



LA VEGETARIANA

GUIA ORGANICA DE BUENOS AIRES

Año 2 Número 6 - Julio/Agosto 2014



alimentos
• **oro**



ALIMENTOS



Si



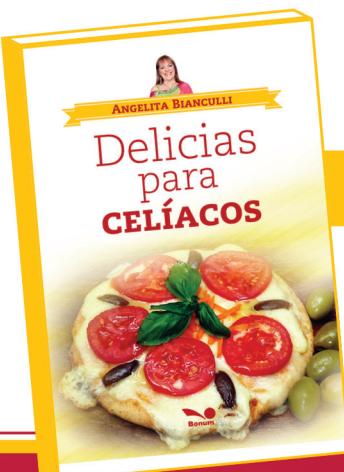
— LEVE SU EJEMPLAR
— gratis



[facebook.com/Puntovegetal](https://www.facebook.com/Puntovegetal)
www.puntovegetal.com



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



Delicias para celíacos

ANGELITA BIANCULLI

Panificados
Ensaladas
Sopas, tartas
y guisos

Pastas
Pizzas
Salsas
Postres



Av. Corrientes 6687 (C1427BPE) Buenos Aires Argentina

Tel./Fax: (5411) 4554-1414

prensa@editorialbonum.com.ar www.editorialbonum.com.ar

@editorialbonum

Editorialbonum

Bonum

Ya un año...

Y sí, llegamos al año nomás! Con 6mil ejemplares repartidos en casi todos los barrios de la Ciudad y con ganas de ir un poquito más allá.

Queremos contarles que ya desde el número de septiembre-octubre incorporaremos más páginas, con mucha más información referida a dar consejos para vivir de una manera más orgánica, más en armonía con nosotros y con nuestro entorno.

Aprovechamos para agradecer a todos los que apostaron por la revista -y por lo que intentamos decir en ella- para que todos podamos aprender a vivir cada vez mejor!

Gracias!




Organic Way
Almacén orgánico y natural

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

 Organic Way /
Almacén orgánico y natural

**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

Depto de Arte: www.sulkao.com.ar /info@sulkao.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 Alimentos SI!

Hay quienes dicen que una dieta vegetariana es perjudicial para la salud. Veamos por qué eso no es cierto.



8 Alimentos NO

Muchos productos tienen aditivos prohibidos para el consumo que deberían ser, al menos, controlados. Veamos de qué cuidarnos.

11 Café de cereales

por Guillermo Yamiz
Orientador nutricional

Un excelente sustituto
del café... con sus
ventajas y sin sus
contraindicaciones



13 En el gym

Hacer ejercicios durante el año...
lo mejor para nuestro organismo
y la mejor forma de llegar al
verano espléndidos.

14 Paquete básico para vegetarianos

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

20 Cocina:

Albóndigas de Lentejas
por Jenny Laura Caballero
Permacultora Alimentación
Consciente



22 Ferias de Buenos Aires

Dónde conseguir alimentos
orgánicos en CABA

26 Consejos para ayudar al planeta

Demos una ayudita contra el
calentamiento global

27 GUIA ORGANICA

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



dieteticacuenca y beiro@hotmail.com

DIETÉTICA CUENCA Y BEIRÓ

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

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

4504-3699

Cuénca 3514 Esq. Beiró - Devoto

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

Ya hay composteras en la Ciudad



Las primeras 4 se colocaron el Rosedal de Palermo, pero prometen extender la iniciativa a otros sitios como instituciones u otros parques... después de todo son estos mismos residuos los que servirán de abono para la tierra donde se generan. ♦♦♦

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



/revistavegetariana



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



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

Alimentos SI!

Hay mitos que dicen que una dieta vegetariana es perjudicial para la salud. Veamos por qué es todo lo contrario:

Corazón: No hay casi enfermedades cardíacas en los vegetarianos. Las dietas sin carne hacen que se posean niveles mucho más bajos de colesterol... además de ser bajas en grasas saturadas.

Alimentos saludables: Cacao, cúrcuma, ajo...



Cúrcuma para
proteger nuestro
corazón

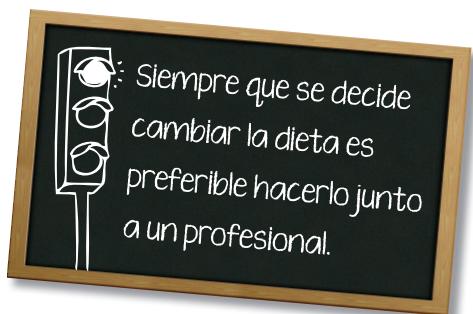
Presión Arterial: Quienes consumen una dieta vegetariana poseen una presión sanguínea más baja. De hecho, cuando los pacientes hipertensos empiezan a alimentarse a base de vegetales disminuyen considerablemente su medicación. Esto es porque los vegetales son ricos en potasio, un mineral diurético que ayuda a regular los niveles de sodio en la sangre evitando las subidas de tensión.

Alimentos saludables: Bananas, ajo, limón, lechugas...



Diabetes: Los carbohidratos complejos (que se encuentran sólo en alimentos vegetales) y una alimentación baja en grasas son lo mejor para controlar la diabetes.

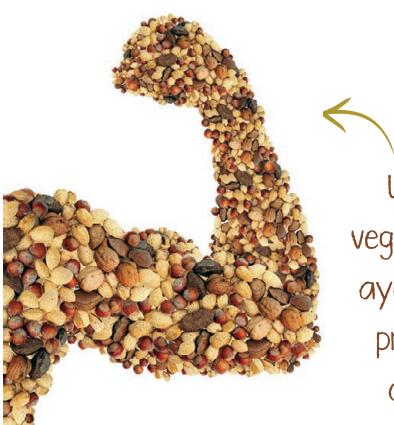
Alimentos saludables: granos integrales, naranjas, vegetales de hojas verdes...



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**



Una dieta vegetariana ayuda para prevenir la obesidad.

Cáncer: Las frutas y verduras son alimentos ricos en antioxidantes y vitaminas que ayudan a proteger las células del envejecimiento prematuro previniendo así la aparición de ciertos tipos de cáncer como el de colon o mama. ¿Por qué? Las dietas vegetarianas son más bajas en grasas y más ricas en fibra.

Alimentos saludables: Aceite de oliva, algas, alimentos ricos en fibra, cúrcuma, ajo...

Dato: Desde nuestros inicios son las plantas las que nos brindan todo lo necesario para combatir enfermedades y estar saludables. No es casual que la industria farmacéutica las use entre sus componentes protagonistas para sus medicamentos.

Huesos: El aporte mineral por parte de los vegetales es alto y brindan grandes dosis de calcio para mantener huesos fuertes. A esto hay que sumar la vitamina D que se encarga de fijar el calcio en los huesos.

Alimentos saludables: Hortalizas de hoja verde, legumbres, naranjas...

Plantas medicinales: Algunos de sus beneficios

ACHICORIA: Favorece la digestión, anemia, insuficiencia hepática, circulación.

ANIS: Reduce gases, acidez, enfermedades respiratorias.

CASTAÑAS: Problemas de próstata, varices, celulitis.

CÚRCUMA: Antiinflamatorio, artritis y sordera.

RAÍZ DE GINSENG: Insomnio, fatiga, colesterol, diabetes.

JENGIBRE: Anti vomitivo, circulación, corazón, sinusitis.

LIMÓN: Obesidad, edemas, resfriados, hipertensión.



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)

Alimentos NO

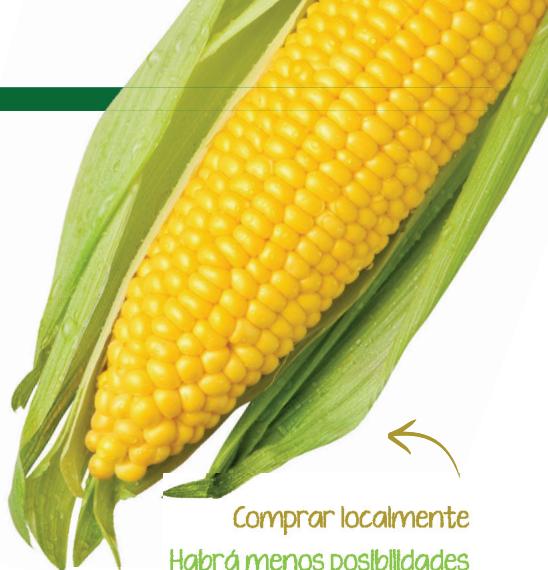
En la actualidad se comercializan productos con aditivos que deberían estar prohibidos para el consumo o, al menos, controlados. Muchos tienen un alto contenido de grasas saturadas, azúcar y sal... tres condimentos que ponen riesgo la salud. Generalmente estas sustancias químicas son adicionadas en los alimentos procesados... pero pueden ser las responsables de alergias, enfermedades, mutaciones genéticas y demás alteraciones en la salud.

Aparecen en las etiquetas con nombres extraños y como si fueran necesarias para mantener el color o el sabor de lo que consumimos. Otras veces, directamente son lo que consumimos con un poco de presa a favor...

Harinas refinadas: Al ser procesadas para hacer pan o galletas, las semillas se exponen a una temperatura tan alta que remueven hasta el 90% del contenido nutricional de la fibra. Además, las harinas están hechas con cereales provenientes de cultivos modificados genéticamente:

Maíz Es el segundo cereal con mayor modificación genética por lo que su consumo puede traer más peligros que ventajas. Pueden provocar resistencia a la insulina, diabetes, hipertensión arterial y aumento de peso.

Trigo La calidad del grano ya está deteriorada gracias a su alto contenido de insecticidas. Puede producir enfermedades cardíacas, cataratas, diabetes, artritis y acumulación de grasa entre otras.



Comprar localmente
Habrá menos posibilidades
de que estén genéticamente
modificados que la comida
importada o industrial.

Soja No existe hoy soja en estado puro ya que fue genéticamente modificada y posee uno de los índices más altos de pesticidas. Dicen varios estudios que su consumo puede bloquear la absorción de minerales como el calcio, magnesio, cobre, hierro y zinc.

Alimentos Genéticamente Modificados

Son cultivos, animales y otros productos alimenticios cuyos genes fueron modificados para crear razas y variedades de plantas y animales que no se producen de forma natural. Ya hay países que prohíben su consumo y otros que obligan a estos productos a ser etiquetados. Brasil y Paraguay tienen restricciones sobre los AGM.



Colorantes artificiales: Están en postres, refrescos o pastelería industrial. Varios estudios dicen que pueden producir comportamientos hiperactivos y déficit de atención en niños. En el caso de los niños- y claro que también en los adultos- es recomendable no consumir bebidas gaseosas, y comer galletitas o postres orgánicos.



En una buena dieta no importan la cantidad de calorías, sino la calidad de esas calorías.

Aceites Vegetales: Son altamente procesados y cuando se consumen en grandes cantidades pueden oxidar el colesterol bueno y convertirlo en malo. El aceite de coco es preferible para cocinar -ya que no se modifica-, mientras que el de oliva es recomendable comerlo crudo.



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

Av. Rivadavia 5629 - Tel. 4431-1017

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

LOS PEDIDOS TAMBIEN SE PUEDEN RETIRAR POR EL LOCAL

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

Ofrecemos variedad de platos, visítenos.

hola!

4554-6407

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

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

Seguinos en facebook /placerculinario.lacocina

An advertisement for "Los Manzanos Dietética". The background is a close-up of many red apples. The text "DIETÉTICA" is at the top in red, "Los Manzanos" is in the center in yellow, and "No cerramos al mediodía" is below it in white. To the left, there is a list of products: Legumbres, Especias, Suplementos dietarios, Hierbas medicinales, and Productos Nacionales e Importados. At the bottom, the phone number "4785-9952" is displayed in large yellow digits, along with the address "Virrey del Pino 2644 • Capital".



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

MASAJES RELAJANTES O DESCONTRACTURANTES



Para más info:
rominichi@yahoo.com
15.4927.5511

Benzoato de sodio: Se usa en pequeñas cantidades para preservar los alimentos frescos. Puede estar en manzanas, arándanos, frutillas... También se lo encuentra en salsas y bebidas. Puede causar alergias y asma. Conviene consumir frutas de estación y salsas de tomate hechas por nosotros mismos.

Compralo crudo y cocinalo vos mismo.
También podés hacer tu propia huerta
y asegurarte de que
estás comiendo
súper sano.



Glutamato monosódico: Se lo puede encontrar en salsas de tomate y salsas de soja entre otros. Es el causante de producir retención de líquidos y hasta cálculos renales si se lo consume en exceso. ♦♦♦

Mente Natural DIETETICA

- ✓ 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

Café de cereales

Por Guillermo Yamiz

Orientador nutricional



Es un excelente sustituto del café porque:

- ① No produce acidez ② No da alergias ③ Armoniza las funciones digestivas ④ Ayuda a eliminar toxinas ⑤ Al no poseer cafeína no eleva la presión sanguínea, ni da cefaleas.

Además, tiene un exquisito sabor y un atractivo aroma en sus diferentes variedades que pueden incluir especias, canela, cáscara de naranja, jazmín, cacao, cedrón y más.

OJO: No todas las variedades
son Libres de Gluten.



¿CÓMO SE PREPARA? 1 cucharada sopera cada medio litro de agua. Hervir –tapado- a fuego bajo durante 3 minutos, dejar reposar otros 5 minutos, colar y tomar...

Sugerencia: Tomarlo caliente si el clima es frío o frío si el clima es cálido.

Es apto también para cafetera con filtro, expresso, en infusión... ♦♦♦

 **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

Vida más Natural, un sitio diferente

Este almacén natural abrió sus puertas el 9 de septiembre del 2013. Hoy, a punto de cumplir un año, pueden sentirse satisfechos por todo lo que construyeron en el barrio de Recoleta.

-¿Por qué eligieron este rubro?

-Estaba en busca de una vida más sana y de realizar un emprendimiento. Me pareció muy buena la idea de juntar estas dos necesidades y fundirlas en Vida Más Natural

-¿Qué diferencia a una tienda de alimentos naturales de una dietética?

-No creo que haya una diferencia, todo lo contrario, para mí las tiendas de alimentos naturales y las dietéticas son la unión perfecta. Por eso Vida Más Natural es una dietética y un almacén natural, ya que comercializamos también productos orgánicos.

Entre las características que las destacan no puede



dejar de mencionarse el trato personalizado y las ganas con las que hacen su trabajo. "Estamos informándonos e incluyendo productos nuevos continuamente, el cliente se siente atendido con dedicación y es lindo ver la devolución que cotidianamente ellos nos hacen", dicen sus dueñas.

-¿Creen que este tipo de almacenes pueden suplir en la compra diaria a los convencionales?

-Sí, creemos absolutamente... y lo más importante es tratar -en el día a día- de tener una vida más saludable.♦♦♦



**Shakti
Yoga**

**Clases de Yoga Satyananda
Instructora Amritkiran**

• ***Yoga Satyananda • Yoga para embarazadas •
• Yoga para mujeres •***

Consideraciones

Solicitar entrevista. Traer Yoga Mat, manta personal y ropa cómoda.
Llegar 15 minutos antes del inicio de clase con dos horas de ayuno previo.

Niceto Vega 5941 4ºA Palermo, Buenos Aires. Te. 15-3284-9922
facebook.com/shaktiyogavida shaktiyogavida@gmail.com

En el gym

No hay que obsesionarse... Con los primeros calores todos nos agolparamos en el gimnasio para llegar divinos al verano pero... si en 7 meses del año no hacemos casi nada y pasamos a alguna actividad diaria nuestro organismo lo padece. A activarse ahora entonces.



Lo ideal es hacer una actividad moderada durante todo el año.

OJO: No es lo mismo recuperarse de un entrenamiento en 24 horas porque el cuerpo está acostumbrado al ejercicio, que el cuerpo de alguien no entrenado que empieza de golpe... ♦♦♦

VENTAS X MAYOR Y MENOR

**somos
productores
apícolas
DESDE 1980**

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

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

Paquete básico para vegetarianos

Se consideran nutrientes críticos en la alimentación vegetariana al hierro, Zinc, proteínas, calcio, la vitamina B12, la vitamina D y el omega 3.

-PROTEÍNA COMPLETA (de alto valor biológico), en los casos de ser de origen vegetal lo logramos por complementación proteica. Repasemos:



1
Legumbres + Cereales: Rissotto, arroz con lentejas, quinoa con porotos adduki, pan con pasta de garbanzos (hummus)... las opciones son infinitas.

3
Cereales + Lácteos vegetales (queso de soja -tofu-, leche de soja): Arroz con tofu, pizza de Tofu, leche de soja con cuadradios de avena.

5
Cereales + Frutas secas + semillas: Arroz con almendras y semillas de girasol, fideos con pesto (nueces y aceite) y semillas de sésamo.

2
Legumbres + Frutas secas + semillas: Ensalada de porotos con castañas y semillas de sésamo, paté de lentejas con nueces picadas y semillas de lino...

4
Frutas secas + Semillas + Lácteos vegetales: Tofu rebozado con sésamo salteado con almendras, batido de leche de soja con nueces y pan con semillas.

6
Legumbres + Lácteos vegetales + Hortalizas: Salteado de vegetales con tofu y adzuki.

Otro concepto importante es el de digestibilidad, que refiere a la cantidad de nitrógeno (las proteínas están compuestas por Hidrógeno, Oxígeno, Carbono y NITROGENO), absorbido en relación a lo ingerido. Es

dicho, cuánto el cuerpo aprovecha. En el caso de las proteínas de origen animal, en general es del 95%; en el caso de las proteínas de origen vegetal es de alrededor del 80% (esto se define por tabla).



**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

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

-**EL HIERRO:** Funciona principalmente como un portador de oxígeno en la sangre. Algunas de las fuentes de hierro para vegetarianos son:

- ① Cereales fortificados con hierro
- ② Vegetales verdes
- ③ Legumbres... pero deben combinarse con vitamina "C" para ser disponible. Las fuentes de Vitamina C pueden ser cítricos, frutas en general, kiwi, morrón verde y tomate.
- ④ También tiene hierro, el polen, las algas, el jugo de arándanos y uva, la tekka, las frutas secas, las semillas, la levadura nutricional.

Las hojas verdes son fuente de hierro
en nuestra dieta vegetariana



Dietética
Pachamama
Productos de la Madre Tierra

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



DAME TU MANO
ALMACEN NATURAL

Productos para diabéticos y celíacos,
Veganos y Vegetarianos
Deslactosados

011 4541 1024

QUESADA 5094 (Cap. Fed)



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.

-**EL CALCIO:** Es necesario para el desarrollo de huesos y dientes, y para el mantenimiento del sistema óseo.

Algunas de las fuentes de calcio para los vegetarianos son:

- ① Cereales fortificados.
- ② Productos de soja (tofu, bebidas hechas en base a la soya).
- ③ Las coles.
- ④ Los productos lácteos son una opción para los lacto vegetarianos.
- ⑤ Almendras, sésamo, la tahini (pasta de sésamo).



Omega 3, presente en
las semillas de chía



-**EL ZINC:** Es necesario para las reacciones biológicas. También facilita el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico.

- ① Los productos lácteos tienen zinc para los lacto vegetarianos.
- ② Las frutas secas.

Zinc, en los frutos
secos



-**LA VITAMINA B12:** Algunas de las fuentes de la vitamina B12 para vegetarianos son los productos lácteos, huevos y alimentos fortificados con la vitamina B12. En estudio están las algas, y una opción es la levadura nutricional (no la de cerveza)... de todos modos no cubre el requerimiento. En la mayoría de los casos, se precisa algún suplemento.

-**LA VITAMINA D:** Se encuentra en lácteos y huevos, o es necesario algún suplemento, sobre todo en invierno. Si no la exposición solar (real y sostenida a diario).



Calcio?

Buscalo en los productos con soja

-**EL OMEGA 3:** Está presente en las semillas de lino, de chía y sus respectivos aceites. También en la nuez en menor grado y en los derivados de la soja.

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

Espirulina

Es un organismo unicelular de color azul-verdoso que vive en aguas dulces. También conocido como alga spirulina.

Fue adoptada por los veganos y vegetarianos por ser la fuente natural más rica en vitamina B12 y por ofrecer proteínas más digeribles que la carne vacuna.

Atención con los datos que encontré, entre sus múltiples beneficios:

1 Favorece al sistema inmunológico por su alto contenido de antioxidantes.

2 Mejora la digestión y la salud intestinal, además de la pérdida de peso.

3 Aumenta la energía aminorando el stress diario, evitando así la ansiedad y la depresión.

4 Previene las enfermedades cardíacas, ayudando a bajar el colesterol.

Tabla de valores:

Carbohidratos: 23,9 gr. - Proteínas: 57,47 gr. -
 Betacaroteno: 342 mg. - Niacina: 12,82 gr. -
 Calcio : 120 gr. - Hierro: 28,5 gr. -
 Magnesio: 195 mg. - Fósforo: 118 mg. - Potasio:
 1363 mg - Sodio 1048 mg. - Yodo :150 mg



Almacén Natural
Gaia

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

Consumirla puede mejorar nuestra calidad de vida!!



CONTRAINDICACIONES: En personas hipertiroidismo, niños y embarazadas...

DATO: Aunque ya era conocido hace 3.500 millones de años, la UNESCO lo declaró un superalimento.

5 Colabora con la limpieza de los intestinos gracias a la clorofila.

6 Equilibra la glucosa en sangre por los carbohidratos complejos.

7 Previene y combate la anemia dado al hierro que la compone.

8 Mejora las dolencias de artritis, reumatismo y problemas ópticos.



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 20 hs y Sábados 10 a 16 hs

Perú 657 - San Telmo - Tel: 4361 0146

dieteticagaia@outlook.com

SEGUINOS EN facebook.com/GaiaDietetica

Aromaterapia



por SILE FRAGANCIAS

Fragancias esenciales

silefragancias@gmail.com

La milenaria "aromaterapia" conjuga religión, mística y medicina en el mágico arte de "curar" con aromas. Es una forma de terapia que mediante bálsamos naturales recurre al olfato y a la sensibilidad de la piel para tratar de armonizar el cuerpo y la mente.

Cada fragancia produce un determinado efecto:

AZAHAR: Ideal para el relax.

BERGAMOTA: Combate la ansiedad y equilibra. Es la fragancia de la Tranquilidad

CANELA: Brinda calor y estimula.

CEDRO: Ayuda a prevenir el envejecimiento de la piel

ENEBRO: Excelente para prevenir las várices y solucionar problemas de retención de líquidos.

EUCALIPTO: Descongestivo. Alivia resfríos y previene el contagio.



Preparate para hacer tus
propios productos!

JAZMIN: Afrodisíaco y antidepresivo.

LAVANDA: Tranquiliza, calma los dolores, ayuda a sobrellevar los síntomas de la alergia y mejorar las defensas.

LIMON: Para la concentración.

PATCHOULI: Estimulante y afrodisíaco.

SANDALO: Es afrodisíaco, antidepresivo y elevador de la conciencia.

TILO: Ideal para conciliar el sueño.

VAINILLA: Poderoso antidepresivo y suave afrodisíaco.

◆◆◆



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

Primer super vegano



No es en América, pero es digno de copiarse. Este almacén estrictamente vegano se inauguró en la ciudad de Dortmund, en Alemania. Tiene más de 1800 productos que incluyen comidas elaboradas, además de snacks, chocolates, panadería, sopas, salsas, especias, ropa, calzado, cosmética, libros y revistas. ¡Los animales chochos! ♦♦♦



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,
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



LA MONUMENTAL
Autoservicio de FRUTAS Y VERDURAS



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



Albóndigas de Lentejas

Por Jenny Laura Caballero

Permacultora Alimentación Consciente

PREPARACIÓN:

Las lentejas -por su color y textura-, me resultan un buen aliado a la hora de reemplazar la carne picada de varios platos típicos. Así es, con ellas he preparado hamburguesas, albóndigas, empanadas, relleno de pastel de papas, en zapallitos rellenos, y en lo que nuestra imaginación nos dicte.

Para lograr más cohesión, es bueno procesar una parte de las lentejas a utilizar. Incorporarle mucha cebolla rehogada y, según el plato que estemos preparando, pimientos, zanahoria o remolacha rallada, verdeo, perejil y variados condimentos.

Para lograr tener proteínas completas en nuestro plato debemos agregar una porción de un cereal, de este modo nos aportarán todos los aminoácidos esenciales. ♦♦♦

- ① Cocinar las lentejas y el arroz por separado, pasándolos un poco de su cocción.
- ② Picar y rehogar la cebolla.
- ③ Procesar todos los ingredientes.
- ④ Formar las albóndigas y rebozarlas.
- ⑤ Dorar en sartén o al horno. También se pueden cocinar un poco directamente en la salsa.

Podemos acompañarlas con una pasta integral y una salsa de tomates frescos licuados con varias hojas de albahaca, un diente de ajo, sal y pimienta.

INGREDIENTES:





MEDICINA POSTURAL,
RESPIRACIÓN Y
ALINEACIÓN BIOMECÁNICA

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

Actualidad

Luces para aprender



Uruguay se comprometió a brindar electricidad alternativa en las escuelas rurales. La instalación de un sistema fotovoltaico de energía renovable, sostenible y respetuoso del medio ambiente es el punto culmine de este proyecto que prevé que todas las escuelas uruguayas tengan energía... es el primer país de Iberoamérica en hacerlo. ♦♦♦

VEGANOPOLIS®

Feria Vegana de Productos Orgánicos y Afines

[Facebook.com/veganopolisferiavegana](https://www.facebook.com/veganopolisferiavegana)

Productos Ecológicos y Artesanales
Cosmética Natural
Calzado e Indumentaria

Veganópolis es independiente de los lugares en donde se realiza

Verdulería Orgánica
Buffet Vegano
Charlas y Talleres Gratuitos

Ferias de Buenos Aires

Y a sabemos que no es tarea fácil alimentarse siendo vegetariano -mucho menos veganos- pero existen algunas alternativas que nos permiten ser más orgánicos a la hora de elegir qué llevar a la mesa... e incluso qué ponernos o con qué jugar.

Esta tendencia de alimentarnos en forma saludable y vivir mejor, estaba relegada a las dietéticas y tiendas naturales... hasta ahora... que salió a las calles.

Hay ferias para casi todos los gustos y llegan a la Ciudad desde productores de todo el país. Acá les damos un breve pantallazo para ir agendando:



VEGANOPOLIS:

Es la feria Vegana de productos orgánicos y afines. Abrió sus puertas en el barrio de Belgrano hace algo más de dos meses...

Qué ofrece: Además de alimentos, cuenta con vestimenta, accesorios, cosmética natural y charlas informativas.

Dónde: Promete ser itinerante al menos una vez al mes (las locaciones de la feria son rotativas)

Más info: fb:veganopolisferiavegana o 15-5413-3647.

En Buenos Aires Market se ofrece la posibilidad de degustar platos saludables y gourmet de los productores en mesas comunitarias.

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.



Mercado Bonpland es una feria que apoya en gran medida proyectos comunitarios

FERIA SOLIDARIA de BONPLAND:

Cuatro días a la semana esta feria pretende fomentar la sustentabilidad y el comercio justo. Lo que se vende es directo del productor al consumidor.

Qué ofrecen: Aceites, especias, semillas, ropa, chocolates, vinos y demás productos.

Dónde: Bonpland 1660

Más info: www.facebook.com/mercadobonpland

Qué ofrecen: Se puede encontrar comida, productos delicatessen, bebidas orgánicas, ropa, accesorios, adornos...

Veganópolis ofrece alimentos saludables, productos orgánicos y afines, charlas informativas, degustaciones y radio en vivo, a cargo de Ensalada Verde



Dónde: Se realiza en diferentes sitios de la Ciudad en forma esporádica.

Más info: www.buenosairesmarket.com



Todos los productos de la feria Punto Verde son caseros, sin agregados artificiales, directamente del productor al consumidor.

BUENOS AIRES MARKET:

Es un mercado de productos orgánicos que ya cuenta con más de 70 stands de todo el país.



BLANCO ENCALADA 2331 - CAPITAL FEDERAL

TEL.: 4780-1919

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

Viandas Saludables

Proveeduría Orgánica

Talleres de Cocina martes

Restaurante Abierto
fin de semana
niños friendly

De lunes a viernes
al medio dia

PLATO DEL DIA
4551.4369



Zapiola 1375, Colegiales

www.algaia.com.ar



En la Feria de Consumo Responsable se ofrecen productos de diseño, realizados a partir de materiales reciclados y/o reutilizados. También hay charlas y música en vivo

Los emprendedores de la Feria Vegana brindan productos sin contenido ni uso de animales.
Con charlas y talleres sorpresa!

EL GALPÓN:

Todos los miércoles y sábados abre sus puertas en el barrio de Chacarita. Es el sitio donde pequeños productores traen sus ofertas desde quintas y campos.

Qué ofrecen: Todo lo que se vende es libre de agrotóxicos y los productos son de producción casera y artesanal. Hay desde frutas y verduras, hasta lácteos y fertilizantes naturales, además de cosmética y limpieza.

Dónde: Federico Lacroze 4171, Chacarita

Más info: www.elgalpon.org.ar



MERCADO PUNTO VERDE:

Los viernes y sábados un grupo independiente de productores ofrecen sus mercaderías promoviendo el comercio justo.

Qué ofrecen: Alimentos, objetos de diseño, artesanías y productos para el hogar de diversos rubros.

Dónde: Av. Dorrego 1429.

Más info: www.mercadopuntoverde.com.ar



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

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



En El Galpón pequeños productores traen sus ofertas desde quintas y campos. Los productos son de producción casera y artesanal.



Los mejores productos naturales, a precio razonable. Del productor al consumidor, sin escalas.

SAN TELMO VERDE:

Ya en la zona sur de la Ciudad, los martes y viernes abre las puertas este espacio que invita a degustar nuevos sabores.

Qué ofrecen: Verduras de quinta, conservas, aceitunas, pastas, quesos caseros y demás productos naturales.

Dónde: Perú 677, San Telmo

Más info: www.facebook.com/santelmo.verde

FERIA VEGANA BUENOS AIRES

Cuenta con una veintena de emprendedores que ofrecen sus productos sin contenido ni uso de animales.

Qué ofrecen: Gastronomía, cosmética, talleres y charlas.

Dónde: Es itinerante.

Más info: [fb. FeriaVeganaBuenosAires](https://www.facebook.com/FeriaVeganaBuenosAires)

FERIA DE CONSUMO RESPONSABLE:

Este emprendimiento -ahora cooperativo- cuenta con más de 70 puestos de emprendedores sustentables y se realiza todos los domingos a pasos de Plaza de Mayo.

Qué ofrecen: Hay vestimenta, juguetes, composteras, productos de diseño, cosmética, accesorios... también hay charlas y música en vivo.

Dónde: Av. Pte Julio A. Roca (Diagonal Sur) 600, entre Alsina y Moreno.

Más info: feriadecomsumoresponsable@gmail.com



Ayudemos al Planeta



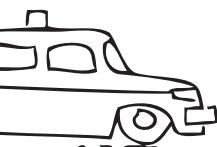
3

Plantar árboles: Ayudan a disminuir el Dióxido de carbono.



1

Cuidar la energía: usá conscientemente el aire acondicionado, la plancha, etc.



2

Disminuir el Consumo de Agua: cerrá canillas que no uses.

4

Elegir el transporte: Optá por la bici cada vez que puedas. Caminar también es una buena opción.

5

Reciclar: Separá tu basura... se le dará un mejor uso!

Veggie Lunch

Comida rica, natural y consciente

Comida Vegetariana y Vegana

Hamburguesas | Mayonesas | Panes | Pizzas | Dulces

Envíos a domicilio

e-mail
veggielunch@yahoo.com.ar

veggielunch2013

Tips

Encontrá muchos más en nuestra web

www.revistavegetariana.com.ar



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.

Pacheco 2292 - Villa Urquiza
Tel: 4523-9609



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: kcero.almacennatural

Dietética Menta

Salguero 39

Tel: 4982-3794

EL MOLINO DE ALMAGRO



Av. Rivadavia 3992

Tel: 4983-0208

Herboristería

Legumbres

Todo para Diabéticos

Celiacos Hipertensos

Naturistas

Popurri

Sarmiento 4175

BARRIO NORTE

DIETETICAS

DIETÉTICA ARENALES

Arenales 2895

4824-4637

Amplio Surtido

Productos para Celíacos y Diabéticos
Viandas restringidas en calorías con o sin sal
Cereales, Semillas, Panes Artesanales, Integrales y Suplementos Dietarios
Lu a Vie 9 a 20hs
Sab 9 a 13hs

La Dietética de Ana

S. de Bustamante 2578

Tel: 4801-9891

DIETÉTICA BAMBOO

Descubrí que lo sano también es rico

Billinghurst 1256

Tel: 6379-7641

Productos Naturistas • Alimentos para Celíacos, Hipertensos y Diabéticos • Plan semanal de comidas naturistas con más de 50 opciones

dieteticabamboo@gmail.com

Lunes a Viernes de 10 a 15,30 y 16,30 a 20hs
Sábados 10,30 a 15,30hs

Pachamama

Arenales 3772

Tel: 4833-4383

VIDA MÁS NATURAL



Almacén Orgánico

Dietético

Larrea 940

Tel: 4964-5263

Productos Orgánicos

Productos sin TACC

Productos para Diabéticos

Frutos Secos

Viandas Harinas y más!

infovidamasnatural@gmail.com

fb: vidamasnatural

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

Cumelen

Juramento 3084

Tel: 4781-1944

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

Manjar Integro Almacén Natural

Amenábar 2081

tel: 4896-1242

NATURAL STORE



Av. Cramer 1861 (entre La Pampa y Sucre)

Tel. 4788-5628

Productos Orgánicos, Naturales y Gourmet

www.natural-store.com.ar

Vida Country

Blanco Encalada 2331

Tel: 4780-1919

CABALLITO

DIETETICAS

Abeja Reina de Caballito

Rojas 237

Tel. 5901-0383

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

Hola Verde!

Av. Rivadavia 5629

Tel. 4431-1017

La Curva

Hidalgo 919

Tel: 15-5348-8740

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.

Mente Natural

Av. José María Moreno 695

Tel. 4924-0705 / 4926-0949

CENTRO

PARA COMER

Vita

Hipólito Yrigoyen 583

VEGETARIANA

DIETETICAS

DIETÉTICA CALLAO



Av. Callao 484

Tel: 4372-7427

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

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

Alma Zen

Montevideo 582

Tel: 5811-3735

Natureza

Ayacucho 375

Tel: 4952-0372

CHACARITA

DIETETICAS

Dulcinea

Av. Forest 502

Tel: 4553-1964

La Despensa

Elcano 3901

Tel: 4554-5926

Mogalé

Olleros 4187

Tel: 4553 2300

COLEGALES

DIETETICAS

El Banquito

Av. Elcano 3258

Tel: 3535-9529

Mayoral

Palpa 3173

NATURAL FLAVOR



Av. Federico Lacroze

3170

Tel: 4555-0891/4554-2466

Semillas, cereales, legumbres, harinas, frutos secos, especias, suplementos dietarios, aptos celíacos, diabéticos, vegetarianos y veganos

Lu a Sáb 9 a 14 y 15 a 20,30hs

Feriados de 9 a 13hs

PARA COMER

Algaia

Zapiola 1375

Tel: 4551-4369

VEGETARIANA

Placer Culinario

Zabala 3104

Tel: 4554-6407

CONGRESO

DIETETICAS

Dietética Sarandí

Sarandí 109

DIETÉTICOS URIBURU

Uriburu 69

Tel. 4952-1400

Cosmética Natural •

Frutas Secas y Deseccadas

• 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.

MONSERRAT

DIETETICAS

EL MOLINO DE ENTRE RÍOS



Entre Ríos 949

Tel: 3535-0684

Herboristería

Legumbres

Todo para Diabéticos Celíacos Hipertensos Naturistas

PALERMO

PARA COMER

Artemisia

Gorriti 5996

Tel: 4776-5484

Cabrera 3877

Tel: 4863 4242

NATURAL • VEGETARIANA

Fifi

Gorriti 4812

Tel: 2072-4295

FAST FOOD NATURAL

La esquina de las flores

Gurruchaga 1630
Tel: 4832-8528/4224-5000
4831-1537/4228-5000

MACROBIÓTICA

DIETETICAS

Caramelito

Aráoz 2356
Tel: 4833-9186

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
Dietética
Herboristería
Productos Gourmet
Productos sin Tacc
picciololuis@hotmail.com

Vida Mía

Julián Alvarez 2736
Tel: 4832-6724

RECOLETA

DIETETICAS

CUATRO SOLES



Tienda de Alimentos Naturales

Juncal 2376

Tel: 4821-8626

Legumbres, Frutos Secos, Harinas, Aceites Especiales, Alimentos para Celíacos, Diabéticos, Hipertensos. Semillas, Condimentos y más.

SAN CRISTOBAL

DIETETICAS

Tendencia Natural

La Rioja 1252
Tel: 4943-1242

LA ABEJA AFRICANA



Matheu 305

Tel: 4943-3330

Venta de miel suelta. Cereales y Legumbres, Especias, Suplementos Dietarios. Productos para Celíacos, Diabéticos e Hipertensos

SAN TELMO

PARA COMER

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

Almacén Natural del Mercado

Bolívar 950
Tel: 15 6277 1475

GAIA



Perú 657

Tel: 4361-0146

La Simbólica

Carlos Calvo 708

VILLA CRESPO

DIETETICAS

Gurfi

L.M.Drago 356
Tel: 4854-2061

VILLA DEVOTO

DIETETICAS

Dietética Cuenca y Beiró

Cuenca 3514
Tel: 4504-3699

VILLA URQUIZA

PARA COMER

DESPERTAR ORGÁNICO



Ensaladas, sopitas listas, sandwiches veggies, limonadas, licuados y jugos 100% Orgánicos. Mirá todas las tiendas donde podes encontrar nuestros productos en: www.despertarorganico.com o seguinos por FB: www.facebook.com/despertarorganico

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

Dietética Matices Naturales

Av. Triunvirato 4264
Tel: 4522-2206

DAME TU MANO



Quesada 5094

Tel: 4541-1024

Productos para
diabéticos y celíacos,
Veganos y Vegetarianos.
Deslactosados

Molino del Trébol

Av. Triunvirato 4658
Tel: 4523-2699

Tienda Naturista

Pacheco 2292
Tel: 4523-9609

Sitios de interés

Bio Citi Hotel

Hotel con Restaurante Vege
en Entre Ríos
www.biocitihotel.com

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.comidasanas

Puerta Verde

Delivery en panificados,
comidas, desayunos.

Todo Vegano. Entregas en
Constitución/Tribunales/
Palermo/Colegiales.

janetmarisol@gmail.com

Punto Verde

Mercado natural y orgánico
Dorrego 1429
Viernes y Sábados de 10 a
19 hs.

Veganópolis

Feria Vegana de Productos
Orgánicos y Afines
fb:veganopolisferiavegana



Autoconocimiento -Fortalecimiento
Concentración- Equilibrio

Combinamos método Iyengar
(yoga con elementos) - Hatha Yoga -
Estiramiento - Asanas (posturas) - Pranayama
(ej.respiración)
Meditación y relajación profunda

Patricia
patriciacine@yahoo.com.ar
cel:1540755314

Grupos reducidos
Consulte por
clases a domicilio



PRODUCTOS GENUINOS ÚNICOS EN PLAZA

Orgánicos - Ecológicos - Conscientes

- Umeboshi añaña
- Vinagre de umeboshi
- Cúrcuma fresca
- Manteca de cacao
- Café de cereales
- Maca orgánica certificada
- Yerba mate orgánica
- Vinagre de manzana orgánico

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](https://www.facebook.com/productos.el.duende.argentina)

ALMACÉN NATURAL DEL MERCADO

PUESTO 85

MERCADO S. 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





PurestFields

MIEL | HONEY | HONIG | MIELE | MEL

Mantenemos lo auténtico.

We keep authentic.



MIEL ARGENTINA 100% NATURAL Y ORGÁNICA

¿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

Argán d'Levitée

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