Viernes)
12:30 a 16 hs. (Sábados y Feriados)

Ciudad de la Paz 394 (Esq. J. Newbery)
Colegiales - CABA

Tel: 3532-9996

Naturaleza Divina
natdivcook@yahoo.com

Los sí y los no...

Sirve para blanquear ropa (manchas de sangre, de vino, etc) y como desinfectante... aunque no tanto como algunos dicen:

Mata gérmenes (aunque no siempre es necesario matarlos a todos!!!). Hay gérmenes en la boca que son necesarios. Así que al lavarse los dientes o hacer buches con agua oxigenada no hay que

exagerar... no repitan tanto!!!!

Ojo! Mata gérmenes pero no elimina a la salmonella, por lo que blanquear alimentos o lavarlos con Agua oxigenada no alcanza para que sean inocuos!!!

Y blanquea los dientes (un poco) y las uñas de los fumadores...



Para blanquear uñas:

Poner una cucharada (10Vol.) en un recipiente con agua fría y remojarlas durante 10 minutos.



CONEXIÓN CON TU PROPIA NATURALEZA

- Viandas vegetarianas elaboradas con productos orgánicos de estación
- Tartas, milanesas de lentejas, de mijo, de garbanzos, pizzetas, strudel de vegetales
- Catering natural y cursos de cocina

La comida nos nutre y de la calidad de esta comida, va a ser el resultado de nuestra salud, lo importante es la tendencia hacia una mejor calidad de vida.





Cepillos de dientes: Colocarlos en una solución de agua oxigenada conserva los cepillos libres de gérmenes.

Para los dientes: hacer buches con una cucharada de postre de este producto y mantener unos minutos y escupir. No repetir en lapsos cortos.



Pero para desilusión de muchos, el agua oxigenada no es tan eficaz en la curación de heridas abiertas. Esto es porque retrasa la cicatrización, impide la adecuada irrigación sanguínea a los tejidos si se aplica continuamente y se inactiva al aplicarlo en una herida abierta... un mito que se cae.



BLANCO ENCALADA 2331 - CAPITAL FEDERAL

TEL.: 4780-1919

Facebook: dietética vida country
E-mail: dietetica-vidacountry@hotmail.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.



CLASES PARTICULARES DE **PILATES**

BENEFICIOS:

- » Es a domicilio
- » Elegís tus propios horarios
- » Entrenás de una manera saludable
- » Pilates Mat / Pilates Reformer



Para más info:
rominichi@yahoo.com
15.4927.5511

Punto Vegetal, la boutique natural

Desde octubre de 2013 este espacio abre sus puertas para que los vecinos de Palermo puedan encontrar frutas y verduras de selección y orgánicas; productos naturales y gourmet; además de tartas, rolls vegetarianos, ensaladas frescas, hamburguesas de legumbres, sopas cremas no lácteas y jugos naturales preparados con las mejores materias primas... "todo sano, rico, sin conservantes, casero y a precios accesibles", cuenta Leandro que junto a su mujer Laura quisieron concentrar en un solo lugar los beneficios de las Ferias Orgánicas todos los días de la semana.

La idea -cuentan- surgió por ser vecinos del barrio cansados de no conseguir productos de primera calidad a buen precio... "y se puede", aseguran ahora que simplemente lo implementan.

Están al tanto de su cadena de comercialización. Se lo propusieron y lo consiguieron: Se proveen de mercadería del Movimiento Orgánico Argentino (MAOAR) y de diversos productores orgánicos de cada área.



Pero ellos aclaran que Punto Vegetal no es ni dietética ni verdulería sino un espacio "con mucha energía, trato personalizado y siempre buena música... donde se pueden comprar productos de dietética, orgánicos, fruta y verdura pero por sobre todas las cosas es un espacio de encuentro".♦♦♦



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





Mocos... nuestro enemigo de otoño

Es cierto, el clima no ayuda. Fríos afuera, calor adentro y viceversa... ni hablar de las lluvias que nos sorprenden. En fin, así es el otoño. Pero veamos que no sólo hay algunos remedios caseros para eliminar las mucosidades, sino que hay algunos alimentos que nos le generan aún más.

En una media poné 2 tazas de arroz, anudala y con 4 minutos en el microondas alcanzará para calentarla... de ahí directo al pecho. Un alivio casi instantáneo!



Amohadilla caliente casera

Consumir:

Cítricos · Cebolla · Jengibre ·
Vegetales de hojas verdes · Ajo

Es cierto que no hay nada peor que el llamado "moco agüita"... pero la verdad es que cuanto menos espeso esté más fácil será su eliminación. Por eso, muchos consejos son para lograr que esos espesos mocos de otoño dejen de serlo. En todos los casos, es necesario buscar calor y humedad, ya sea mediante baños de vapor, vaporizadores o hasta nebulizaciones. Pero esa humedad cálida se logra con las sopas y los té. Las sopas picantes son las recomendadas de las abuelas! ♦♦♦

Disminuir o Reemplazar:

Leche · Pan · Comidas Fritas ·
Manteca · Aceite de Girasol

Hervir una cebolla, dejar reposar, escurrir y beber a sorbos... Horrible!!!!!!
Pero funciona!

Receta de Abuelas



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

ALMAGRO

DIETETICAS

ALMACÉN NATURAL KCERO



Gascón 894

Tel: 4866-1049

Productos para una alimentación sana y natural • Dietética General • Celíacos • Diabéticos • Orgánicos Kosher

Llegamos a tu hogar

fb: kceronaturalalmacen

Dietética Menta

Salguero 39

Tel: 4982-3794

Popurri

Sarmiento 4175

BELGRANO

PARA COMER

Naturaleza Divina

Ciudad de la Paz 394

Tel: 3532-9996

INDIA • VEGETARIANA

DIETETICAS

Casa Polti

Juramento 2455

Tel: 4784-3081

Juramento 2527 L. 77/79

Tel: 4783-0883

El Banquito

Echeverría 2713

Tel: 4780-4750

Av. Ricardo Balbín 4210

Tel: 4543-2667

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

Lo de Pérez

Juramento 2112

Tel: 4781-1065

NATURAL STORE



Av. Cramer 1861 (entre

La Pampa y Sucre)

Tel. 4788-5628

Productos Orgánicos,
Naturales y Gourmet

www.natural-store.com.ar

Manjar Integro

Almacen Natural

Amenábar 2081

tel: 4896-1242

Vida Country

Blanco Encalada 2331

Tel: 4780-1919

CABALLITO

DIETETICAS

Abeja Reina de Caballito

Rojas 237

Tel. 5901-0383

Hola Verde!

Av. Rivadavia 5629

Tel. 4431-1017

Mente Natural

Av. José María Moreno 695

Tel. 4924-0705 / 4926-0949

NUESTRA COSECHA

Av. José M. Moreno 795

Tel. 3998-2815

Línea para Celíacos
y Diabéticos,
Herboristería,
Suplementos Dietarios y
Tinturas Madres, Frutas
Secas y Desecadas, Miel,
Legumbres, Especias

Lunes a Viernes de 9 a
13hs y 16 a 20hs.

Sábados 9 a 14 hs.

CENTRO

PARA COMER

Vita

Hipólito Yrigoyen 583

VEGETARIANA

DIETETICAS

Natureza

Ayacucho 375

Tel: 4952-0372

DIETÉTICA CALLAO



Av. Callao 484

Tel: 4372-7427

Diabéticos, Celíacos,
Hipertensos, Vegetarianos,
Veganos, Deslactosados...

info@dieteticacallao.com.ar
www.dieteticacallao.com.ar

CHACARITA

DIETETICAS

Dulcinea

Av. Forest 502

Tel: 4553-1964

La Despensa

Elcano 3901

Tel: 4554-5926

Mogalé

Olleros 4187

Tel: 4553 2300

COLEGALES

PARA COMER

Algaiá

Zapiola 1375

Tel: 4551-4369

VEGETARIANA

DIETETICAS

El Banquito

Av. Elcano 3258

Tel: 3535-9529

Mayoral

Palpa 3173

CONGRESO

DIETETICAS

Dietética Riobamba

321

Riobamba 321

Tel: 4372-3041

Dietética Sarandí

Sarandí 109

DIETÉTICOS

URIBURU

Uriburu 69

Tel. 4952-1400

Cosmética Natural •

Frutas Secas y Desecadas

• Cereales y Legumbres •

Harinas Integrales, Gluten

y Paraguaya • Hierbas

Nacionales e Importadas

• Productos Especiales

para Celíacos, Diabéticos,

Hipertensos, Macrobióticos,

Naturistas, Vegetarianos

y Deportistas.

Lunes a Viernes de 8.30

a 20 hs.

Sábados 9 a 17 hs.

PALERMO

PARA COMER

Artemisia

Gorriti 5996

Tel: 4776-5484

Cabrera 3877

Tel: 4863 4242

NATURAL • VEGETARIANA

Fifí

Gorriti 4812

Tel: 2072-4295

FAST FOOD NATURAL

La esquina de las flores

Gurruchaga 1630

Tel: 4832-8528/4224-5000

MACROBIÓTICA

DIETETICAS

Caramelito

Aráoz 2356

Tel: 4833-9186

Dietética Araucaria

Laprida 1619

Tel: 5294-5742

Dietética Hamsa

Paraguay 4290

4833-4715

Dulces Sugerencias

A J Carranza 2394

Tel: 4771-6565

Almacén Natural

Güemes 4088

Tel: 4832-2765

NATURALmente

Salguero 1956

Tel: 4829 0584

Punto Vegetal

Cabrera 4864

Tel: 15-3918-8208

Sabroso y Natural

Güemes 3723

Tel: 4821 4371

Vida Mía

Julián Alvarez 2736

Tel: 4832-6724

RECOLETA / BARRIO NORTE

DIETETICAS

La Dietética de Ana

S. de Bustamante 2576

Tel: 4801-9891

Pachamama

Arenales 3772

Tel: 4833-4383

Vida Más Natural

Almacén Orgánico

Dietético

Larrea 940

Tel: 4964-5263

SAN CRISTOBAL / MONSERRAT

DIETETICAS

El Edén Natural

Av. Independencia 1291

SANTELMO

Abuela Pan

Chile 518

Tel: 4361-4936/4300-1519

FUNK & DELI



Perú 1092

Tel: 4307-4564

NATURAL

Naturaleza Sabia

Balcarce 958

Tel: 4300-6454

NATURAL • VEGETARIANA

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

DIETETICAS

GAIA



Perú 657

Tel. 4361-0146

La Simbólica

Carlos Calvo 708

MILILÚ



Venezuela 484

Tel. 15-6250-5259

BIO-Almacén-Orgánico

*Lunes a viernes de 10 a
18.30 hs*

VILLA URQUIZA

PARA COMER

EN LÍNEA

Bar de viandas

Av. Triunvirato 4278

Tel 4524-5283

Viandas y Postres
saludables bajos en
grasas y calorías.

Elaborados con
alimentos frescos sin
renunciar al sabor y a la
variedad...

bardeviandas@gmail.com

DIETETICAS

DAME TU MANO



Quesada 5094

Tel: 4541-1024

Productos para
diabéticos y celiacos,
Veganos y Vegetarianos.
Deslactosados

Molino del Trébol

Av. Triunvirato 4658

Tel: 4523-2699

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

Buenos Aires Market

www.buenosairesmarket.com

Feria de Consumo Responsable

Av. Pte Julio A. Roca

(Diagonal Sur) 500

Feria Vegana

fb: Feria-Vegana-Bs-As

Juan Emilio González

Profesor de Educación

Física. Personal Trainer.

Clases particulares y a
domicilio, consultar zonas.

Cel. 15 3077 3161

juaneg77@gmail.com

Lic. Vanina Repun

Talleres 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

cocinaspa@hotmail.com

fb:organica.comidasana

Puerta Verde

Delivery en panificados,
comidas, desayunos. Todo
Vegano. Entregas en
Constitución/Tribunales/
Palermo/Colegiales.
janeatmarisol@gmail.com

Punto Verde

Mercado natural y orgánico
Dorrego 1429

Viernes y Sábados de 10 a
19 hs.

Veganópolis

Feria Vegana de Productos
Orgánicos y Afines
fb:veganopolisferiavegana

EN ESTOS LOCALES PODÉS RETIRAR TU EJEMPLAR DE LA REVISTA

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



facebook.com/revistavegetariana

ALMACÉN NATURAL DEL MERCADO

PUESTO 85

MERCADO S⁴ TELMO

Harinas
Legumbres
Panes Integ.
Viandas
Cereales
Frutos Secos

Jugos
Semillas
Especias
Productos
Dietéticos
Suplementos

Bolívar 950 - San Telmo
15 6277-1475

almacen.naturaldelmercado@gmail.com



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



CONSERVANTES
NI QUÍMICOS
SIN • SIN

SIN CONSERVANTES NI QUÍMICOS - APTO VEGANO

SIN SAL

R.N.E. 01001443 R.N.P.A. N° 01039161



UTILÍCELLO PARA PREPARAR COMIDAS LIVIANAS
DELICIOSAS Y CREATIVAS

sin
colesterol

CARNE VEGETAL

PARA PREPARAR MILANESAS - HAMBURGUESAS
EMPAÑADAS - RELLENOS - SALSAS Y MUCHO MÁS
CONDIMENTADO Y SABORIZADO
PARA COMIDAS SALADAS
- APTO VEGANO -

PESO NETO 250g

INDUSTRIA
ARGENTINA

Carne vegetal en 1 minuto
Cocción simple y en un solo paso
RIQUÍSIMO

cocinaspa@hotmail.com

15 6693-6778



/organica.comidasana

15 6694-7520