



LA VEGETARIANA

GUIA ORGANICA DE BUENOS AIRES

Año 3 Número 13 - Noviembre/Diciembre 2015

Avena



el cereal estrella

LLEVÁ TU 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.argandlevitee.com

NATURALEZA **Boti-K** **CONCIENCIA**

JABÓN FLUIDO 100% PURO VEGETAL

JABÓN FLUIDO

Los Jabones Fluidos vegetales y naturales BOTI-K están elaborados con una cuidadosa combinación de **aceites esenciales y extractos vegetales** puros con propiedades terapéuticas que otorgan beneficios a la piel, haciendo de este producto la mejor opción para el cuidado de manos, rostro y cuerpo. Brindan todos los beneficios de los nuestros aclamados jabones Boti-K, pero ahora, con mayor versatilidad en su uso y en el cuidado de la piel. Es ideal para toda la familia, para el uso en el trabajo o lugares públicos donde el jabón se comparte entre varias personas sin riesgo de contaminación. Ahora, compartir tu jabón Boti-K es más fácil y seguro.

ROSAS · ROSA MOSQUETA
Reparador - Antioxidante

ROMERO · TEA TREE
Antibacterial - Astringente

CALÉNDULA · MANZANILLA
Descongestivo - Hidratante

MÁXIMA SUAVIDAD NATURAL

MÁXIMA PROTECCIÓN NATURAL

MÁXIMA CREMOSIDAD NATURAL

NUEVO

www.boti-k.com

Ya estamos en las redes

D espués de nuestros recién estrenados 2 años en la calle llega el último número del 2015.

Y si bien pensábamos volver a las 40 páginas originales -el número pasado era edición especial- nuestros amigos auspiciantes y colaboradores nos lo impidieron... continuaremos con las 48 e intentaremos seguir ampliando la revista en cantidad y calidad tal como lo venimos haciendo desde nuestro inicio septiembre de 2013.

Por eso nuevamente agradecemos a todos por confiar en este proyecto, por apoyar una vida mejor y elegir a La Vegetariana, Guía Orgánica de Buenos Aires, como la forma de divulgarla.

También aprovechamos para contarles que el número de enero-febrero no saldrá a la calle pero que estaremos con más énfasis en las redes sociales (ya estamos en Instagram, twiter y continuamos con Facebook) y con nuestra página web que vuelve a estar activa y con más información.

Todo lo que proponemos es llegar a más gente, por eso decidimos ampliar los canales de comunicación, sumar columnistas, extendernos más allá de la Capital...

Gracias por acompañarnos y elegirnos! Y Muy Feliz 2016!

- Alimentos Veganos Artesanales -

PIZZETAS DE ARROZ YAMANÍ, SIN HARINA.

Este cereal es un depurativo de todo el organismo, por lo que es conveniente utilizarlo durante todo el año.



Sumar Vida

→ LEGUMBRE MÁS CEREALES: PROTEÍNA COMPLETA ←

Para personas con:

- Intolerancia al gluten • Problemas intestinales
- Problema de sobrepeso • NO APTO PARA CELÍACOS

📞 4752 - 4073 / 15-3904-4177

✉️ sumarvida@hotmail.com

STAFF

Propietario: Infomag Publicaciones

Editora: Adela Pereyra

Diseño: DG Solange Hope sulko@gmail.com

DG Carla Di Fatta carladifatta@gmail.com

DG Patricio Silberberg pasilberberg@gmail.com

Ventas: Claudio Stracquadanio 15 4948 5710 / 4957 6837

Receptoría: 4957 6837

Contacto: info@revistavegetariana.com.ar

ventas@revistavegetariana.com.ar

www.revistavegetariana.com.ar

Instagram: revistavegetariana

Twitter: @r_lavegetariana

Redes: Juan Pablo Soto 🐦 @juanpablitosoto

Revista de distribución gratuita. Tirada: 6000 ejemplares. 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 Nota de tapa Más buena que la avena



9 Sustentabilidad: Consumí Local!

10 Calcio: Más que huesos fuertes



12 El grosellero Negro

Por Gaia - Almacén
Natural



Chanchito Vegano
cocina

30

Solidaridad: Chanchito Vegano: Comida solidaria

Por Valeria Manzi

14 DEPORTE Y SALUD:

Hidratación

por Romina Núñez
Bailarina -
Coreógrafa
- Instructora de
Pilates



32

Néktar de Dátiles

por Guillermo Yamiz
orientador nutricional



20 Nutrición

Repostería Vegana

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



34 Cocina: Panettone Integral para las Fiestas

Por Alvaro Latorre Prado
Chef La Orgánica



22 Salud:

Descongelar sin perder nutrientes



40

Reciclaje: ¿Desperdicios?



26 Cosmética Natural: La piel en Verano

Por Marina Giardina



**ALMACÉN NATURAL
DEL
MERCADO**

PUESTO 85

MERCADO S^h TELMO

Harinas
Legumbres
Panes Integ.
Viandas
Cereales
Frutos Secos

Jugos
Semillas
Especias
Productos
Dietéticos
Suplementos

Bolívar 950 - San Telmo
15 6277-1475

Y AHORA TAMBIÉN PODÉS HACER TU COMPRA ON LINE A TRAVÉS DE

www.almacen-natural.com.ar

ENVÍOS A TODO EL PAÍS

DAMETUMANO

ALMACEN NATURAL



NUTRICION RESPONSABLE PARA UNA VIDA PLENA

- Productos y alimentos naturales y orgánicos
- Atención y asesoramiento personalizado
- Contacto directo con productores regionales
- Óptima relación precio/calidad

ESPECIALIDADES PARA VEGETARIANOS Y VEGANOS

Quesada 5094 esq. Díaz Colodrero / Villa Urquiza / (011) 4541-1024

www.dametumano.com.ar / espaciодаметумано@gmail.com

Dametumano AlmacénNatural

Horario: Lunes a Viernes 10 a 14 y 17 a 20.30 / Sábados 9.30 a 15 hs.

CONSULTE POR ENVÍOS A DOMICILIO

Y sí, más buena que... la Avena!

¿Qué es? Una planta... o mejor dicho un cereal como el arroz, el trigo y el maíz.



IMPORTANTE: Es el cereal más rico en proteínas y fibra y tiene gran cantidad de vitaminas y minerales como magnesio, fósforo, potasio, ácido fólico, hierro y zinc



Sabías que...

su nombre viene de la palabra "aveo" utilizada por los romanos para nombrar al cereal como "deseo" por su rico sabor?



¿Para qué? Ideal para diabéticos, ayuda en el tránsito intestinal, sirve como diurético, mejora el sistema inmunológico, protege al organismo contra la arteriosclerosis, el infarto y la hipertensión...

Además... fortalece el sistema neuronal, sirve como antioxidante, mejora la presión arterial, ayuda en dietas para perder peso y es un excelente exfoliante para la piel!!!

¿Cómo consumirla? Puede ser cruda o cocida... aunque cruda es más rica en nutrientes. Vienen forma de copos, muesli, galletas, licuados, en panes y como semillas, entre otros formatos....



Distribuidor exclusivo de Cremas *Lighuen Patagonia*

TIENDA NATURISTA

delicias naturales
sabores que hacen bien

Siempre estás a tiempo de empezar...

Querés cuidarte?

Querés comer rico y natural?

En Villa Urquiza hay un lugar,
Delicias Naturales sabores que hacen bien.

FRUTAS Y VERDURAS ORGÁNICAS

Pacheco 2292 - Villa Urquiza
Tel: 4523-9609





www.ondasana.wix.com/online ondasana.dietetica@gmail.com

Horario de atención: Lunes a Viernes de 10 a 19hs. Sábados de 10 a 14hs.

Pringles 304 (esq. Díaz Vélez 4300)

4981-4088

ALMACEN PURISTA

COCINA PURISTA PORTEÑA

El Almacén Purista es un restaurante que sirve cocina casera, porteña y vegetariana en la que predomina la tradición italiana y española.

El adjetivo "Purista" hace referencia a la sencillez, a lo simple, a lo más puro.

Ramirez de Velasco 701
[ESQUINA ACEVEDO - VILLA CRESPO]

54 11 4779 2210

.....
info@almacenpurista.com
franquicias@almacenpurista.com
www.almacenpurista.com
.....

LodePerez
DIETETICA
Juramento 2112 - Belgrano - CABA
4781-1065 - info@lodeperez.com

Desc. 10% para los lectores
de la revista en nuestra
TIENDA ONLINE

Ingresá el código
VEGETAL
al pagar tu compra
Válido hasta 30/09/15



<http://www.lodeperez.com>

facebook.com/dieteticalodeperez



Aceite de Jojoba

PURO - NATURAL
EXTRA VIRGEN - PRENSADO EN FRIO

GOD
BLESS
YOU

vegetable oils

EL ACEITE DE JOJOBA (TAMBIÉN LLAMADO CERA LÍQUIDA DE JOJOBA) SE OBTIENE A PARTIR DE **LAS SEMILLAS MADURAS DEL ARBUSTO DE JOJOBA** (*SIMMONDSIA CHINENSIS*) MEDIANTE PRESIÓN EN FRÍO Y FILTRADO. ESTE INGREDIENTE ÚNICO SE HA CONVERTIDO EN UNO DE LOS PRINCIPALES AGENTES EMOLIENTES E HIDRATANTES, CON MUCHOS OTROS BENEFICIOS PARA EL USO COSMÉTICO.

Las semillas del arbusto de *Simmondsia Chinensis* se cosechan hasta alcanzar el nivel de maduración óptimo.

Luego se limpian y se secan al sol bajo estricta supervisión.

Las semillas limpias y secas se seleccionan utilizando equipos automáticos que separan cualquier semilla o cuerpo extraño que no cumpla con los estándares de calidad.

Una vez seleccionadas, se envían a la Prensa continua con

control de temperatura para asegurar el "proceso de prensado en frío".

Luego se filtra y se identifica por lote. Por último, se realiza un control de calidad completo y se emite el certificado de análisis. De esta forma se obtiene nuestro aceite de jojoba extra virgen GOD BLESS YOU.

Su composición tan alta en ceramidas es la que provoca su extraordinaria estabilidad frente al calor y la oxidación, evitando que se altere con el paso del tiempo y ayudando a mantener íntegras todas sus propiedades.

El aceite de jojoba es una cera que actúa directamente contra el envejecimiento, hidrata las pieles secas, nutre el cabello, restaura su brillo y evita la acumulación de sebo en el cuero cabelludo.

La aplicación habitual del aceite de jojoba facilita los procesos de regeneración celular y aumenta tanto la elasticidad como la suavidad y firmeza de la piel. Además

de su alto contenido en ceramidas, también está presente en el aceite de jojoba la vitamina E, que actúa como antioxidante y protege a la piel de los radicales libres.

Sus propiedades antimicrobianas protege la piel de las bacterias siendo recomendado, además, para tratamientos contra el acné, como desmaquillante y como Vehículo de Aceites Esenciales 100% Puros.

- NO CONTIENE DERIVADOS DE ANIMALES -

- NO CONTIENE ORGANISMOS GENETICAMENTE MODIFICADOS -

- NO SE REALIZAN TESTEOS EN ANIMALES -



GOD BLESS YOU AROMATERAPIA



@GODBLESSYOUOILS



WWW.GODBLESS.COM.AR



+54 9 1160940324

¡Consumí Local!



¿Por qué?

- Te asegurás de que lo que consumís es fresco y de temporada. Colaborás con el Medio Ambiente.
- Transformás la realidad económica porque fortalecés a los pequeños empresarios.
- Promovés una economía más equitativa dando la oportunidad a tus vecinos
- Luchás contra los monopolios generando un verdadero libre comercio
- Apoyás a familias enteras para que prosperen de forma independiente
- Colaborás para que haya más justicia social y solidaridad entre tu gente
- Hacés que se disminuyan los costos de producción y abaratás el producto final

IMPORTANTE: No hay puntos oscuros porque sabrás exactamente de dónde viene y cómo llega hasta vos!

Además... todo será más económico y mejor!



corazonquelate
quierechocolate

CHOCOLATERIE GRANDS CRUS VEGAN

PURO CACAO SELECCIONADO
DE ORIGEN
Bélgica-Ecuador-Venezuela
Bolivia-Perú

♥ Apto celíacos ♥
♥ Chocolates y golosinas orgánicas ♥
♥ Chocolates y golosinas apto diabéticos ♥
♥ Chocolates y golosinas apto dietas biomédicas ♥

Helados, Dulce y Licores Vegan!

venta por mayor y menor

**envíos a todo el país
cel: 11-6304-6648**

Huesos Fuertes



Si estás pensando en dejar los lácteos o disminuirlos te damos algunas opciones para evitar la pérdida de calcio.



Es recomendable evitar:

- Las dietas ricas en proteínas y sodio
- La Cafeína
- Fumar



Sabías que... las proteínas de origen animal tienen más probabilidades de producir pérdida de calcio que las proteínas de origen vegetal.



Fuentes de Calcio Vegetales

Amapola



Lentejas



Sésamo



Chía



Garbanzos



Nueces



Almendras



Pasas de Uva



TIENDA DE ALIMENTOS ORGÁNICOS

ELCANO 3901 VILLA URQUIZA
TEL. 4554-5926

LUNES A VIERNES DE 10 A 14 Y 16 A 20 HS.

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

LA_DESPENSA

Pero además...

- Hacer ejercicio
- Exponerse al sol en las horas recomendables
- Consumir gran cantidad de frutas y verduras (especialmente las de hojas verdes)



¿Por qué necesitamos del Calcio?

Aemás de beneficiar a nuestros huesos, el calcio ayuda a la mejora de las contracciones musculares y la transmisión de impulsos nerviosos, así como a la coagulación de la sangre...

Problemas ante la falta de calcio:

- Osteoporosis, agrietamiento y pérdida de piezas dentales.
- Musculatura flácida
- Problemas nerviosos con depresión o insomnio
- Calambres
- Puede acelerar la artritis y el reumatismo
- Deficiencias hormonales

Comida por kilo

Ensaladas - Sopas - Pastas - Milanesas - Curries - Arroces - Chutneys - Dulces -



Rico, natural
y accesible

100% Vegetariano

Autoservicio
Mesas en salón cubierto
Cubiertos sin cargo



Abierto de
Lunes a Viernes
de 12.30 a 16hs

Cursos de cocina todo el año

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

Tel.: 4551-4632 NaturalezaDivina

www.natgen.com.ar | [facebook/tiendasnatgen](https://facebook.com/tiendasnatgen)



Sucursal Villa Crespo
Ramírez de Velasco 690
4856-8885

Sucursal Colegiales
Olleros 3582
2050-1108

El Grosellero Negro



Gaia
almacén natural

Perú 657 - San Telmo
Tel.: 4361-0146
dieteticagaias@outlook.com
facebook: Gaia Dietética

¿Qué es? La hierba con nombre de superhéroe, es también conocida como cassis o zarzaparrilla... son frutos comestibles y es muy aromática.

¿Para qué sirve? Es muy apreciada en Francia por su uso en la repostería y perfumería. Sus hojas contienen flavonoides, lo que le aporta propiedades antioxidantes.

Además... a esta planta se le atribuye un efecto inmunológico, dada su capacidad para reducir la producción de prostaglandina. Sabías que... Su contenido en vitamina C es cuatro veces superior a una naranja...

Ayuda en el tratamiento de:

Reumatismo -Gota -Ácido Úrico -Prostatismo - Accidentes vasculares y cerebrales - Hipotiroidismo -Alergias

También... es un excelente diurético, estimulante de la digestión, útil contra las rinitis alérgicas y el asma bronquial gracias a un efecto similar a la cortisona que estimula la corteza suprarrenal... *aunque sin las consecuencias secundarias de ésta, es considerado un gran antiinflamatorio.* ●●●

Hola Verde!

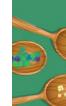
Frutos Secos, Celiacos y Diabéticos, Cosmética Natural, Hierbas, Legumbres, Cereales, Miel y más...

Av. Rivadavia 5629 - Tel. 4431-1017



NGD saludable

VIANDAS VEGANAS Y VEGETARIANAS diversas y exquisitas



Pedidos por mail el catálogo de nuestras comidas y postres.

Podés agregar cualquier otro producto que consumas y nosotros te lo realizamos.

Ahi te explicaremos como trabajamos por pedido y valores.

CONTACTANOS

- NGD saludable viandas veganas y vegetarianas
- 4523-1680
- 15-6270-1825
- noeliagise@hotmail.com

ENVIOS A CABO Y ZONA NORTE A CARGO DEL CLIENTE
RETIROS EN VILLA URQUIZA, CABO



EL MAIZAL
SLOW • FOOD

Restorant Vegetariano | Tienda Naturista

9 de Julio 363 - San Isidro
Tel. 4747-0092

Acassuso 274 - San Isidro
Tel. 4743-0455

www.elmaizalslowfood.com.ar





VERDADERA **PLATA** COLOIDAL
40 PpM (*)



ÚNICA EN ARGENTINA AUTORIZADA POR EL ANMAT

anmat 
Administración Nacional de Medicamentos,
Alimentos y Tecnología Médica

(* Partes por Millón)



EN SUS DOS PRESENTACIONES:

125 MI. y 250 MI.



CONTACTO DISTRIBUIDORES

Rodrigo Escobar: (0342) 156 317 939

Pablo Szok: (0342) 154 463 413



s650suplementos@gmail.com

www.s650suplementos.com



Hidratación vs Deshidratación



Romina Núñez

Bailarina - Coreógrafa - Instructora de Pilates

rominichi@yahoo.com

Sabías que... nuestro cuerpo está compuesto por un gran porcentaje de agua y continuamente tenemos pérdidas de líquido y es necesario recuperarlo?

Perdemos líquidos a través del sudor, la orina, la respiración y las heces.

El agua permite:

- Un buen transporte de los nutrientes a las células.
- Facilita la digestión.
- Regula la temperatura corporal.
- Contribuye a mantener la salud.
- Preserva el aspecto de la piel.



Importante: Durante el verano es cuando se acentúa la pérdida de líquidos y por esta razón, es necesario tomar agua antes de esperar a tener sed.



La deshidratación provoca:

- Dolor de cabeza.
- Calambres.
- Naúseas.
- Malestar General.
- Cansancio.
- Dificultar para desarrollar actividades intelectuales.

¿Cómo evitar la deshidratación?

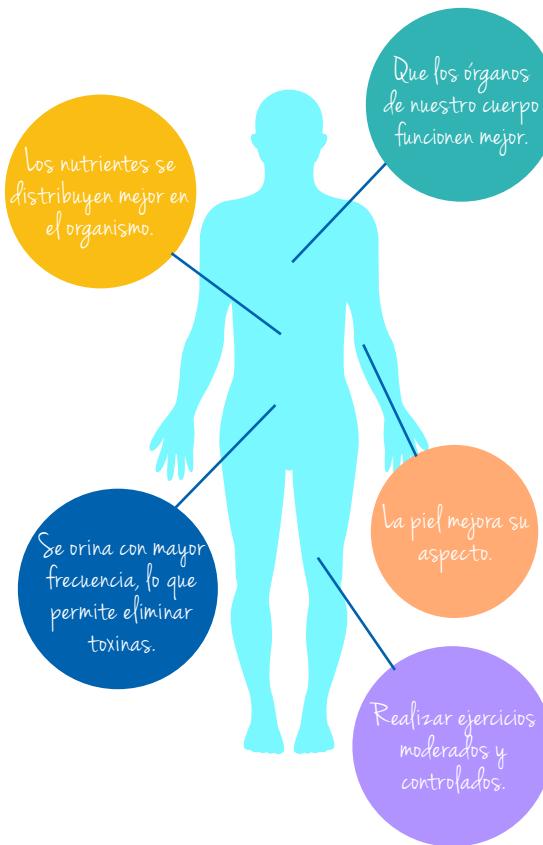
- Tomar agua de manera regular durante el día.
- Beber entre dos o tres litros.
- Incluir jugos, caldos, infusiones.
- No exponerse al sol, ni hacer ejercicio en horas centrales del día.
- Incluir alimentos ricos en agua como: frutas y verduras.
- Evitar las bebidas que contienen alcohol.

CLASES PARTICULARES DE PILATES – ELONGACIÓN – CORRECCIÓN POSTURAL Y PREPARACIÓN FÍSICA por Romi Núñez.

A DOMICILIO – HORARIOS FLEXIBLES. Pilates mat (con colchoneta y elementos) – Pilates Reformer (si tienen camillas en el gym del edificio o en la casa) – Rehabilitación – Entrenamiento para bailarines.

Contacto: mail: rominichi@yahoo.com cel: 15.4927.5511.

Una correcta hidratación permite:



No dejes de hidratarte en este verano y disfrutá!



Dietética Callao

Productos para Diabéticos,
Celíacos, 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@dieteticacallao.com.ar

www.dieteticacallao.com.ar

/dieteticacallao



**BUONA
VITA**
dietética

*Productos Naturales
Orgánicos y Saludables*

Av. 9 de julio 1862 - Lanús Este

4249-1746

buonavitadietetica@gmail.com

La importancia de tomar agua

Para que nuestro cuerpo funcione es importante consumir líquidos... pero no cualquiera! El agua es indispensable.

IMPORTANTE: Los riñones eliminan el agua junto con los residuos, es la forma natural que encuentra el cuerpo para depurarse. Lo mismo sucede con las heces y la transpiración...

Curiosidad Cuando una persona está sentada, la fuerza de gravedad retiene el agua en la parte inferior de su cuerpo. Por eso es más común ir al baño después de estar acostados... o por las noches!

Dosis mínimas de agua y su aprovechamiento:

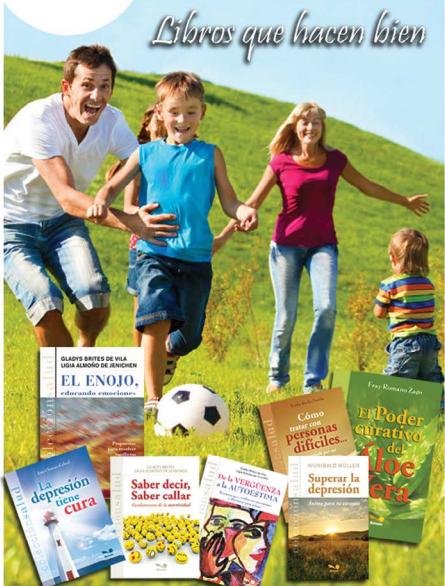
- **2 vasos** al levantarnos activan los órganos internos.
- **1 vaso** antes de bañarnos disminuye la tensión arterial.
- **1 vaso** media hora antes de las comidas ayuda a la digestión.
- **1 vaso** antes de acostarnos dicen que puede evitar un accidente cerebro vascular o cardíaco. Además de calambres en las piernas durante la noche.

Sabías que... el organismo humano no tiene un control de saciedad con las bebidas como con las comidas? Por eso es preferible consumir agua y no cualquier otra infusión azucarada o con sal como los caldos.

Para tener en cuenta: La aparición de la sed es porque ya estamos deshidratados y empieza a mermar el rendimiento físico y mental. Hay que tomar agua antes de que aparezca!



Editorial Bonum - Av.Corrientes 6687
ventas@editorialbonum.com.ar
teléfono (011) 4554-1414



CASA POLTI
ESTABLECIDA EN 1929

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

NUEVAS DIRECCIONES

*CASA CENTRAL
JURAMENTO 2455
Tel 4784-3081

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

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

**GRAN APERTURA
-NOVIEMBRE-**



Todos los productos aptos del Mercado más la incorporación de otros nacionales e importados sin tacc. Barra de café, menú para niños, línea de cosméticos y mucho más...

📍 Rojas 42 -Caballito-



4 9 0 2 - 1 2 2 9



Matices Naturales
Dietética para la salud

Gran variedad de productos para celíacos y diabéticos - Herboristería - Miel Pura

Av. Triunvirato 4264 - Tel: 4522-2206

fb: /matices naturales

www.maticesnaturales.com.ar



Matices Naturales
Dietética para la salud

Gran variedad de productos para celíacos y diabéticos - Herboristería - Miel Pura - Viandas y Postres Light

Av. Caseros 2770 - Tel: 154409 - 9516

fb: /matices naturales

www.maticesnaturales.com.ar



Una propuesta nutritiva

Organic Way nace de la necesidad de acceder a una alimentación nutritiva en las ciudades. Como solución contamos con una gran variedad de productos orgánicos, naturales y nutritivos. En nuestra tienda pueden encontrar desde galletitas crudiveganas de Consciente elaboradas a base de frutas deshidratadas y frutas secas, helados de leche de coco y miel, hasta cosmética natural como las cremas de Mamá Bruja.



Estamos en Caballito, sobre la esquina de Avenida JB Alberdi 400 y Beauchef


Organic Way
 almacén orgánico y natural

¿POR QUÉ "ORGÁNICO"?

Los productos orgánicos son alimentos que se cultivan libres de químicos y con sistemas de producción naturales y sustentable.

Como resultado de esta técnica de cultivo, los productos orgánicos son mucho más ricos en vitaminas y minerales, tienen más sabor y no contienen aditivos sintéticos, agroquímicos ni conservantes.

Av. J.B. Alberdi 400 Tel. 4921-6270

organic.way@mail.com

[f Organic Way almacén orgánico y natural](#)



DULCES HARINAS YERBA ACEITES BEBIDAS SUPLEMENTOS COSMETICOS CAFE
 VINOS CEREALES TE SEMILLAS JUGOS PASTAS ALMACEN HIERBAS MIELES

Un hospital con medicina natural



En Colombia, cerca de Bogotá, los laboratorios van a pérdida... o al menos eso se intenta en favor de los pacientes.

Se trata del **Hospital de Nazareth**, que trata a sus 2806 pacientes con lo que le brinda la naturaleza.

Es así que se curan enfermedades respiratorias con jengibre; problemas digestivos con boldo; dolores corporales con orégano; infecciones urinarias con ortiga mayor y los nervios con manzanilla para ejemplificar con algunas plantas conocida.

Después de siglos -y avance de la ciencia- se vuelve un poco a las raíces, por lo que la cura queda en mano de plantas medicinales usadas desde hace siglos por campesinos locales y sapiencia ancestral. ***

CRUDENCIO
ALIMENTACIÓN VITAL

Producción Artesanal de
Alimentos Veganos y Raw

Pan Esenio - Crackers -Cookies
Crunchies - Crepes - Dulce Manjar
Pastas veganas: coco , almendras.
Trufas - Tortas raw



Pedidos: consultas@crudencio.com.ar
crudencio.com.ar

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



Artemisia
RESTAURANT NATURAL Y ORGÁNICO

Comida sana con sabores inolvidables.

Gorriti 5996, esq. Arevalo
4776-5484

MARTES A SÁBADOS DÍA Y NOCHE
DOMINGOS de 9 a 17 hs.

www.artemisiannatural.com

Seguinos
por



Artemisia
Cocina
Natural



Repostería Vegana... hacia un nuevo paradigma



por Vanina F. Repun

Lic. en Nutrición especializada en

Alimentación Vegetariana

www.intelligentnutricion.blogspot.com

vanina.repun@gmail.com

Cuando decidimos hacer el taller de repostería vegana en Sintonía -tres personas que no somos muy amantes de lo dulce-, tuvimos q reflexionar algunos ítems...

Preguntas: ¿Qué lugar ocupa el dulce en nuestras vidas? ¿Qué lugar ocupa el dulce en lo social? ¿Qué postura tomamos ante esto? ¿Qué nos pasa después?

Desde otro lugar... Por eso propusimos otro encuentro con lo dulce, que lo aleje de lo que no es sano (y no solo por la cantidad de azúcar de lo dulce), sino por el estado en que pone a veces de gula, compulsión, etc... y de ahí surgió el taller que invitó a proponer un nuevo paradigma (a construir entre todos)

¿Qué nos pasa con lo dulce?

Las respuestas fueron desde "no me pasa nada" hasta "es mi pasaporte de entrada a la vida social, porque siempre llevo algo dulce para compartir", pasando por "Me genera sed de venganza"...

Se puede! Cocinamos muchas cosas, distintas, con alimentos "nobles" como trufas con semillas y cacao amargo, coco rallado... flan de calabaza, budín sin huevo y con muy poca harina integral, desayunos con chia...y muchísimas sorpresas más!

¿Y el concepto de dulzura?... nos dimos cuenta que no tenía mucho que ver con lo que hacemos con la comida dulce, y que las cosas que nos empalagan,

que nos despiertan gula, voracidad, están muy lejos de la dulzura (cosas que vimos están en la comida dulce y en otras áreas de nuestras vidas)...

Por eso... propusimos **PENSAR Y CONSTRUIR JUNTOS UN NUEVO PARADIGMA...** ante eso, salieron ideas geniales como:

- **Conocer recetas más copadas**
- **Bancarnos las emociones que tenemos sin taparnos y adormecernos.**
- **Descargar.**
- **Canalizar con cosas que no impliquen comer, como salir, hablar, hacer alguna actividad física, artística y en lo social...**
- **Tomar la posta, cocinar, aprender, invitar.**
- **Reflexionar 10 segundos antes de abalanzarnos sobre la comida...**

...el compromiso... Vivir cada vez mejor y no sentir que el azar dispone sobre nosotros, que la **DULCE VIDA** también está en nuestras manos! ¡te sumás?



Productos dietarios, para celíacos y diabéticos.

Sarmiento 4175

Tel: 011 15-5101-8383



VERDURAS Y FRUTAS, HONGOS, FRUTOS SECOS,
ACEITES, ACETO, ESPECIAS, DULCES, PRODUCTOS
ORGANICOS, ENSALADAS Y SALAD BAR
(TAKE AWAY), LICUADOS Y ENSALADA DE FRUTAS

DELIVERY 4806-6857
DE LUNES A VIERNES 9 A 21
SABADO 9 A 14

SALGUERO 2660
THEGROCERYPALERMO@GMAIL.COM

Dietética Integral



Condimentos, Frutas secas,
Hierbas, Miel pura, Legumbres
Alimentos para Celíacos y Diabéticos

Comidas Integrales
Postres bajas calorías

Av. SAN JUAN 3722

4922-2482

madretierra_2003@yahoo.com.ar



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

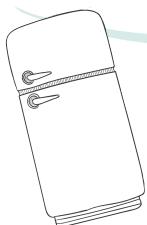
Cel.: (15) 6553.7150

mail: dist_liliana@yahoo.com.ar

¿Descongelar sin perder nutrientes?

Desde que llegó el freezer a nuestras vidas un nuevo desafío se nos enfrentó: cómo descongelar los alimentos sin perder en calidad. Pues bien, veamos algunos secretos:

Ideal: Descongelar gradualmente, introduciendo los alimentos congelados en la heladera hasta que estén listos.



La realidad: Muchas veces por falta de tiempo, y casi siempre porque nos acordamos a último momento, necesitamos la velocidad en el descongelado.



• **¿Cómo lo hacemos?**

Microondas o bajo el agua fría –no caliente– herméticamente cerrados en un envoltorio (puede ser una bolsa o taper)... pero no te la olvides!!!!!! **Y fíjate que nunca, nunca entre el agua en contacto con el alimento a descongelar**



Lic. Romina Massimilla Nutricionista UBA

Abordaje físico y emocional de los desequilibrios alimenticios.

Atención individual, familiar o grupal.

Consultorio

Zona Belgrano, Villa del parque, Villa Pueyrredón
Posibilidad de consulta a domicilio

Contacto: licmassimilla@gmail.com (*Facebook*)

1554707537 (*whatsapp - mensajes*)





OJO! Todos los alimentos descongelados en microondas deben ser cocinados de inmediato.



Sabías que... si volvés a congelar un alimento previamente congelado te exponés a 16 veces mayor cantidad de bacterias dañinas para tu organismo?

Los invitamos no sólo a adoptar una nueva forma de alimentación, sino a mejorar su calidad de vida.



Medallones Veganos, Viandas Vegetarianas, Viandas para Celíacos y Diabéticos, Panificados y Gran variedad de productos.

GENERAL JOSÉ G. ARTIGAS 5404

TEL 4574-4637

LU A SAB DE 9 A 13HS Y DE 16 A 20,30HS

Gaia
almacén natural

DIETETICA

PRODUCTOS PARA CELÍACOS,
DIABÉTICOS Y PRODUCTOS
BAJAS CALORÍAS

VIANDAS CASERAS
NATURALES

PERÚ 657 - San Telmo
Tel: 4361-0146

Lunes a Viernes de 9 a 20 hs. y Sábados de 10 a 15 hs.
mail: dieteticagaija@outlook.com
facebook: gaiadietética

LA MONUMENTAL

Autoservicio de FRUTAS Y VERDURAS



Av. Corrientes 5530 - C.A.B.A.

Tel. 4856-5721

Av. Entre Ríos 516 - C.A.B.A.

Tel. 4384-5052

Av. Elcano 3074 - C.A.B.A.

Tel. 4551-2046



CUIDADO! Si hay un corte de luz y tu comida perdió la cadena de frío tenés 2 opciones: comerla o tirarla... En cualquiera de los dos casos podés hacer el reclamo a Edenor o Edesur (según corresponda) siempre que hayas guardado los tickets de compra.



FRUTAS:

Guardarlas secas y limpias. Una vez congelada, si va a ser consumida cruda, hay que destapar el envase y dejar que se descongele en la heladera durante 24 horas.



Frutillas y moras: Podés bañarlas en limón antes de congelarlas para que mantengan mejor su sabor y textura. Y

depende para qué, no es necesario descongelarlas para consumirlas.



VERDURAS:

Conviene cocinarlas por 2 minutos y escurrirlas bien antes de congelarlas. Las hortalizas pueden ser cocinadas al vapor sin necesidad de desfreezarlas.



Cuidado de enfermos

Pacientes oncológicos, psiquiátricos, ancianos.
Cuidados paliativos, internaciones domiciliarias.

Contacto: Inés

📞 4862-5870 / 1533129199

✉️ estoyesperandotumail@gmail.com



TIP: Congelá en envases pequeños, para poder descongelar por porciones.



Dato: Poné el alimento sobre un plato para evitar que gotee sobre otros alimentos y los contamine.

¿Y las harinas? Para descongelar pan o repostería pueden colocarse tanto en la heladera como

a temperatura ambiente respectivamente. Hay otros alimentos como prepizzas o pastas que pueden ser puestas directamente en el horno.



Mmm... El pan queda delicioso si directo del freezer lo humedecés y lo ponés en horno bien caliente! Queda como recién horneado!



¿Y las salsas? A fuego directo, con un poco de agua, o a baño maría. ●●●

Dietética Pachamama
Productos de la Madre Tierra

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



SANO Y NATURAL
dietética

- Frutas secas
- Frutas desecadas
- Cereales - Legumbres
- Panes - Galletas y budines
- Productos de almacén natural
- Tinturas madres
- Comidas, postres y helados bajos en calorías
- Bebidas

AV. CARABOBO 62

CABA . Tel: 4631-7649

Buscanos en Facebook

f Dietética Carabobo (Sano y Natural)

DIETÉTICA
Los Manzanos

No cerramos al mediodía

Legumbres
Especias
Suplementos dietarios
Hierbas medicinales
Productos Nacionales e Importados

4785-9952

Virrey del Pino 2644 • Capital

¿Cómo cuidar la piel durante el verano?

por Giardina, Cosmética Natural

Sin dudas, el verano es una de las temporadas más esperadas para tomar un descanso, vacacionar y disfrutar del sol... por eso acá van recomendaciones para cuidar tu piel de todos los factores perjudiciales a los que se ve expuesta en los meses de piletas y calor.

¿Tomar o no sol?

Muchos estudios demuestran que la exposición moderada tiene potenciales beneficios para la salud, como la producción de vitaminas esenciales para el estado de ánimo.



Mantenerse hidratado es fundamental ya que perdemos líquido mucho más rápido por el calor.

Aplicarse protector solar antes de salir afuera. Por más que este nublado o vayas a estar debajo de una sombrilla.



No es recomendable exponerse más de treinta minutos al sol de manera directa durante las 11 am y 16 pm.

Llevar ropa clara, cómoda y liviana. También, una gorra y anteojos ayudan para la protección.



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

CUMPLIMOS 10 AÑOS

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

¿VERDADERO O FALSO?



1. 'El sol no es más peligroso ahora que en los tiempos de nuestros abuelos.' **FALSO** ↗

La capa de ozono se está destruyendo a un ritmo diferente al natural producto de la actividad humana. Al adelgazarse esta capa, la Tierra pierde la protección ante la radiación ultravioleta del sol que tiene efectos nocivos para la vida humana. A pesar de varios esfuerzos internacionales, la emanación de gases perjudiciales para la atmósfera continúa y su destrucción se acelera año tras año.

2. 'En un día nublado no hay riesgo para la piel'.

FALSO ↗

Aunque esté nublado, las nubes no bloquean por completo los rayos UV y esta radiación puede provocar daños en tu piel.

3. 'Es necesario exponerse prolongadamente al sol para producir vitamina D'. **FALSO** ↗

Se necesita un tiempo super corto como para que esto suceda, basta con las actividades diarias que realizamos afuera.

Mente Natural DIETÉTICA

- ✓ Productos para celíacos
- ✓ Comidas elaboradas SIN GLUTEN

ENVÍOS A DOMICILIO

Av. José M. Moreno 695 (esquina Bonifacio)
CABA Tel: 4924-0705 / 4926-0949

/Dietetica Mente Natural

en

Gardenias
NATURALEZA EN TU PIEL

cambiamos de nombre
por

giardina
naturaleza en tu piel



cosmética 100% orgánica
gmaul2@gmail.com - envíos a todo el país

4.'Los protectores solares protegen por tiempo indefinido'. **FALSO**

La eficacia de los protectores solares, decrece una vez que fue aplicado sobre la piel. Por eso es importante repetir su aplicación cada dos horas y cada media si nos bañamos.

Siguiendo en tema con esta última frase - mito, es importante utilizar protectores solares en combinación con algunas de las recomendaciones anteriores, como por ejemplo el uso de anteojos de sol, ropa suelta y gorra. Ya que los protectores no aseguran un protección total, ni prolongada.

¿Qué protector elegimos?

- Un factor de protección de 15 o más.
- Protección para rayos UVA y UVB.
- Aplicar de manera abundante, treinta minutos antes de estar al aire libre.
- También hay que aplicar el filtro en boca, nariz, oreja y empeine de los pies.
- Volver a aplicar por más que el producto tenga la leyenda 'resistente al agua'.

Importante... Siempre es bueno recordar que los protectores solares reducen el daño de los rayos solares, **pero no lo eliminan**. Por lo tanto no hay que abusar de la exposición al sol por más que tengamos protector solar.



La opción más saludable... Actualmente existen protectores producidos de manera natural y en armonía con la naturaleza. Resulta una gran opción para veganos (ya que los protectores solares orgánicos, no son testeados en animales) y personas que quieran optar por una opción 100% natural que no contenga derivados del petróleo, conservantes o colorantes.



Además... nos cuidan de una manera integral ya que al ser completamente naturales, no ingresaran en el torrente sanguíneo sustancias químicas u otras cuyos efectos nocivos sobre la salud en el largo plazo sean desconocidos.

Recomendaciones

1. Mantener la piel limpia con productos suaves y orgánicos que no generen irritación.
2. Recuperar la hidratación con cremas corporales y faciales, ¡no es necesario esperar al verano para esto!
3. Tener una dieta sana a base de frutas y verduras, principalmente aquellos que tengan vitaminas A, C y E. La vitamina E, ayuda al proceso de regeneración de la piel en caso de cicatrices, previene la degeneración celular, ayudar a apaciguar el acné y permite el mejoramiento del flujo sanguíneo. Está presente en aceites frutos secos, pescados, vegetales como el brócoli, espinaca, espárragos, tomate o zanahoria
4. ¡Tomar mucha agua! Y evitar consumir alcohol.
5. Descansar bien, las horas de sueño ayudan a que la piel luzca mejor y descansada.
6. Si nos bañamos en piletas con cloro, es recomendable utilizar jabones con PH neutro.
7. Consumir productos con antioxidantes, para contrarrestar los efectos del cloro y la sal.

Esperamos que disfrutes de este verano!





No trabajamos con distribuidores. Si tiene una dietética, llámenos directamente al 4753-7500 o escribanos a mi_soja@yahoo.com

ALIMENTOS VEGANOS

CON SOJA NO TRANSGENICA

Productos sin ingredientes de origen animal



- DULCE DE LECHE VEGETAL
- DULCE DE CHOCOLATE VEGETAL
- MEDALLONES DE QUINOA, SOJA, CALABAZA Y ZANAHORIA
- MEDALLONES DE GLUTEN, SOJA Y ZANAHORIA
- MEDALLONES DE LENTEJA, SOJA Y CALABAZA
- MEDALLONES DE POROTO NEGRO, SOJA Y ARROZ YAMANI
- QUESOS UNTABLES VEGETALES
- EMBUTIDOS VEGETALES
- SEITAN LARGA VIDA
- MAYONESA VEGETAL SIN HUEVO
- TABLETITA DE DULCE DE LECHE VEG.
- TABLETITA DE CHOCOLATE VEG.
- SALSAS IDEALES PARA ENSALADAS, CEREALES Y LEGUMBRES
- REGULADOR INTESTINAL CON PREBIOTICOS – FRUTALAX
- ALIMENTO BEBIBLE DE SOJA
- CREMA CHANTILLY NO LACTEA
- BROTA!, BOLSAS REUTILIZABLES PARA HACER BROTES Y LECHE VEG.

אחרות ישראל
בש פורה

PARVE

NATURALES, NUTRITIVOS Y MUY RICOS!

ventas@sojaalimentos.com.ar

www.SOJAALIMENTOS.COM.AR

Chanchito Vegano: Comida solidaria



¿Cómo nace?

De unas ganas muy profundas de juntar la pasión por cocinar con el activismo por los animales. Hace unos meses organicé con un amigo una pizzeada vegana en Morón y todo lo recaudado fue donado a Jaulas Vacías, un lindo refugio en Pilar... y se convirtió en algo más que un evento esporádico.



LLEGAMOS A
TU HOGAR

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

Gascón 886 Tel. 4863-0104

Lunes a Viernes de 9 a 20hs y Sábados de 10 a 14hs.
fb: kcerro.almacennatural

Por Valeria Manzi
Chanchito Vegano en Facebook:
www.facebook.com/chanchivegano

¿De qué se trata?

La idea es simple: **poner al alcance de las personas comida rica y libre de sufrimiento animal...** y que en el proceso se pueda ayudar mucho más que solo dejando de considerarlos ingredientes.



¿Para quiénes?

No importa si vivís el veganismo como tu filosofía de vida, o si estas recién descubriendo. Hay gente que dice que es una moda, y si bien no comparto, prefiero que se ponga de moda esto y no la caza. Así puede que se despierte en uno la empatía dormida. Y ¿quién sabe? puede ser el proceso de un cambio de vida que también motive a otros.

Se juntó una suma considerable de \$, pero al ver cuánto ellos gastaban sólo en alimento me di cuenta que necesitaba hacer **La motivación...** algo más que un evento esporádico. Así fue como puse en marcha

Chanchito Vegano. Hice un Facebook, me puse a cocinar, un amigo diseñador me hizo el logo, y a la semana de empezar me presenté en dos ferias distintas. Cada una de ellas fue en beneficio de dos refugios: Refugio de Lactantes (Beccar) y Hogar Corazón Animal.

¿Cómo se puede colaborar?

Comprando, difundiendo en Facebook, donando frascos para las conservas. Ya implementamos la modalidad de pedidos online de conservas, tortas, panes caseros, etc. Tengo la suerte de tener a mi lado gente que me motiva y me ayuda, cocinando conmigo como mi mamá, trasladándome a las ferias como mi papá, y hasta acompañándome cebándose mate como mi hermano. Un entorno de gente que se pone feliz con la iniciativa, amigos que hacen pedidos a pesar de saber cocinar, desconocidos republicando la propuesta... Por eso si querés ser parte del cambio no es necesario que te amarres a un buque pesquero ni que te desnudes en la 9 de Julio con carteles, ¡bienve-

nido sea si te nace esto! Pero sino podes empezar por algo simple. Cambiando tus hábitos alimenticios, llevando algo rico para compartir en el trabajo, eligiendo una vida coherente en donde el amor que tenés por tu mascota se amplíe a todos los animales... “*The love you take is equal to the love you make*” *



Refugios

Jaulas Vacías: <https://www.facebook.com/RefugioJV?fref=ts>

Refugio de Lactantes: <https://www.facebook.com/refugiodelactantes?fref=ts>

Hogar Corazón Animal: <https://www.facebook.com/hogarcorazonanimal/info/>

NO de más vueltas

BRISA NATURAL

DETECCIA

VEGETAL

EGUMBERES - ESPECIAS - MIEL - HERBORISTERIA - G

TAS SECAS - PRODUCIOS PARA CELACOS DIETETICOS

TEL: 3531-8776

ACVEDO 371 - CABA

PRECIOS MAYORISTA POR CAJA CERRADA

TODO EL AÑO JUNTO A VOS



Dietética

TENTACIONES NATURALES

Horario de L. a V. de 9:30 a 14 y de 16 a 20

Sábado de 9:30 a 14

TE: 4581-7871 Paysandú 1688

Néktar de Dátiles

(Ambrosia de los Dioses)

por Guillermo Yamiz orientador nutricional
Para más info: elduendeva@yahoo.com.ar
facebook: ProductosElDuendeArgentina

¿Beneficios?

Este alimento *-que antiguamente se consumía en Egipto-* es útil en catarros bronquiales, como calmante en dolores de garganta y tos seca; ya que obra como emoliente y para trastornos nerviosos actúa como atemperante.



Y además... al margen de sus virtudes terapéuticas, es bueno destacar su exquisito sabor!



En todas las Estaciones!

Es refrescante en verano y muy provechoso para otoño-invierno.



También... es ideal para deportistas ya que nutre sin "engordar".



PRODUCTOS GENUINOS ÚNICOS EN PLAZA

Orgánicos - Ecológicos - Conscientes

SAUERKRAUT

UMEBOSHI AÑEJA

SHOYU Y MISO AÑEJO

CACAO NO INDUSTRIAL

TÉ DE ARROZ INTEGRAL

NÉKTAR DE DÁTILES

VINAGRE DE UMEBOSHI

SARRACENO

TEKKA (Receta original)

RAIZ DE CURCUMA FRESCA (ÚNICOS PRODUCTORES DE CURCUMA GENUINA)

CAFÉ DE CEREALES - EL ORIGINAL Y GENUINO



**NO TRABAJAMOS CON DISTRIBUIDORES
si tiene un comercio afín escribanos**



e-mail: elduendeva@yahoo.com.ar



facebook: [productos el duende argentina](#)

¿Cómo lo consumimos?

Esta "ambrosia" puede usarse para untar galletas (**integrales-crackers-tostadas**), panes y es apta para cocinar preparaciones con masa y en rellenos como alfajores.... También puede uno deleitarse comiéndolo solo por cucharadas como si fuera un dulce.

Ojo! Es bueno destacar que este producto no debe poseer azúcar ni aditivos químicos en su elaboración.

¿De dónde viene? Se produce según antigua y secreta receta egipcia.



Sabías que... es apto para todas las edades y no posee contraindicaciones... *En diabéticos consultar al médico.* •••

Clases de Yoga

**Autoconocimiento -Fortalecimiento
Concentración- Equilibrio**

Método Iyengar (yoga con elementos) – Hatha Yoga
Estiramiento – Asanas (posturas) – Pranayama
(ej respiración) – Meditación y relajación profunda Yoga
para embarazadas

Patricia infoyogavida.clases@gmail.com
Cel:15 4075 5314

Grupos reducidos - Consulte por clases a domicilio
Zona Caballito - Colegiales (C.A.B.A.)

ALMACEN NATURAL
couscous



- Productos para Diabéticos, Celíacos
- Comidas aptas para Veganos
- Pan "El Peregrino"
- Productos orgánicos
- Herboristería • Suplementos dietarios

Tarjetas de Débito Nos encontrás en Facebook!

Nazca 4811, Villa Pueyrredón CABA | Te.: 4572 -6233
Lu. a Vi. 9.30hs a 13hs - 17hs a 20hs, Sáb. 9.30hs a 13.30hs



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



PANETTONE INTEGRAL

El pan dulce para las Fiestas!



PREPARACIÓN:

- ① Precalentar el horno a temperatura media (180 grados).
- ② Mezclar la levadura con 100 c.c. de agua tibia, 1 cucharada de azúcar mascabado y 50 grs. de harina de trigo 000.
- ③ Dejar esponjar en un lugar tibio.
- ④ Mezclar las harinas con el azúcar, la sal y la miel, incorporar la levadura esponjada haciendo un hueco en el centro.
- ⑤ Agregar la miel, la ralladura de limón, las gotas de esencia de vainilla y el resto del agua.
- ⑥ Amasar hasta unir los ingredientes, formando un bollo suave.
- ⑦ Abrir la masa y verter el aceite de coco, amasar nuevamente y dejar leudar en un lugar tibio, hasta que la masa duplique su volumen.
- ⑧ Abrir nuevamente la masa e incorporar las nueces y las almendras, previamente fileteadas, y

Ralladura de 1/2 limón



gotas de esencia
de vainilla



3 cucharadas
de miel

200 grs. de harina de trigo 000



2 cucharadas de
aceite de coco



400 grs. de harina integral

pizca de sal.



50 grs. de nueces



50 grs. de almendras



las pasas de uva sin semilla. antes de servir.

9 Amasar nuevamente, de forma envolvente, hasta lograr mezclar los frutos.

10 Colocar la mezcla en un molde de pan dulce de papel encerado (para 1 kilo), y dejar leudar nuevamente hasta que duplique su volumen.

11 Llevar a horno moderado por 1 hora y 15 o 1 hora y media, o hasta que se vea dorada la superficie.

12 Pincelar con miel mientras está caliente.

! **Dato:** Se mantiene fresco durante 4 o 5 días o hasta 6 meses en freezer.



INGREDIENTES:



50 grs. de pasas de uva
sin semilla



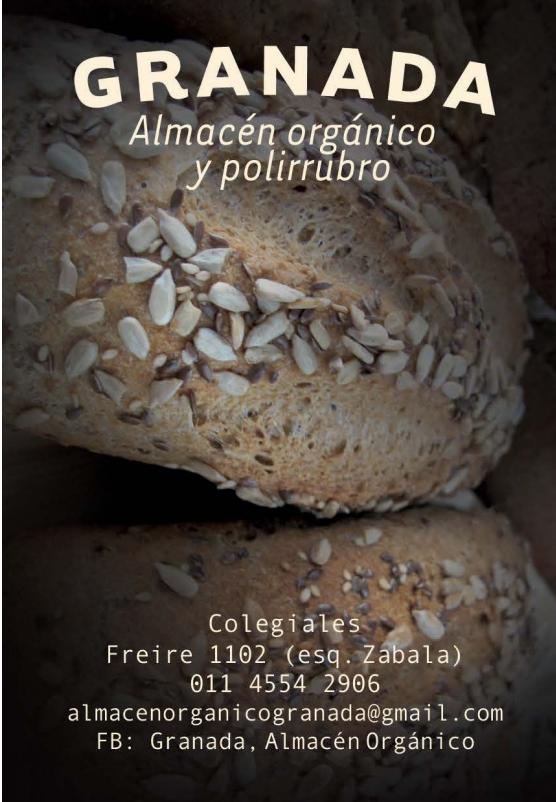
1/2 litro
de agua



50 grs. de
levadura fresca



6 cucharadas de
azúcar mascavo



Colegiales
Freire 1102 (esq. Zabala)
011 4554 2906
almacenorganicogranada@gmail.com
FB: Granada, Almacén Orgánico

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 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".♦♦♦



Paprika
Almacén Natural :)

Cereales, legumbres,
semillas, harinas.
Alimentos para
celíacos y
diabéticos.

LLEGÓ NUESTRA TIENDA ONLINE...
COMPRÁ Y TE LO LLEVAMOS A TU CASA
www.paprikanatural.com

Sarmiento 4335 · Almagro · Tel: 4862-9999
info@paprikanatural.com
Facebook: paprikanatural

DIETÉTICA CUENCA Y BEIRÓ



dieteticacuencaybeiro@hotmail.com

Prod. para Celíacos, Diabéticos, Hipertensos, Veganos, Deslactosados, Gourmet, Orgánicos y Vegetarianos.

- Viandas Bajas calorías • Cosmética para Celíacos •
- Frutas Secas • Hierbas • Especias • Legumbres •

4504-3699

Cuenca 3514 Esq. Beiró - Devoto

HORARIO DE LUNES A VIERNES DE 9 HS A 19 HS
SABADO DE 9 HS A 14 HS



facebook.com/puntovegetal
www.puntovegetal.com



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



DIETÉTICA
Lanús



EL PALACIO DEL CELÍACO

Diabéticos- Herboristería
Cereales- Legumbres-Frutas Secas- Suplementos
Dietarios y Deportivos- Repostería- Productos
Veganos y Orgánicos



Lunes a Sábados 8.30 a 20.30 hs



6089-6148

Av. Hipólito Yrigoyen 4543
(Frente a Estación Lanús O)



4247-2800

Masaje Zen Shiatsu: La terapia japonesa del bienestar



"SHI" significa DEDO y "ATSU", PRESIÓN.



El **ZEN SHIATSU** es un tratamiento basado en la teoría de los 12 meridianos principales de acupuntura y otros dos extraordinarios, de la Medicina Tradicional China que incorpora los conceptos occidentales de anatomía, fisiología y patología.

Los **MERIDIANOS** son **CANALES** por donde **CIRCULA** el **KI** o energía vital. Cuando hay bloqueos

o están en desarmonía, se produce el malestar o la enfermedad.

A través de la presión y manipulación del cuerpo, el **ZEN SHIATSU** trabaja a nivel físico, emocional y espiritual movilizando la energía estancada y llevando al organismo a su estado natural de equilibrio y armonía (homeostasis).

El **ZEN SHIATSU** es más que un masaje relajante. Para la medicina occidental, estimula el sistema nervioso

fusión vital

El lugar perfecto para encontrar el equilibrio entre Cuerpo y Alma



[fusionvitalok](#)

[@fusionvital](#)



**MASAJE ZEN SHIATSU
REFLEXOLOGÍA PODAL
REIKI (sistema USUI)**

Consulte por atención domiciliaria.

**Av. Cabildo 2040 (y Juramento)
Lun a Dom de 09 a 20 hs
Central de turnos: 4788.6979
Reservas: fusionvital@yahoo.com.ar**

y permite alcanzar el equilibrio de los sistemas circulatorio, respiratorio, digestivo e inmunológico; tonifica la musculatura; evita la retención de líquidos, estimulando el drenaje linfático y la eliminación de toxinas.

Además de los dedos, se utiliza la presión de las palmas de la mano, los antebrazos, los codos, rodillas y hasta los pies. A diferencia de la mayoría de los masajes, el paciente recibe el tratamiento con ropa cómoda y en un colchón a nivel del suelo.



靈氣

Por sus múltiples beneficios, el **ZEN SHIATSU** se recomienda para:

- Aliviar dolores musculares, articulares, cervicales, de espalda y cintura. Contracturas.
- Ayuda a alinear la columna, corregir malas posturas y mejorar la flexibilidad.
- Ansiedad, insomnio, estrés, depresión.
- Migráneas y cefaleas.
- Fatiga y agotamiento crónicos.
- Problemas digestivos.
- Trastornos relacionados con la menstruación y la menopausia.
- Incrementa el bienestar general.

Además de tratar los síntomas, el Zen Shiatsu nos acerca a las causas, para encontrar el origen de las desarmonías que rompen nuestro equilibrio natural. **El ZEN SHIATSU** es un camino compartido entre el terapeuta y el paciente para alcanzar la auto-curación. ●●●

ORGANICity

ALMACÉN NATURAL - TIENDA ORGÁNICA - DIETÉTICA



ORGANICity



ORGANICity



ORGANICity



ORGANICity



organicity.ar@gmail.com



organicity.ar@hotmail.com



3 de Febrero 3095, Nuñez



4702-9740



Lunes a Sábados 9 a 21 hs.

Productos Frescos, Naturales, Artesanales, para Celíacos, para Diabéticos, dietéticos, orgánicos, nacionales e importados.

Aceites Esenciales, Huerta, Especias, Cosmética Natural, Bebidas, Cereales, Aderezos.

Complementos dietarios, Viandas Gourmet Lights.

Excelente Calidad

Desperdicios...

¿y ahora qué hacemos?

Sabías que... aprovechar los desperdicios en una casa ahorraría mucho dinero por año.



Para pensar:

El 80% de los porteños confiesa tirar habitualmente comida a la basura... incluso cuando todavía puede consumirse.



¿Qué hacer? Sin dudas es un cambio de hábito: Planificar lo que se va a consumir semanalmente es un gran ahorro de dinero tanto en la compra como en la selección de los platos a cocinar.



Importante: Aprovechar los sobrantes de las comidas cocinadas es otro punto de ahorro. Podés transformar casi todas las sobras en tortillas, en guisos, en croquetas o albóndigas. **No te dejes estar!**



Lo que más se tira son pan, verduras y frutas, y comida casera. Muchos dicen que es por la mala conservación de los alimentos



OJO! No hay que olvidarse de lo que tenemos en la heladera: la rotulación en el freezer o el saber cuándo vamos a consumir lo que ponemos en un tupper en la heladera, son dos puntos esenciales a la hora de conservar esos alimentos.

“El Manchego”
TEL. DE LÍNEA 4361-6234 5368-9522
elmanchegogrande@gmail.com

Almacén Natural y Delicatessen

Bolívar 619

República de San Telmo

4361-6234 / 5368-9522

elmanchegogrande@gmail.com

Miguel Grieco

CANTIDADES.

Porciones pequeñas para consumir en el momento o porciones extremadamente para aprovecharlas en otra comida son las dos opciones para ahorrar en las comidas.

Compost! Siempre está la opción -si son frutas y verduras olvidadas en la heladera y que no fueron previamente condimentadas- de armar tu propia tierra!



Planificación.

Todo está pensado para que compres más de lo que necesitas. Por eso es importante antes de ir al super武装ate una lista y tratar de acercarte lo más posible a ella!!!

Ofertas: Es importante consumir frutas y verduras de estación. Sin embargo, las promociones de llevé 5 kilos por muy poco dinero no solo son inútiles si no llegamos a consumir la totalidad, sino que nos genera un hueco en el bolsillo.

ANIVERSARIO

La Ley Basura Cero cumplió 10 años de su sanción en la ciudad de Buenos Aires. **El resultado es paupérrimo según investigaciones entre la que se destaca la de Greenpeace.**



Para pensar...

el 80% de los residuos reciclables no lo son debido a que están sucios o húmedos. Recordá que los envases deben estar limpios y secos!

SILVIA MATAROZZO

GRAFÓLOGA OFICIAL / TERAPEUTA FLORAL
MAT. 379826

Terapia Floral

(sist. Bach - NGener. - Bush - Saint Germain)

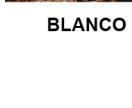
Crema Naturales

Reeducación de la escritura

(mejora Psíquica-Física)

Perfil de Personalidad

INFORMES / MENSAJES
4582 6952 / 156 610 5445



Dietética
VIDA COUNTRY

*Herboristería
*Prod. Naturales
*Frutas Secas
*Legumbres - Miel

BLANCO ENCALADA 2331 CAPITAL FEDERAL
TEL.: 4780-1919

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

**ALMACEN
NATURAL**
Don Botica Vitrola

donboticavitrola@hotmail.com

CELÍACOS - VIANDAS
VEGANOS - DIABETES
FRUTOS SECOS - REGIONALES
LEGUMBRES - SEMILLAS
HARINAS - HIERBAS
ESPECIAS

SER NATURAL

Lo Mejor para tu cuerpo
en un solo lugar...



F.D. Roosevelt 2383

Hierbas y Especias/
Variedad de productos
Orgánicos, Frutos Secos,
Semillas, Granolas,
Cereales y más.

Además, productos para
Celiacos y Diabéticos

BOEDO

DIETETICAS

Madre Tierra

Av. San Juan 3722
tel 4922-2482

CABALLITO

DIETETICAS

Hola Verde!

Av. Rivadavia 5629
Tel. 4431-1017

La Curva

Hidalgo 919
Tel: 15-5348-8740

Mente Natural

Av. José María Moreno 695
Tel. 4924-0705 / 4926-0949

Organic Way

Av. J. B. Alberdi 400
Tel. 4921-6270

Tentaciones Naturales

Paysandú 1688
Tel. 4581-7871

Rojas 12

Rojas 12
Tel 4902-1229

EL EMPORIO DE LA MIEL



Emilio Mitre 92

Tel: 155-492-8513

Av. Pavón 4289

Tel: 4925-2201

Harinas, Hierbas,
Legumbres y Semillas,
Especias, Cereales,
Frutas Secas, Panes y
Galletitas. Delivery
delivery@
elemporiodelamiel.com

COGHLAN

DIETETICAS

Don Botica Vitrola

Av. Monroe 3637

COLEGIALES

DIETETICAS

Granada

Freire 1102

Tel 4554-2906

NATURAL FLAVOR



Av. F. Lacroze 3170

Tel: 4555-0891

Semillas, legumbres,
frutos secos, suplemen-
tos dietarios, aptos
celíacos, diabéticos,
vegetarianos y veganos

Lu a Sab 9 a 14 y 15 a

20,30hs

Feriados de 9 a 13hs

Mayoral

Palpa 3173

Tel: 4551-7427

Nat Gen

Olleros 3582

Tel: 2050-1108

CONGRESO

DIETETICAS

GUIA ORGANICA
¿Le interesa que su restaurante o
local aparezca en nuestra guía?
info@revistavegetariana.com.ar

EN ESTOS LOCALES PODÉS RETIRAR TU EJEMPLAR DE LA REVISTA



SINTONÍA
CENTRO ESCUELA DE NUTRICIÓN HOLÍSTICA

"Aprendiendo a **nutrir sanamente** todas las áreas de **nuestra vida**"

Grupo de descenso de peso



Nutrición en embarazo y lactancia

Hacete fácil la semana con prácticas viandas caseras y ricas.

Coordinadoras
Lic. Vanina Fernanda Repún
Licenciada en nutrición y facilitadora de la técnica de Memoria Celular.

Yesica Soledad Salgado
Est. de Nutrición y Encargada de cocina.

Lic. en Nutrición, para todos con orientación vegetariana y apoyos terapéuticos (memoria celular y medicina tradicional china), nutrición infantil y familiar.

"Los Poderosos" al empoderarnos, no necesitamos ser rescatados por ningún super héroe, el rescate procede de nuestro interior.

Coordinado por Lic. en Nutrición, trabajamos con la técnica de Memoria Celular.

Acompañamos los diferentes caminos (Vegetarianismo, transición a incorporación de más vegetales), cocinamos entre todos, hacemos actividades sobre los temas que nos cuestan para sostener una buena nutrición. Y lo más importante....
...comemos todos juntos lo que cocinamos!!

Talleres mensuales de acompañamiento para madres y padres en esta etapa.

Viandas Vegetarianas



CONSTELACIONES FAMILIARES

YOGA, DANZA ENTRENAMIENTO FISICO Y PERSONALIZADO

MEMORIA CELULAR y el Cuerpo, decodificamos el mensaje de los síntomas

Consultorio



Nutrición y cocina



TAMBIÉN NUTRIMOS

La relación con ancestros

La nutrición con el cuerpo

La nutrición de la conciencia

Rubia Nacional
Negra Clásica

CERVECERIA



BOUTIQUE

Rubia 6.5

Rubia de Campo

Bohemía

Del Plata

Goro's Brew



La cerveza artesanal de los que elegimos una vida saludable y sustentable
SIN CONSERVANTES-SIN ADITIVOS-SIEMPRE FRESCA

Sabe más de nuestro compromiso con el medio ambiente



BOHEMIA DEL PLATA GORO'S BREW



CERVEZABOHEMIADELPLATA@HOTMAIL.COM



1533590065/1564020203



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

Larrea 940 - Tel: 4964-5263
infovidamasnatural@gmail.com

f : vidamasnatural



La Vegetariana

EN ESTOS LOCALES PODÉS RETIRAR TU EJEMPLAR DE LA REVISTA

PurestFields

Producción de Miel de Abejas
de distintos orígenes florales (regiones).
Elaboración de Confituras Untables
de Fruta y Miel.



MIEL DE ABEJAS

100% Natural
y Orgánica



Seleccionamos materia prima de calidad
y atendemos cada etapa de producción.

Cuidamos las propiedades que los
alimentos de nuestra tierra nos brindan
por naturaleza.

(5411) 4302.8383
ventas@purestfields.com | purest@purestfields.com
www.purestfields.com
Facebook : "Purest Fields" | Twitter: @PurestFields

Mantenemos lo auténtico

CONFITURAS UNTABLES

Fruta y Miel

SIN CONSERVANTES
SIN AZÚCAR
SIN JARABE DE MAÍZ

iÚnicas!



[simple] RICO NATURAL]

GALLETTITAS
• 100% •
INTEGRALES



ZAFRAN@ZAFRAN.COM.AR



WWW.ZAFRAN.COM.AR



/ZAFRAN.ALIMENTOS