



LA VEGETARIANA

GUÍA ORGÁNICA DE BUENOS AIRES

Año 3 Número 12 - Septiembre/Octubre 2015



CUMPLIMOS

2

AÑOS

S!

Lecches
Vegetales

VISITAMOS
LA MARCA LECHE
ALMENDRAS



LLEVE SU EJEMPLAR



ECONOMÍAS
SASERENTES



Camino a una vida más
SUSTENTABLE



H2O

LLEVÁ TU EJEMPLAR GRATIS!

[Simple] RICO [NATURAL]



ZAFRAN@ZAFRAN.COM.AR

WWW.ZAFRAN.COM.AR

/ZAFRAN.ALIMENTOS



f facebook.com/puntovegetal
www.puntovegetal.com



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

Cumplimos 2 años...

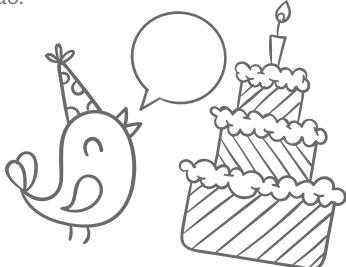
... y estamos felices. Felices de haber llegado hasta acá a pesar -y gracias- al esfuerzo enorme que hacemos a diario.

Felices de ver cuánta gente quiso participar de este número... de hecho debimos subir un pliego -la van a ver más gordita- y ampliar la tirada: ya estamos por los 7mil ejemplares.

Felices de que nos llamen y nos digan lo linda que es la revista, y se tomen el tiempo de marcar un número y decir cosas lindas...

Felices de que -cuando nosotros estamos cansados- nuestros amigos de dietéticas, fabricantes de productos naturales, organizadores de ferias o simplemente lectores nos empujen para seguir y a redoblar la apuesta.

Felices, y muy felices, de que sean parte de esta familia que armamos y felices de saber que todos empujamos hacia un mismo lado...queriendo cambiar un poquito el mundo.



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/**

4957 6837 o vía e-mail:

revistavegetariana@gmail.com



STAFF

Propietario: Infomag Publicaciones

Editora: Adela Pereyra

Diseño: DG Solange Hope sulkoa@gmail.com

DG Carla di Fatta

DG Patricio Silberberg

Ventas: Claudio Stracquadanio 15 4948 5710 / 4957 6837

Receptoría: 4957 6837

Contacto: revistavegetariana@gmail.com

facebook.com/revistavegetariana

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 Alimentación viva

la Alimentación viva o Raw Food es una tendencia que cada vez suma más adeptos.

12 SUSTENTABILIDAD

Tinturas naturales

por Natalia Martínez Sagán

Dirección de Arte-Maquillaje- Vestuario



18 NUTRICIÓN

Nutrición

Inteligente:

Des- rotulando

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



22 Salud

Repelente de Mosquitos ecológico

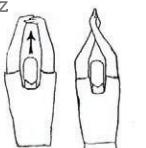
Acá les brindamos algunas recetas para empezar la primavera sin los molestos insectos.



26 DEPORTE Y SALUD: Contraer - Estirar

por Romina Núñez

Bailarina -
Coreógrafa
- Instructora de Pilates



28 Nutrición

Ser vegana hoy: Una historia como la de muchos

Por Valeria Manzi

32 Cocina

Cazuela de mar vegana

Por Alvaro Latorre Prado
Chef La Orgánica



36 Té de arroz integral (Brown Rice Tea- Genmaicha)

por Guillermo Yamiz
orientador nutricional



40 Té de Jazmín, una recarga de antioxidantes para el cuerpo

Por Gaia - Almacén Natural

41 ¿Piedritas sanitarias para mascotas?



42 GUÍA ORGÁNICA

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



Organic Way

almacen orgánico y natural

¿POR QUE "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 almacen orgánico y natural

KEEP
CALM
AND
EAT

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

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 / espaciодametumano@gmail.com

[f](#) 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

Alimentación viva???

No es que un tomate pueda venir amablemente a ponerse dentro de tu boca, ni que un rabanito inhale y exhale respirando para demostrar que está vivito y coleando... la Alimentación viva o Raw Food es una tendencia que cada vez suma más adeptos.



¿Qué es? Es el tipo de alimentación que usa alimentos enteros libres de cocción.



Beneficios: Más energía, pérdida de peso, desintoxicación, un sistema inmunológico que resiste mejor a las enfermedades, etc.



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



Germinados

Dentro de la alimentación viva son baratos, fáciles de hacer y muy nutritivos.

¿Por qué? Estas plantaciones - en su fase inicial de crecimiento - contienen cantidades más concentradas de nutrientes.

1

Lentejas:
Sus germinados
contiene 26 % de
proteínas

2

Alfalfa:
Fuente de
vitaminas A, B,
C, D, E, F y K

3

Pastos de trigo:
Rico en vitaminas
B, C, E y muchos
minerales

4

Frijoles:
Fuente de proteína,
fibra y vitaminas
E y A

Qué aportan:

Ventaja: Se pueden hacer en casa... de una forma más que económica.


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



<http://www.lodeperez.com>



<facebook.com/dieteticalodeperez>

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

¿Qué alimentos se incluyen?

Desde frutas, verduras, germinados, frutos secos, semillas, granos, algas tal como la naturaleza los brinda.



¿Por qué? Cuando se cocinan, los alimentos comienzan a perder sus propiedades, las vitaminas y destruyen sus enzimas... y se pierden más del 80% de los nutrientes que poseen.

Se dice... que uno se vuelve más positivo y receptivo.



Contracara:

La comida procesada con sus azúcares refinados, grasas saturadas, niveles elevados de almidón... **y sus acarreados problemas de salud.**



RAZONES:

No se trata de una dieta, sino de un estilo de vida. Son productos que vienen directamente de la naturaleza, por lo que inevitablemente son sanos y completos.

Onda Sana®
DIETETICA



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

¿Extremismo?

Los sexetarianos sólo tienen sexo con personas veganas... Dicen que -además de una razón ética- evitan que los fluidos corporales se transmitan de una persona carnívora -con hormonas de carne animal- con las de ellos...



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

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

Corazonquelatequierechocolate



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. Ahí te explicaremos como trabajamos por pedido y valores.

► CONTACTANOS ►

- f** NGD saludable viandas veganas y vegetarianas
- t** 4523-1680
- m** 15-6270-1895
- e** noeliagise@hotmail.com

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

“El Manchego”

TEL. DE LÍNEA 4361-6234 5368-9522
elmanchegogrande@gmail.com

Almacén Natural y Delicatessen
elmanchegogrande@gmail.com

4361-6234/5368-9522

Miguel Grieco

—PRÓXIMA APERTURA—

Gran Local en Pleno Corazón de San Telmo

PUBLINOTA

Una experiencia rica y saludable que crece a paso firme



NATGEN se renueva y crece. Junto a un rebranding de la marca, el Veggie Market más famoso suma una nueva sucursal, a un año de la apertura de su primer local, en el barrio de Colegiales.

La flamante sucursal se encuentra en Villa Crespo, en la calle Ramírez de Velasco 690, en plena zona e los Outlets de Aguirre, además creciente polo de locales con propuestas saludables.

La marca, en un principio **Natural Gen**, nació en Diciembre de 2012 y arrancó sólo por internet para pedidos online de sus diferentes opciones de hamburguesas y medallones veganos.

Inmediatamente se convirtió en un éxito en redes sociales y dio lugar, en 2014, al primer local que se encuentra ubicado en Olleros 3582.



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

Av. Rivadavia 5629 - Tel. 4431-1017

Las tiendas **NATGEN** se caracterizan por ofrecer exquisitas propuestas veganas take away para todos los momentos del día, desde el desayuno hasta la cena. Además productos orgánicos de almacén, café veggie y orgánico de Central de Café, una línea propia de panificación y pastelería 100% vegana (budines, brownies, tartas, medialunas, scones, bizcochos), riquísimas variedades de veggie burgers para llevar, menús diarios, leches vegetales y quesos veganos, entre otros. Y además, cuentan con una heladera exclusiva para los productos de Sablee Pastelería Vegana, la línea más exquisita y refinada del mercado. En el sector del Kiosco Veggie, ofrecen golosinas y snacks saludables, al ser orgánicos y libres de conservantes, con variedades para celíacos, diabéticos.

No te pierdas de conocer las tiendas **NATGEN**, una experiencia nueva, rica y saludable. ♦♦♦

Comida por kilo

NatDiv

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

Tinturas Naturales

por Natalia Martínez Sagán

Dirección de Arte-
Maquillaje- Vestuario



Error común: La experiencia en el teñido de telas casi siempre se limita al uso de la tan ponderada -y poco sustentable- anilina, más allá de los intentos caseros de dar color a prendas de algodón con té. Poco y nada se sabe acerca de los tintes naturales o 'natural dyes', como proclama el inglés.



Natural Dyes: Vasudevan, dueño de 'Tasara Weaving Centre' en el sur de la India, vino de visita a nuestro país en el mes de Julio pasado para compartir sus conocimientos sobre distintas técnicas de intervención textil, entre ellas, los tintes naturales.



Un poco de historia... Hasta mediados del siglo XVIII -cuando los tintes sintéticos ingresaron al mercado- las tonalidades en la industria textil provenían de los colores que se obtenían de estas diversas fuentes que nos regalaba nuestra Madre Tierra.

ENCHULATE

CUSTOMIZAMOS PRENDAS A PEDIDO - TUNEAMOS ROPA VINTAGE - RECICLAMOS CON AMOR

NATI MARTINEZ SAGAN VESTUARISTA - DIRE DE ARTE - MAQUILLADORA

CONTACTO : MAIL: MARTINEZSAGAN@GMAIL.COM **CEL:** 15.2662.2979 **f /**ENCHULATEDISEÑO



Encanto... En medio de ollas de agua hirviendo, bolsas llenas de aserrines varios y hermosas telas, uno se siente como Alicia cuando se cae por el espejo...con un universo hermosamente aromático que se presenta ante uno.

¿Cómo? El procedimiento, en líneas generales, consiste en hervir el elemento con el que se quiere dar el tinte durante un tiempo determinado, dejarlo reposar y, en caso de ser necesario, agregar el mordiente adecuado.

Dato: Los mordientes son sustancias que sirven para fijar el color y, dependiendo el caso, modificar la tonalidad que se obtendrá al final del proceso.

Entre los más populares se destaca el alumbre o el hierro.

Por último, se introduce nuestra prenda -previamente lavada- cómodamente en este baño aromático y se la deja reposar por un periodo de tiempo considerable... el mínimo estipulado es de 1 hora.



Dietética Callao

Productos para Diabéticos, Celácos, 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

buonavitadietica@gmail.com



Siempre es recomendable trabajar con fibras naturales, tales como la lana y la seda.

IMPORTANTE



¿Con qué? Entre los tintes naturales más populares podemos encontrar al té, la yerba, la cáscara de cebolla, el café, la cochinilla y las flores de palo borracho... pero, tal como nos transmitió nuestro querido maestro de la India, la magia de este tipo de teñido reside en experimentar con aquello que podemos encontrar en nuestra propia tierra.



OJO: Un elemento no menor a tener en cuenta es la calidad del agua que utilizaremos -y que suele variar entre regiones-, ya que su acidez o alcalinidad tendrá un impacto considerable en el color que obtendremos al finalizar.



Esencial: Son renovables, sustentables y no tóxicos. Los tintes naturales ofrecen un vasto universo de posibilidades para explorar mientras conectamos con la Tierra y mantenemos con vida milenarias técnicas de trabajo.



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

Libros que hacen bien



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

Bibliografía: Para ampliar información, recomiendo el maravilloso libro 'LAS TINTES NATURALES. TELERAS SANTIAGUINAS', de Celestina Stramiglioli.



SINTONÍA

CENTRO ESCUELA DE NUTRICIÓN HOLÍSTICA

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.

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

Consultorio

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.



Nutrición y cocina

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 FÍSICO Y PERSONALIZADO

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

TAMBIÉN NUTRIMOS

La relación con ancestros

La nutrición con el cuerpo

La nutrición de la conciencia

Novedades en el Mercado de San Telmo

En pleno corazón de San Telmo, en el mítico Mercado, esta tienda natural atiende a nativos y extranjeros con buena atención de Christian Arcuri y mejores productos. Ahora con innovaciones tecnológicas planea expandirse del barrio y llegar a todos los que quieren alimentarse mejor.

-¿Qué resultados viene arrojando la nueva página web? ¿se pueden comprar productos? ¿hay envío?

-La página web es un arma de venta alternativa, la cual no es fácil de llevar adelante pero genera llegada al público que no es del barrio y al público que realiza sus compras por internet. Los pasos a seguir son registrarse, hacer la compra y seleccionar el tipo de pago (efectivo o tarjeta de crédito) y el envío (retiro por el local o mensajería)... hacemos entregas a todo



el país y realizamos ventas por mayor y menor.

-Según tu visión, ¿el extranjero suele alimentarse mejor que el argentino?

-El extranjero tiene la cultura de alimentación de su país natal, pero en general el argentino está cambiando el hábito de alimentación orientándose cada vez más a lo natural, sin dejar de lado obvio los manjares típicos de nuestro país.

-¿Por qué creés que la gente debería alimentarse de una forma más sana?

-Creo que cambiar el hábito de la alimentación apuntando a lo natural no es sólo importante para sentirnos mejor, sino que también vamos a dejar de consumir medicamentos. ♦♦♦



**Harinas
Legumbres
Panes Integ.
Viandas
Cereales
Frutos Secos**

**Bolívar 950 - San Telmo
15 6277-1475**

**Jugos
Semillas
Especias
Productos
Dietéticos
Suplementos**

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

www.almacen-natural.com.ar

ENVÍOS A TODO EL PAÍS

Por tirar basura, escrache



En el Estado mexicano de Nuevo León se decidió implementar un nuevo tipo de multa para quien no respete las normas y tire la basura a la calle: Su cara en un anuncio panorámico.

Esta exhibición pública, con el rostro en una gigantografía, se dará cuando el ciudadano sume tres faltas por contaminación a la ciudad.

Y no es para menos! Esa región padece un importante problema de contaminación y se recogen al día 25 toneladas de desechos abandonados en la vía pública.

Dicen que el primer rostro fue de un hombre que arrojaba basura desde su auto. El letrero muestra al infractor -con nombre completo- en el momento de ser detenido y la leyenda "detenido por cochino".

Veremos si funciona... acá creemos que sólo por apaciguar la gente tiraría la basura a lo loco! ♦♦♦

RAW Food
SIN GLUTEN
Alimentos Biogénicos
VEGANOS

PAN ESENIO
sarraceno/ Centeno / trigo

DULCE Manjar
Dulce de Leche Vegano

PEDIDOS +54 11 40867859
consultas@crudencioyvivachola.com.ar
www.crudencioyvivachola.com.ar

CRUDENCIO & VIVACHOLA
ALIMENTACION VEGANA LIBRE
sin harina - sin cocción

COOKIES CLÁSICAS GOURMET

CREPES

CRACKERS CRUNCHIS

PASTAS untables
DE ALMENDRAS DE COCO DE ACEITUNA

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**



Nutrición Inteligente: Des- rotulando

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

Hay una afirmación instalada -y bastante aceptada- en relación a las adicciones, y es que **el adicto nunca se recupera, únicamente se controla.** Esta creencia es aplicada también a la **obesidad** y es parte del núcleo de conceptos con que se forman los profesionales de la salud y con los que yo misma me he formado.

Así se configura una relación con claros roles divididos: el rol pasivo del profesional, que tiene la autoridad y **TODO** el derecho a hacer y deshacer a gusto; y el rol pasivo del paciente, que **NUNCA** va a curarse, y que para controlarse sólo debe acatar órdenes. **Cuando no funciona, el paciente hizo mal; cuando funciona, el profesional es un genio...**

Entiendo que el terapeuta es aquel que acompaña a la persona que requiere producir cambios para mejorar su calidad de vida, y entre las dificultades con las que una persona en tales circunstancias se puede encontrar, pueden estar operando "trabas" o "miedos, de modo que este acompañamiento tiene por fin conducir al re encuentro con el poder original, que todos tenemos.

Así, el tratamiento no se convierte en algo prescriptivo, que el especialista dice y el paciente obedece, sino que ambos decodifican y buscan la forma de que las cosas se organicen favorablemente. **En este camino, no hay magia.**

En él se van presentando las pistas que nos conducirán a nuestro objetivo. Desde ya que cuando con-

tamos con buena intención, sinceridad y ganas de resolver, las respuestas siempre aparecen y **el camino se va aclarando, a veces, con más fluidez, a veces con más zigagueos,** pero si se sostiene con sinceridad y reflexión, siempre se llega a buen puerto.

Entonces, parto... partimos... empezamos..., en un camino donde no hay verticalidad entre quien requiere este acompañamiento terapéutico y quien acompaña con sus saberes, en este caso, sobre nutrición humana. Y además, **SI puede ser posible la cura.**

El camino es también un camino a desandar, todo aquello que fue lo que condujo a la situación presente. Desde ya que implica compromiso, elevación de la conciencia y apertura a un cambio por parte de quien requiere al profesional para producir el cambio y por parte del profesional que acepta acompañarlo. Tornándose un camino de mutuo aprendizaje y que, abordado de este modo, no tiene desperdicios. ♦♦♦



Basura electrónica



El cambio de celulares por un modelo más nuevo, la rapidez con la que los electrodomésticos se rompen, las baterías inutilizadas... si no podemos prescindir de ellos sepámoslos -al menos- que ahora podemos reciclarlos.

Cuando no somos expertos en tecnología, pensamos que nuestros artefactos si no funcionan es porque ya no sirven. Pues no, y si es que no los usamos nosotros tal vez alguien lo use y no termine tirado en la basura contaminando al mundo.

En querreciclo.com.ar se encargan de retirar los electrónicos (**SIN CARGO**), testearlos, recuperarlos y reinsertarlos en el mercado.

Es válido para empresas y particulares, y se aceptan todo tipo de productos de informática y electrónica.

Para ir agendando... y pasar la voz! ☺♦♦



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



Frutas en los árboles de la Ciudad

Uno se acostumbra a que la acción de estirar la mano y sacar una naranja del árbol sólo suceda en las afueras de la ciudad. Pero no, podemos consumir frutas en las calles de Buenos Aires.

Se dice... que las naranjas son amargas, que el smog las contamina, que el suelo del que se nutren es muy malo... de cualquier forma los expertos dicen que se pueden consumir.



¿Puedo plantar en mi vereda?
Desgraciadamente no. No está permitido plantar este tipo de especies sin previa autorización de la Dirección General de Arbolado Urbano.



¿Qué hay? Naranjos, nísperos, moras, mburucuyá, limones, tomates...



Desventajas: Los frutos maduros que caen y se pudren pueden atraer insectos no deseados al barrio.

Dato: Apenas el 1,5% del total del arbolado de la ciudad de Buenos Aires es de frutales. Esto da un total de casi 5600 ejemplares de distintas especies



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*)

¿Dónde? Podés encontrar si hay en tu barrio entrando a www.arbolesciudad.com.ar



Aunque: la ley dice que si un ejemplar fue plantado ya no se lo puede quitar y hay que darle el mismo cuidado que al resto de los árboles.

Ventajas: Podés acceder totalmente gratis a sus frutos. Muchos, por su sabor, sólo sirven para hacer mermeladas. Y el olor de los azahares - flor del naranjo y del limonero- es uno de los más bellos del mundo.



También... se vieron zapallos, laurel y palta en las veredas porteñas.

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.: dietetica@outlook.com
facebook: [gaia dietética](#)

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

Repelente de Mosquitos ecológico



Empiezan los primeros calores y con ellos los molestos insectos. Echarles un aerosol industrial que tan tóxico nos deja sin respirar, o desempolvar la manopla papa moscas que deja cadáveres donde quiera que miremos no son las mejores opciones. Ni hablar de los niños pequeños y las ganas de jugar afuera, donde el pasto es un criadero, mucho menos ese zumbido que a la hora de dormir no nos deja pegar un ojo... por eso, acá les brindamos algunas recetas para empezar la primavera de la mejor forma posible.

Otras opciones: Se pueden hacer repelentes con Manzanilla previamente lavada. O aceite de lavanda mezclado con crema para cuerpo. O con citronela.

¿Qué necesitamos?



Medio frasco de aceite orgánico para bebé



Una botella de alcohol



30 clavos de olor

¿Cómo? Hay que dejar todo junto a reposar por unas horas, al menos 2.



COUNSELING
Gustavo A. Loustalet
CONSULTOR PSICOLÓGICO



“... Entendiendo el Veganismo como camino de Libertad.”

Cel: 15 6726 1057 - Mail: gustavovgan@gmail.com
Villa Urquiza - Parque Sarmiento - C. A. de Buenos Aires

Consejo: Guardar en un frasco de vidrio cerrado.



Y ahora... A frotarse el cuerpo con un algodón embebido ¡El aroma es delicioso!

Para bebés

Sabemos que la piel de los más chiquitos es un tema a la hora de defenderlos de picaduras. De hecho, casi ningún producto industrial es para menores de 2 años. Para ellos podemos mezclar:

1

100ml del aceite

2

20 gotas de esencia de geranio

3

20 gotas de esencia de albahaca

También... la citronela es salvadora. Existen productos en nuestros almacenes naturales y herboristerías.



El dato: Si tenemos algunas de las plantas que nombramos cerca de ventanas y puertas ya los estaremos ahuyentando.

Dietética Pachamama
Productos de la Madre Tierra

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



- 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

¿COSMÉTICA NATURAL?

por Gardenias, Cosmética Natural



Importancia de la piel. Es el órgano más grande de nuestro cuerpo y puede llegar a pesar 5 kilos. Sus principales funciones son de protección, regulación con el medio externo y secreción de desechos.

¿A qué se expone nuestra piel?

Nuestra piel absorbe todas las sustancias con las que entra en contacto: detergentes, cremas, aceites, pinturas, fármacos, productos de higiene personal diarios como champú, acondicionador, jabón de tocador, pasta dental, entre otros.

Sustancias tóxicas en cosmética

Se usan entre otros:

- ➡ Conservantes
- ➡ Colorantes artificiales
- ➡ Perfumes sintéticos
- ➡ Derivados del petróleo



¿Por qué usar productos naturales?

Una vez que nuestra piel entra en contacto con el contenido del producto, este llega a nuestro torrente sanguíneo por medio de los capilares.

Sabías que... en promedio usamos doce productos diarios.

Peligro! Distintos estudios demuestran la sistemática aparición de **compuestos tóxicos en seres humanos** incluido en la leche materna y el cordón umbilical. Lo que deja en evidencia la grave dispersión de estas sustancias. Si bien una única exposición probablemente no sea perjudicial para la salud, sí lo está cuando la situación es mantenida a lo largo de toda la vida por sus efectos que son acumulativos.

→ **Además...** la toxicidad de estos componentes afecta al medioambiente. En donde pueden aparecer mediante el proceso de fabricación de los productos o bien cuando termina su vida útil y se convierten desechos tóxicos. Su toxicidad también es acumulativa y permanente.

Consejo: Lo mejor es revisar las etiquetas de cada producto que consumimos.

www.cielodelTAO.blogspot.com



Chi Kung • Zhan Zhuang • Meditación TAOísta

prácticas grupales • elevadoimpulso@gmail.com



Cielo del TAO

Respiración Postura Alineación

Terapéutica Corporal Integrativa
Abordaje Postural Clínico
Medicina Postural • Preventiva • Natural
Fitoterapia y Nutrición Bio-Integrativa



MEDICINA POSTURAL, RESPIRACIÓN
Y ALINEACIÓN BIOMECÁNICA

¿Por qué es natural?

No se utilizan componentes químicos derivados del petróleo, ni aditivos artificiales. No tiene efectos secundarios de corto o largo plazo, y no produce alergias. Además, las plantas que se utilizan para la elaboración de los productos han sido cultivadas sin usar herbicidas, ni pesticidas.

Desventaja? Al no incluir conservantes químicos, los períodos de caducidad son mucho más cortos que los de la cosmética convencional y al no utilizar colorantes ni aromatizantes artificiales pueden existir variaciones en la coloración y aroma entre un producto y otro.

VENTAJA

La adaptación de la piel por afinidad bioquímica es mucho más rápida y efectiva.

Siiiiii!!!! Es importante saber que existe una alternativa a la cosmética industrial mucho más saludable a largo plazo y efectiva, que es la cosmética natural y orgánica.

Mente Natural DIETETICA

- ✓ Productos para celíacos
- ✓ Comidas elaboradas SIN GLUTEN

ENVÍOS A DOMICILIO

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

[f/Dietetica Mente Natural](#)



GARDENIAS
BELLEZA NATURAL

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



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

COMUNICATE CON NOSOTROS:

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

Contraer - Estirar



Romina Núñez

Bailarina - Coreógrafa - Instructora de Pilates

rominichi@yahoo.com

Nuestra vida cotidiana transcurre en tiempos ver tiginosos y la mayoría de las veces nos olvidamos de nuestro cuerpo. Todo lo que nos pasa, afecta al mismo y por lo general se manifiesta a través de la TENSIÓN.

¿Qué es la tensión?

Es la respuesta del cuerpo frente a distintas preocupaciones o estrés, que se transforma en contracciones musculares.

Como somos una totalidad: **cuerpo - alma - mente y espíritu...** todo tiende a transformarse, modificándose no solo nuestro cuerpo sino también nuestro estado emocional y mental.

Por lo general nuestro cuerpo permanece siempre en una pequeña tensión denominada tono muscular. Este tono muscular nos ayuda a mantener la postura y a estar erguidos.

Cuando caminamos, corremos o hacemos ejercicios las fibras musculares generan una tensión denominada CONTRACCIÓN MUSCULAR.

En la CONTRACCIÓN MUSCULAR, los músculos tienden a juntarse o a acortarse.

Podemos hablar de tres tipos de contracciones:

-Las contracciones isotónicas: donde las fibras musculares se contraen y modifican su longitud.

-Las contracciones concéntricas: donde el músculo se acorta y movilizan una parte del cuerpo para superar la resistencia y

-Las contracciones isométricas: donde el músculo permanece estático pero genera tensión.

Esencial: Como vivimos en permanente contracción es muy importante ELONGAR o ESTIRAR junto a una buena respiración y en un ambiente que nos invite a la relajación.

Beneficios de la elongación:

- 1 Permite una buena movilidad
- 2 Aumenta la flexibilidad de los músculos y tendones
- 3 Previene contracturas musculares
- 4 estimula la lubricación articular
- 5 disminuye la presión arterial
- 6 reduce el estrés físico
- 7 mejora la coordinación de movimientos.

¿Qué es elongar? Es alargar el músculo más allá de su posición de reposo.

¿Cuándo se puede elongar? Antes de hacer ejercicio para que los músculos entren en calor, pero lo más recomendable es hacerlo después del ejercicio.

Ya no tenés más excusas, empezá tus clases de pilates, de elongación o de corrección postural y comenzá a cuidar tu cuerpo!!!!

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.



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
בשׁ
פורה

PARVE

NATURALES, NUTRITIVOS Y MUY RICOS!

ventas@sojaalimentos.com.ar

www.SOJAALIMENTOS.COM.AR

Ser vegana hoy: Una historia como la de muchos



Inicios: Empecé un 10 de febrero -única fecha que recuerdo-, tomando la decisión de dejar de comer carne de vaca.



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

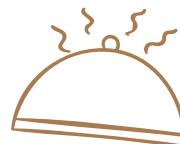
Gascón 886 Tel. 4863-0104
Lunes a Viernes de 9 a 20hs y Sábados de 10 a 14hs.
fb: kero.almacennatural

Por Valeria Manzi
blog: amordepalta.blogspot.com.ar

La razón: Decía que lo hacía por los animales, pero después de todos estos años realmente no sé por qué empecé.



Los desafíos: Hoy creo que es mi mayor logro, pero en ese momento no pude dejar todo de una, y eso es lo que me hace dudar del por qué de mi decisión. Hoy siento que tengo un entendimiento más profundo de la situación, y por eso vengo a contarles mi historia.



Los antecedentes: De chica siempre me dio impresión cuando mi mamá cocinaba pollo y yo podía distinguir perfectamente el cuerpo del animal. Esas veces cenaba otra cosa. Con el paso del tiempo, encontrar una "venita" en mi porción de carne directamente me sacaba el hambre. Así y todo se necesitaron 20 años para que hiciera la conexión.



El primer contacto: Mi primera relación seria me acercó a una familia vegetariana. Y así vi cuántas comidas ricas se podían hacer sin mucho esfuerzo y principalmente sin carne.

Aunque realmente esto no fue algo que me llegó a preocupar: yo no me planteaba la posibilidad de cambiar mi dieta.



Y llegó el día: Sin buscarlo un día me levanté y dije "no más carne". Al tiempo fue "no más pollo" y "no más jamón", y lo último que saqué de mi dieta fue el pescado. Admito que me costaba relacionar a los peces con animales sintientes.



La convicción: Después de 2 años de volverme vegetariana, y con un nuevo interés por no volverme anémica, empecé a buscar info en internet. Y en la búsqueda de una mejor nutrición me topé con una realidad que no conocía en profundidad: ¿Mataban animales por el placer de nuestro paladar? Sí, eso lo sabía; lo que no tenía idea es hasta dónde llegaba la situación. Leí y leí, me informé y llegué a la conclusión de que volverme vegana era la única opción posible.

Costo-beneficio: No me costó, y mi mayor recomendación es encontrar la motivación para llevarlo a cabo. Como cualquier decisión importante, necesitamos de la correcta inspiración para que el motor se mueva. Nada inspira más que saber que hacés lo correcto todos los días.



Puedo asegurar que el entendimiento de lo que ocurre en la industria de la carne, la leche y los huevos, nos conecta con nuestra olvidada empatía y, de repente... todo se da.



Recomendación: Googlear lo que nos haga dudar. Y, antes que nada, respondo que sí, que es nutricionalmente posible, que sí puede ser riquísimo, y que no, no es caro!

NO de más vueltas

DETECCIA

BRISA NATURAL

VEGETAL

EGUMBERES - ESPECIAS - MIEL - HERBORISTERIA - G

TAS SECAS - PRODUCCTOS PARA CELÍACOS DIBETICOS

TELE: 3531-8776

Acvededo 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



•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



Existen palabras que poco a poco comenzaron a resonar en medios especializados y hoy en día forman parte de nuestra cotidianidad. Pronto van a ser indispensables para cada una de nuestras actividades y deberán ser reguladas por ley, ya que estamos casi en las puertas de una emergencia global.

Ecológico, Sustentable, Orgánico, Bio... solo un porcentaje menor de la actividad toma en serio estos conceptos y un gran porcentaje de esa minoría solo lo usa para el marketing de su identidad de empresa.

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 infoyogavidaclasses@gmail.com
Cel: 15 4075 5314

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



EL EDEN
natural

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

Productos Veganos y Vegetarianos

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

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

Eco Sustentabilidad



La concepción de "desarrollo sustentable" aparece por primera vez en la Declaración de Estocolmo de 1972: Un "proceso por el cual se preservan los recursos naturales en beneficio de las generaciones presentes y futuras".

Luego de la presentación del Informe Brundtland (1987) se pasa a otra etapa superior: la de "desarrollo sostenible" capaz de satisfacer las necesidades -en un principio mínimas- del ser humano: la alimentación.

En la Declaración de Johannesburgo sobre el DESARROLLO SOSTENIBLE (2002) se entiende como el Proceso mediante el cual se satisfacen las necesidades económicas, sociales, de diversidad cultural y de un medio ambiente sano.

Los recursos renovables no deben usarse a un ritmo mayor que el de su generación. Y los recursos no renovables no deben aprovecharse a mayor velocidad para luego ser sustituidos por recursos renovables sustentables. Esto quiere decir que debemos aprender a aprovechar con medida los recursos no renovables y cuidar los renovables.

Las palabras y los conceptos sobre Sustentabilidad y Desarrollo Sostenible, Conciencia Ecológica abundan hoy día en nuestra jerga cotidiana. Y es el mismo problema el que nos convoca: El de pasar a la acción sostenida ante lo que ya se denomina Una Emergencia Ambiental Global. ♦♦♦

Por Ignacio Conde
iconde@boti-k.co

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

JABÓN FLUIDO 100% PURO VEGETAL

JABÓN FLUIDO

ROSAS - ROSA MOSQUETA
Reparador - Antioxidante

ROMERO - TEA TREE
Antibacterial - Astringente

CALÉNDULA - MANZANILLA
Descongestivo - Hidratante

MÁXIMA SUAVIDAD NATURAL

MÁXIMA PROTECCIÓN NATURAL

MÁXIMA CREMOSIDAD NATURAL

NUEVO

NUEVO

NUEVO

www.boti-k.com

Bs As: 011 4710 3036 - Interior: 03548 1557 5161

ventas@fyn5.com



COCINA

CAZUELA DE MAR VEGANA

Por Alvaro Latorre Prado

Chef La Orgánica

cocinaspa@hotmail.com

PREPARACIÓN

1 Colocar el aceite de Oliva en una cazuela, llevar a fuego moderado e incorporar las cebollas finamente picadas. Dorar ligeramente e incorporar los ajos picados y el morrón en finas tiras, salteando unos 5 minutos.



Dato: Para un aspecto aún más "marino" de su cazuela, incorpore habas cocidas en los últimos 5 minutos de cocción.



Tip: Presente la cazuela rodeada con pan francés cortado en rodajas frotadas con ajo y tostados.



2 Incorporar el arroz, y dorar otros 5 minutos.

3 Incorporar el caldo de verduras previamente calentado.

4 Allevantar el hervor, incorporar las zanahorias en tiras (se hacen con el pelapapas), los hongos Shitake, las algas molidas y las algas Nori desmenuzadas.



2 cucharaditas
(tamaño café) de Cúrcuma

300 grs. de
arroz Yamaní ↗
Sal y pimienta a
gusto ✓



1 litro de caldo de vegetales

✓ 2 cucharas
soperas de salsa
de soja



50 grs. de
hongos Shitake
secos ↗



✓ 2 zanahorias

1 cucharadita de
pimentón ahumado ↗



100 grs. de
arvejas cocidas ↗

1 morrón
colorado ↗



✓ 2 cebollas

3 dientes de ajo





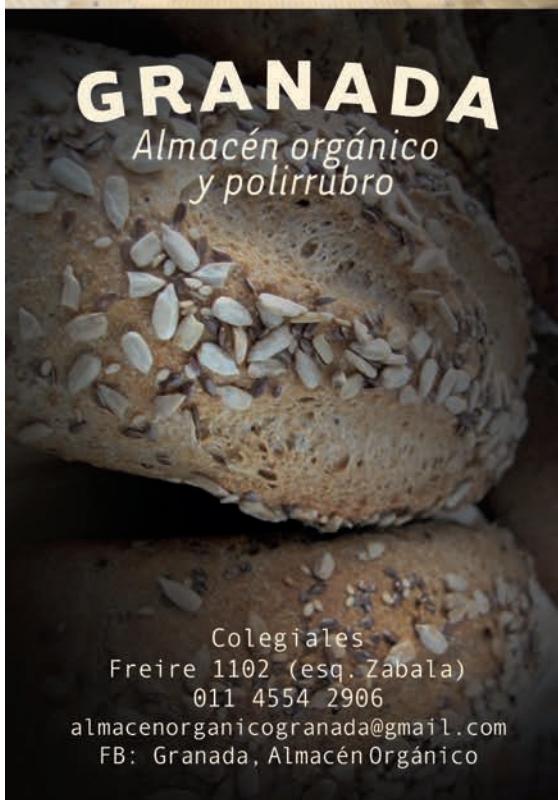
⑤ Agregar la salsa de soja, la cúrcuma, el pimentón ahumado, la salsa de soja, pimienta y sal (si lo desea).

⑥ Dejar reducir unos 5 minutos e incorporar las aceitunas negras cortadas.

⑦ Transcurridos 10 minutos, agregar la soja texturizada gruesa y las arvejas cocidas.

⑧ Cocinar por otros 5 minutos, apagar y tapar la cazuela, dejando descansar unos 5 u 8 minutos antes de servir.

INGREDIENTES:



Carga solar para celu... y gratis



Una forma más de ser amigable con el planeta... con muy poca inversión.



Ya son varias las ciudades que disponen en sus calles cargadores solares para los dispositivos de los transeúntes. Estas mesas techadas -a veces con asientos- permiten recargar tu celular o tu tablet gratis con energía solar mientras estás al aire libre, lejos de enchufes y electricidad común.

Más allá fueron en el Aeropuerto Internacional de Kochi, en India, donde su funcionamiento es totalmente a base de energía solar con más de 46 mil paneles. ♦♦♦



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](https://www.facebook.com/paprikanatural)

DIETÉTICA CUENCA Y BEIRÓ



dieteticacuencaybeiro@hotmail.com

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

PRODUCTOS GENUINOS ÚNICOS EN PLAZA

Orgánicos - Ecológicos - Conscientes

SAUERKRAUT

UMEBOŠI AÑEJA

SHOYU Y MISO AÑEJO

CACAO NO INDUSTRIAL

TÉ DE ARROZ INTEGRAL

NEKTAR DE DATILES

VINAGRE DE UMEBOŠI

SARRACENO

TEKKA (Receta original)

RAIZ DE CURCUMA FRESCA (UNICOS PRODUCTORES DE CURCUMA GENUINA)

CAFÉ DE CEREALES - EL ORIGINAL Y GENUINO



12 AÑOS PROMOVIENDO CONCIENCIA

NO TRABAJAMOS CON DISTRIBUIDORES
si tiene un comercio afín escribanos



e-mail: elduendeva@yahoo.com.ar



facebook: productos el duende argentina

ORGANICity

ALMACÉN NATURAL - TIENDA ORGÁNICA - DIETÉTICA

PRODUCTOS PARA CELÍACOS,
DIABÉTICOS, DIETÉTICOS...

ADEMÁS SECTOR GOURMET

Horario: 9 a 21 hs.

3 de Febrero 3095 (esquina Guayra)



organicity.ar@gmail.com

organicity.ar@hotmail.com



4702-9740





Té de arroz integral

(Brown Rice Tea-Genmaicha)



IMPORTANTE: Es esencial que esté producido con granos de arroz enteros, es decir integral, y con su afrecho (cáscara externa). De esta manera sus cualidades podrán surtir buen efecto en quien lo consuma.



¿Para qué sirve? Contiene magnesio, calcio, potasio entre otras propiedades. Es muy útil para descongestionar el hígado, incluso se usa en forma de compresas para colocar sobre ojos cansados (se usa el agua del té).



Característica: Puede tomarse a toda hora. Tiene la virtud de ayudar a una buena digestión, por lo que también es bueno tomarla luego de las comidas. Debe tomarse solo. Hay una variedad con agregado de té verde (Matcha) que también es muy bueno. Es preferible no endulzar... Y no posee contraindicaciones.

También... es importante también que provenga de cultivos libres de agroquímicos y que el producto esté molido artesanalmente para evitar pérdidas de nutrientes.



¿Cómo se prepara? ① 1 cucharada sopera producirá una fuerte taza de té. ② Agregar agua hirviendo, tapar y dejar reposar hasta que el té esté ente tibio y caliente. ③ Colar y tomar. ④ Otra opción es colocar la misma cantidad de Genmaicha en un colador y verter el agua hirviendo. De esta manera se obtendrá un suave té, ideal como relajante muscular.



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

VERDADEROS



PLATA COLOIDAL

Ahora de 40 partes por Millón

Super antibiótico natural.

Ayuda sistema inmunológico.

Combate de manera efectiva todo virus, bacteria, hongos o cualquier microorganismo patógeno causante de enfermedades.

Se emplea con éxito en el tratamiento de más de 650 dolencias diferentes.



OROCOLOIDAL

Tónico cerebral.

Anti-depresivo.

Combate la ansiedad.

Estimula la memoria y el coeficiente intelectual.

Alivia los dolores de las hinchazones de la artritis, reumatismo, bursitis y tendinitis.

Antiflamatorio.

PLATA IONICA

100 partes por Millón

DE USO EXTERNO

Para toda dolencia externa

Bactericida

Cicatrizante

Fungicida

Y mucho más...





God Bless You, más natural imposible



-¿Cómo nació God Bless You?

-Fue el inicio de un gran cambio en mí...donde comencé a dedicarme exclusivamente a lo que me generaba pasión y a lo que verdaderamente embelleció mi vida: El mundo de los aceites esenciales y vegetales naturales sin químicos ni aditivos.

-¿Sientes que ser tan cuidadosa en la elección de las materias primas fue y es tu mayor potencial?

-Sí...claro. Cuando salís al mercado de los aceites esenciales, por ejemplo, te encontrás con terminologías totalmente engañosas como "esencias-aromas"... Nada está tan claro y es muy común que las personas se confundan y hagan una mala elección. Yo llamo mala elección a comprar productos dañinos a nuestra salud. También te encontrás con aceites esenciales adulterados x sustancias inoloras las cuales no detectás y terminan siendo un verdadero fraude. Lo mismo sucede con los aceites vegetales. Cuando decidí insertar en argentina el aceite de coco me encontré con esta misma dificultad, y fue un camino arduo hasta encontrar la mejor calidad y pureza.

-¿Qué fue lo que te hizo vislumbrar que el aceite de coco sea aceptado por el público argentino?

-Para mi alimentación fue siempre algo normal consumir el aceite de coco. Mi madre siempre nos decía que para poder salir a jugar y divertirnos teníamos que comer rico y sano para estar fuertes y no enfermarnos. Comíamos frutas, verduras, cereales... y aceite de coco! Cuando comencé a estudiar patologías de enferme-



PABLITO MARTIN

Chefenmicocina@yahoo.com.ar

CONSUME DE ZANAHORIAS, CANELA Y JENGIBRE

INGREDIENTES

Zanahorias: 500 g x Ajo: 2 dientes x Canela en rama: 1 ramita x Caldo de verdura: 1 litro x Jengibre: 2 rodajas finas x Pimienta y sal: cantidad necesaria x Aceite de coco God Bless You: 50 g x Brotos (opcional): cantidad necesaria

Procedimiento

Limpiar bien los vegetales. • Cortar las zanahorias gruesamente. • En una cacerola de fondo grueso, dorar las zanahorias y el ajo con un poco de aceite de coco. • Luego agregarle un poco de caldo de verdura frío y con la ayuda de una cuchara de madera raspar el fondo para levantar todos los sabores que lograste gracias a la caramelización. • Ahora es el momento de incorporar el resto del caldo, la canela, el jengibre y sazonar. • Cocinar a fuego medio hasta que las zanahorias estén blandas. • Retirar la canela, agregarle el resto del aceite de coco y con la ayuda de una procesadora de mano, procesar hasta que la preparación quede bien cremosa. • Rectificar los sabores. • Servir el consomé en los platos, decorar con los brotes.

dades en la carrera de aromaterapia, me di cuenta de que el aceite de coco era un gran aliado para nuestra buena salud... fue una de las pocas veces donde recordé esos consejos geniales que nos dicen nuestros padres! Así fue que decidí incluirlo como opción dentro de la línea de aceites vegetales, y que todos puedan comprarlo; que hasta el momento no existía en el mercado como uso alimenticio y solo podías obtenerlo en el exterior.

-¿Qué caracteriza a la marca de otras similares?

-Principalmente siento que God Bless You transmite mi receta propia de vivir la vida: alegría, conexión con uno mismo, cuidarse, estar limpios, frescos y enaltecer la belleza interior. Nos gusta poner colores en nuestras etiquetas, intentar desde lo que se puede innovar en los envases, y por sobre todo, ofrecer la mayor pureza en todo! Para mí no existe la competencia, creo que todos tenemos la capacidad de crear ideas maravillosas, y me resulta muy aburrido los que deciden copiar a otros y colgarse de ideas ajenas. Siento que no están viendo su potencial. Pero no puedo hacer nada por ello. Hay que seguir siempre inspirándose y no estancarse en los buenos logros sino seguir superándose en creatividad.

MAXIMO CABRERA

Kenshoclases@gmail.com

~ HELADO RAW DE CHOCOLATE, MERENGUE DE COCO ~

INGREDIENTES

Para el helado
1 taza de castañas de cajú remojadas × 1 1/2 de agua filtrada × 1/3 de taza de cacao amargo × 1/2 taza de aceite de coco God Bless You × 1 taza azúcar mascavo × 1 cdita de extracto de vainilla × 1 pizca de sal

Procedimiento

1. Licuar el cajú remojado y el agua hasta formar una crema bien tersa. 2. agregar el resto de los ingredientes al vaso de la licuadora y procesar hasta obtener la crema de chocolate. 3. Se prepara la maquina fabricadora de helado, turbinar por 35 minutos. 4. Servir

1 taza Coco rallado × 1 taza de agua × 1 Cda de vainilla en polvo × 1 taza de azúcar impalpable orgánica × Sal

Para el merengue de coco

Procedimiento

Licuar todos los ingredientes, extender sobre un silpad y deshidratar al sol o en deshidratador a 38 grados

LAURA VANELLI

cursos@lauravannelli.com

~ PIE DE LIMÓN RAW ~

INGREDIENTES

Base de la tarta

2 tazas de harina de girasol × 1/2 taza de bagazo de leche de coco × 3 cucharadas de azúcar × mascavo/xylitol/azúcar orgánica × 2 cucharadas de aceite de coco God Bless You × Ralladura de limón o de naranja.

Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes uniéndolos con la mano y luego cubrir una tartera.



Para la crema

2 tazas de cajú hidratadas. × Jugo de 1 limón × Ralladura de limón o lima. × Esencia de vainilla. × 1 pizca de sal. × 1 taza de azúcar orgánica o xylitol. × 1 cucharadita de cúrcuma. × 2 cucharadas de aceite de coco. × Opcional: 1/4 o 1/2 paleta.

Procedimiento

Licuar todos los ingredientes. Por último agregar el aceite de coco y volcar encima de la masa. Decorar con frutos rojos y/o lima rallada.

-¿Cuáles son los productos de mayor salida?

-El aceite de coco es el más amado por quienes nos siguen desde el comienzo, clientes y chef que lo eligieron como favorito... como Máximo Cabrera, Pablo Martín, Laura Vanelli, Martiniano Molina... Sigue la "Limpieza de dientes" a base de aceite de coco y aceites esenciales. Los Aceites post ducha, el Aceite de jojoba, perfumes, emulsiones para el cuerpo y los preparados terapéuticos con aceites esenciales.

Té de Jazmín, una recarga de antioxidantes para el cuerpo

UN POCO DE HISTORIA:

En China -hacia el año 960 d.C.- se tiene conocimiento del consumo de ésta preciada infusión, donde aprendieron a beneficiarse con sus componentes. La bebían sola o acompañada de té verde o blanco.

No digan que no es una dulce noticia... Además contiene ácido salicílico, por lo que se usa para dolores de cabeza y musculares.



Un te con buen clima: La cosecha de sus fibras comienza en primavera y se mantienen hasta finales del verano.

Dato: Gracias a sus antioxidantes y polifenólicos puede ayudar a mejorar el funcionamiento y darle bienestar a nuestro cuerpo.

Propiedades:

- Alivia el estrés y la tensión
- Es antioxidante
- Ayuda a bajar el colesterol
- Tiene propiedades anti-virales y antibacterianas
- Es beneficioso para la digestión
- Promueve la reducción de peso
- Mejora la circulación
- Regula la producción de insulina
- El aceite se usa en la industria cosmética
- Analgésico para síntomas menstruales
- Sirve para aliviar lesiones bucales
- Recomendado para aliviar las molestias en vías respiratorias



Perú 657 - San Telmo

Tel.: 4361-0146

dietetica@gaiaoutlook.com

facebook: Gaia Dietética



Preparación: Se debe poner agua a fuego lento y retirarla antes de hervir (puesto que el sabor del té podría tornarse amargo); por cada cuatro tazas de agua, se coloca una cucharadita de té y se deja reposar...

Y como si fuera poco... es rico. No te tentaste... un poquito...

Logo for EL MAIZAL SLOW FOOD. The logo is set against an orange background and features a white circular frame. Inside the frame, the word "EL MAIZAL" is written in large, bold, orange letters, with "SLOW • FOOD" in smaller letters below it. Above the text is a green illustration of a corn cob. The logo is surrounded by small icons of a pot, bread, a cup, a cake, a teapot, and a glass. At the bottom of the orange background, there is contact information: "Restorant Vegetariano | Tienda Naturista", "9 de Julio 363 - San Isidro", "Tel. 4747-0092", "Acassuso 274 - San Isidro", "Tel. 4743-0455", and the website "www.elmaizalslowfood.com.ar".

¿Piedritas sanitarias para mascotas?

¿Tu gato colmó su baño? ¿No hay más piedritas en la bolsa? ¿el olor se apodera de la casa? Existen soluciones muy económicas para dejar de depender de las piedritas comerciales...

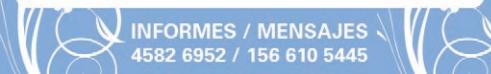
Yo lo probé y funcionó... y ahora, además de cuidar el medioambiente reciclando lo que no uso y siendo amigable con el medio ambiente, también ahorro dinero!!!!

Sabías que... las piedritas para gatos tardan años en degradarse?



SILVIA MATAROZZO
GRAFÓLOGA OFICIAL / TERAPEUTA FLORAL
MAT. 379826

Terapia Floral
(sist. Bach - NGener. - Bush - Saint Germain)
Cremas Naturales
Reeducación de la escritura
(mejora Psíquica-Física)
Perfil de Personalidad



INFORMES / MENSAJES
4582 6952 / 156 610 5445

¿Qué necesitamos?

- ① Diarios o papeles que no uses
- ② Agua
- ③ Jabón o detergente
- ④ Bicarbonato de sodio



¿Cómo?

1. Triturar el papel.
2. Volcarlo en un recipiente con agua tibia y un poco de jabón. Lavarlo bien y dejarlo en remojo hasta que se transforme en una masa granulada... como un yogur con cereales.
3. Escurrirlo con la ayuda de un colador. Presionando.
4. Colocar esa pulpa en otro recipiente con agua limpia, agregar el bicarbonato de sodio y amasar la pasta.
5. Colar nuevamente y amar pequeñas pelotas de papel con tus manos. Dejarlas secar y ¡listo! ♦♦♦

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

La Huerta en Casa
del jardín a tu mesa...

Diseño, Ejecución y Mantenimiento de
Huertas Orgánicas
en jardines, patios y balcones

La manera saludable de recuperar el aroma y el sabor de lo natural

15-6796-5928 lahuertaencasa@yahoo.com.ar seguinos en

GUIA ORGANICA

Restaurantes, dietéticas y sitios de interés

ALMAGRO

DIETETICAS

Almacén Natural Kcero

Gascón 886

Tel: 4863-0104

Onda Sana

Pringles 304

Tel: 4981-4088

Paprika

Sarmiento 4335

Tel: 4862-9999

Popurri

Sarmiento 4175

BARRIO NORTE

DIETETICAS

LA DIETÉTICA DE ANA

S. de Bustamante 2578

4801-9891

Especias – Frutos secos

Cereales – Legumbres

Harina – Herboristería

Productos para celíacos

Lun a vie 08 a 20 hs

Sábados 09 a 14 hs

DIETÉTICA BAMBOO

Descubrí que lo sano
también es rico

Billinghurst 1256

Tel: 6379-7641

Productos Naturistas •

Alimentos para Celíacos y
Diabéticos • Hamburguesas
veganas, milanesas de
soja rellenas. fernanda-

dietetica@yahoo.com.ar

Lunes a Viernes de 10
a 20hs .Sábados 10.30
a 18 hs

Pachamama

Arenales 3772

Tel: 4833-4383

DIETÉTICA ARENALES

Arenales 2895

4824-4637

Amplio Surtido

Productos para Celiacos
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

VIDA MÁS NATURAL



Almacén Orgánico

Dietético

larrea 940

Tel: 4964-5263

Productos Orgánicos.

Productos sin TACC. Pro-
ductos 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

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

NATURAL STORE



Av. Cramer 1861 (entre
La Pampa y Sucre)

Tel: 4788-5628

Productos Orgánicos,
Naturales y Gourmet
www.natural-store.com.ar

Lo de Pérez

Juramento 2112

Tel: 4781-1065

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

Vida Country

Blanco Encalada 2331

Tel: 4780-1919

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

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

Mente Natural

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

NUESTRA COSECHA

Av. José M. Moreno 795
Tel. 3998-2815

Celiacos y Diabéticos
Herboristería
Suplementos Dietarios
Tinturas Madres
Frutas Secas y
Desecadas
Miel
Legumbres
Especias
*L a V 9 a 13 y 16 a 20hs.
Sábados 9 a 14 hs.*

Organic Way

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

Tentaciones Naturales

Paysandú 1688
Tel. 4581-7871

CENTRO

DIETETICAS

DIETÉTICA CALLAO



Av. Callao 484
Tel: 4372-7427
Diabéticos, Celiacos,
Hipertensos, Vegetarianos,
Veganos, Deslactosados...
info@dieteticacallao.
com.ar

CHACARITA

DIETETICAS

Mogalé

Olleros 4187
Tel: 4553 2300

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

DIETÉTICA SARANDÍ

Sarandí 109
Legumbres, Frutos Secos,
Cereales, Productos para
celíacos, diabéticos, hiper-
tensos. Hierbas y mucho
más para el beneficio de
su salud.

DIETÉTICOS URIBURU

Uriburu 69
Tel. 4952-1400

Cosmética Natural •
Hierbas Nacionales e
Importadas • Productos
Especiales para Celiacos,
Diabéticos, Hipertensos,
Macrobióticos, Naturistas,
Vegetarianos. *Lunes a
Viernes de 8.30 a 20 hs.
Sábados 9 a 17 hs.*

FLORES

DIETETICAS

Sano y Natural

Av. Carabobo 62
tel 4631-7649

NUÑEZ

PARA COMER

Organicity

3 de febrero 3095
Tel. 4702-9740

PALERMO

PARA COMER

Artemisia

Gorriti 5996
Tel: 4776-5484

NATURAL • VEGETARIANA

DIETETICAS

Almacén Natural

Güemes 4088
Tel: 4832-2765

BAHÍA DEL ANGEL



Thames 2207

Tel. 4777 – 4556

Legumbres – especias

Prod. celiacos, diabéticos e
hipertensos Naturistas.

bahiadelangel@outlook.es
www.bahiadelangel.com.ar

Facebook:bahiadelangel

L a V de 10 a 20 hs.

Sábados 10 a 18 hs.



Avena:

Su consumo refuerza el sistema inmunológico.

Ataca bacterias, combate el colesterol y mejora la cicatrización... entre muchas otras virtudes!

Dietética Hamsa

Paraguay 4290
4833-4715

Dulces Sugerencias

A J Carranza 2394
Tel: 4771-6565

LA DIETÉTICA



Gorriti 3604

Tel. 2044-0912

Frutos Secos, Miel,
Milanesas de Soja
Rellenas, Medallones
de Semillas, Postres
Dietéticos. Celíacos,
Diabéticos, Hipertensos
y Vegetarianos...

Lu. A Vi. 9 a 19,30hs

Sab. 10 a 14hs

NATURALmente

Salguero 1956

Tel: 4829 0584

Punto Vegetal

Cabrera 4864

Tel. 4774-6495

SABROSO Y NATURAL



Güemes 3723

Tel: 4821-4371

Dietética

Herboristería

Productos Gourmet

Productos sin Tacc

picciololuis@hotmail.com

SEMILLAS DE VIDA

Paraguay 4784

Tel. 4770-9404

Productos Naturales,
Semillas, Cereales,
Alimentos para
Diabéticos, postres y
tartas light, milanesas
de sojas, tinturas madre,
herboristería y más..

Lunes a Viernes de 10 a
14 y 16,30 a 20hs

Sábados 10 a 13,30

fb: [facebook.com/
semitillasdevida.](https://facebook.com/semitillasdevida)
[almacenatural](http://almacenatural.com)

RECOLETA

DIETETICAS

CUATRO SOLES



Tienda de Alimentos

Naturales

Juncal 2376

Tel: 4821-8626

Legumbres, Frutos

Secos, Harinas, Celíacos,

Diabéticos, Hipertensos.

Semillas, Condimentos

SAN CRISTOBAL

DIETETICAS

El Edén Natural

Av. Independencia 1291

LA ABEJA AFRICANA



Venta de miel suelta.

Cereales y Legumbres,

Especias, Suplementos

Dietarios. Productos

para Celíacos, diabéticos

e Hipertensos

www.laabejaafricana.com

Sabías que... para hacer una tonelada
de papel es necesario talar 5,3
hectáreas de bosque?



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

Tendencia Natural

La Rioja 1252

Tel: 4943-1242

Vida Mística

Avda. San Juan 1861

4304-5893

SAN TELMO

PARA COMER

El Manchego

Tel: 4361-6234

FUNK & DELI



Perú 1092

Tel: 4307-4564

NATURAL

DIETETICAS

Almacén Natural del Mercado

Bolívar 950

Tel: 15 6277 1475

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

GUIA ORGANICA

¿Le interesa que su restaurante
o local natural aparezca en
nuestra guía?

info@revistavegetariana.com.ar

La Despensa

Elcano 3901

Tel: 4554-5926

Condor del Sol

Av. Triunvirato 4658

Tel: 4523-2699

Delicias Naturales

Pacheco 2292

Tel: 4523-9609

El Portal Almacén Natural

Avda. Triunvirato 4015

Tel: 4521-0254

elportalalmacennatural@gmail.com

PARA COMER

GAIA



Perú 657

Tel. 4361-0146

VILLA CRESPO

DIETETICAS

Brisa Natural

Acevedo 371

Tel. 3531-8776

Gurfi

L.M.Drago 356

Tel: 4854-2061

La Cascada

Av. Angel Gallardo 74

juliandug@gmail.com

Nat Gen

Ramírez de Velasco 690

Tel: 4856-8885

VILLA URQUIZA

DIETETICAS

Dietética Cuenca y

Beiró

Cuenca 3514

Tel. 4504-3699

VILLA URQUIZA

DIETETICAS

Dame tu Mano

Quesada 5094

Tel. 4541-1024

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

VILLA PUEYRREDON

DIETETICAS

Conciencia Almacén Natural

Gral. José G. Artigas 5404

Tel: 4574-4637

Podés encontrar diferentes tips
para hacer tu vida más saludable de

una manera simple



/revistavegetariana



Couss Couss

Av. Nazca 4811

tel 4572-6233

SAN ISIDRO**PARA COMER****El Maizal**

9 de Julio 363

Tel. 4747-0092

Acassuso 274

Tel. 4743-0455

**RESTORANT VEGETARIA-
NO • TIENDA NATURISTA****LANUS ESTE****DIETETICAS****Buona Vita**

Av. 9 de Julio 1862

Tel: 4249-1746

**Sitios de
interés****Feria de Consumo****Responsable**Av. Pte Julio A. Roca (Dia-
gonal Sur) 500**Lic. Vanina Repun**Talleres de Nutrición y
Cocina. Tel: 15-5922-9968
vanina.repun@gmail.com**Mercado Solidario****Bonpland**

Bonpland 1660

fb: mercadobonpland

Orgánica

Tel: 15 6693-6778

cocinaspa@hotmail.com

fb:organica.comidasana

Punto Verde

Dorrego 1429

Vie. y Sáb.de 10 a 19 hs.

Veganópolis

Feria Vegana de Productos

Orgánicos y Afines

fb:veganopolisferiavegana

**Taller De Fragancias****SALIDA LABORAL INMEDIATA**

El taller incluye los materiales para armar Jabones Líquidos,
Espuma para Baño, Sales de Baño, Body Splash, Spray
Home y perfumes...

... y te llevás tus productos terminados!

Si vas de parte de La Vegetariana
100 pesos de descuento!!!!

*Bienvenidos a la
Vida Sana*

PANES INTEGRALES FRESCOS
MILANESAS VEGETALES
MILANESAS DE SOJA
HAMBURGUESAS VEGETALES
PREPIZZAS INTEGRALES
PIZZETAS INTEGRALES
SNACKS INTEGRALES PARA NIÑOS
GOLOSINAS SANAS



ORGANICA
COMIDA SANA

ES NATURAL QUE TE GUSTE



/organica.comidasana
cocinaspa@hotmail.com

Ventas por 15 6694-7520

MAYOR y MENOR 15 6693-6778

fusión vital

El lugar perfecto para encontrar el equilibrio entre Cuerpo y Alma



- MASAJES ZEN SHIATSU
- PIEDRAS CALIENTES
- REDUCTOR/MODELADOR
- DRENAGE LINFÁTICO
- REFLEXOLOGÍA PODAL
- EXFOLIACIÓN Y NUTRICIÓN CORPORAL
- ALTA FRECUENCIA
- ONDAS RUSAS
- ULTRASONIDO



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

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

[facebook](#) : vidamasnatural





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!

Argán d'Levitée



ACEITE DE
ARGÁN PURO 100 %



REGENERADOR CELULAR
CELL REGENERATION

- REJUVENECÉ TU PIEL DÍA A DÍA
- REDUCE Y EVITA LAS ARRUGAS
- COMBATE EL ACNÉ
- ACTUA SOBRE PSORIASIS Y NEURODERMATITIS
- PREVIENE Y ELIMINA ESTRIAS POR
ADELGAZAMIENTO, EMBARAZO, ETC

DISTRIBUIDOR ARGENTINA:

argandlevitée@yahoo.com.ar

Tel.: 15-6543-7626

15-5588-4600

www.argandlevitée.com

