



LA VEGETARIANA

GUIA ORGANICA DE BUENOS AIRES

Año 1 Número 1 - Septiembre/Octubre 2013

Techos Verdes

No sólo se colabora con el planeta, sino
que es posible disminuir el pago de
alumbrado barrido y limpieza.



llevé su ejemplar **GRATIS!**



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



facebook.com/revistavegetariana

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

QUEREMOS PRESENTARNOS

YA desde hace un tiempo venimos nortando un movimiento en auge, no sólo el del vegetarianismo sino de sus diferentes ramas y, sobre todo, del deseo de la gente común de empezar a comer más sano... pero hasta hoy la información referida al tema quedaba relegada a un gueto o a especialistas... nada para el aficionado o para aquel que tímidamente empezaba a acercarse a una vida más natural.

Por eso creemos que es conveniente acercar a todas aquellas personas que manifiestan inquietud por alimentarse de una forma saludable, o vivir en mayor armonía con su entorno, soluciones al alcance de la mano.

La Vegetariana, Guía Orgánica de Buenos Aires, intenta ser ese puente, un puente gratuito que se distribuye en dietéticas, restaurantes veganos o vegetarianos, locales referidos al tema y demás sitios de interés.

En un comienzo **La Vegetariana** estará focalizada en los barrios de Palermo, Belgrano, Colegiales, San Telmo y Centro,

para eventualmente ir expandiéndose a toda la Ciudad de Buenos Aires.

Esta Guía Orgánica de Buenos Aires intenta acercar a todos – no es exclusiva para vegetarianos- información sobre alimentación sana, sobre cuidado del planeta y noticias de interés general relacionadas con este peculiar movimiento y sus ramificaciones.

Pero **La Vegetariana** quiere también brindar datos de importancia para ser no sólo una revista sino un manual de información útil a la hora de vivir más sano. Por eso se cuenta con profesionales en cada rubro que acercarán en lenguaje ágil datos saludables.

La Vegetariana promete ser el nexo de excelencia entre quienes consumen alimentación y vida sana y quienes proveen de estos servicios nutricionales.

Los invitamos a recorrerla y a formar parte de nuestras páginas...



SUMARIO



6

TECHOS VERDES

No sólo se colabora con el planeta, sino que es posible disminuir el pago de alumbrado barrido y limpieza.



10

CÓMO LAVAR LAS FRUTAS

Cómo realizar una buena higiene para evitar cualquier contaminación. **Por Dr.**

Héctor Pittaluga



12

REMEDIOS CASEROS ANTISTRESS

Las plantas poseen diferentes propiedades que pueden ayudar a liberarnos de distintas problemáticas cotidianas



14

BUENOS AIRES MARKET

Todos los meses algún barrio de la capital federal sirve de sede para esta imponente feria de alimentos saludables.

8 HOY COCINAMOS:

Hamburguesa de quinoa.

13. GUIA

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

STAFF

Propietario:

Infomag Publicaciones

Editora:

Adela Pereyra

Departamento de Arte:

sulkoa@gmail.com

www.sulkoa.com.ar

Ventas:

Claudio Stracquadanio

15 4948 5710 / 4331 3420

Receptoría: 4981 8055

Contacto:

revistavegetariana@gmail.com

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.

MIEL PARA VEGANOS

Desde la provincia de Misiones llega la miel de caña. En su proceso no intervienen las abejas ni se desalojan sus colmenas puesto que esta miel es en realidad lo que queda de la cocción del jugo de la caña de azúcar.

Esta miel -o melaza como realmente se llama- es bien líquida y super oscura y, si bien tiene un sabor muy dulce, deja un leve gusto amar-

go y anisado al final.

Si bien es muy saludable, presenta un altísimo contenido en hidratos de carbono. Posee también vitaminas del grupo B y muchos minerales como hierro, cobre y magnesio.

Sirve para endulzar bebidas y también para cocinar, puesto que soporta muy bien las altas temperaturas.



LA MONUMENTAL

Autoservicio de FRUTAS Y VERDURAS



4551-2046

Avda. Elcano 3074
C.A.B.A.

DIETETICA

Los Manzanos

No cerramos al mediodía

Legumbres

Especias

Suplementos dietarios

Hierbas medicinales

Productos Nacionales e Importados

4785-9952

Virrey del Pino 2644 • Capital

TECHOS VERDES



**NO SÓLO SE COLABORA CON
EL PLANETA, SINO QUE ES
POSIBLE DISMINUIR EL PAGO
DE ALUMBRADO BARRIDO Y
LIMPIEZA.**

El anuncio sobre los beneficios de poseer terrazas verdes ya lo hizo el Gobierno Porteño a comienzos de año: Los inmuebles que se sumen a esta tendencia para combatir el calentamiento global tendrán reducciones de hasta un 20 por ciento en ese impuesto.

Pero además de esta ventaja económica –que estará en concordancia con los metros cuadrados que se destinen al emprendimiento–, la verdadera idea es reducir la temperatura de la construcción, la de funcionar como filtro a la contaminación,

para mejorar la calidad del aire y el agua, ayudar a aumentar la producción de oxígeno y reducir el efecto de isla de calor que viene creciendo en las grandes ciudades...

LOS INMUEBLES QUE SE SUMEN
PODRÁN BAJAR HASTA UN 20 POR
CIENTO EN EL ABL.

VENTAJAS DEL TECHO VERDE

Además de las ya mencionadas que colaboran con el Planeta, los Techos Verdes tienen ventajas que influyen en forma directa con el poseedor:

AISLAMIENTO ACÚSTICO

Reduce los ruidos provenientes del exterior ▷ como lluvia, tránsito, granizo, etc.

CALEFACCIÓN

Funciona como aislante: mantiene el calor en invierno y evita que se calienten los interiores en verano...

MEJORAN LA CALIDAD DEL AIRE Y EL AGUA, Y AUMENTAN LA PRODUCCIÓN DE OXÍGENO.

ECONOMÍA ENERGÉTICA

Se reduce el uso del aire acondicionado, lo que se traduce en un gran impacto para los costos

energéticos y en un aporte para evitar los cortes de energía por saturación en temporada.

CALIDAD DEL AIRE

La vegetación produce oxígeno y absorbe las partículas contaminadas del aire. Además, claro, de cuestiones estéticas (la vegetación es atractiva) y de la vida útil de los techos que se mantienen inmunes al paso del tiempo y el clima por períodos más largos.

En los próximos números enseñaremos los pasos para realizar Techos Verdes en su propio hogar. 



*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**



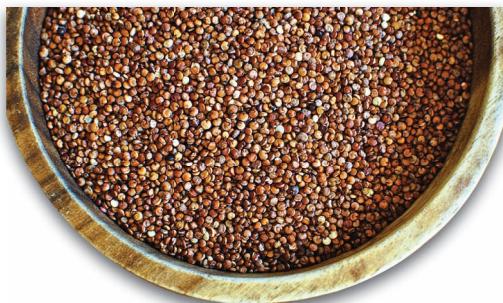
ORGANICA
COMIDA SANA

ES NATURAL QUE TE GUSTE

 [/organica.comidasana](http://organica.comidasana)
cocinaspa@hotmail.com

**Ventas por 15 6694-7520
MAYOR y MENOR 15 6693-6778**

HOY: HAMBURGUESA DE QUINOA



La quinoa viene siendo usada en la cocina desde hace muchísimos años. Sin embargo, en la Argentina aún hay muchos secretos de este ingrediente que son pocos conocidos por la mayoría de la sociedad.

Al igual que el arroz, la quinoa debe lavarse para eliminar la saponina que contiene. Para ello se enjuaga unos segundos bajo el chorro de agua fría... nunca debe dejarse en remojo más de unos minutos porque esa saponina se depositaría en su superficie y no lograríamos eliminarla.

INGREDIENTES:



✓ 1 taza de quinoa



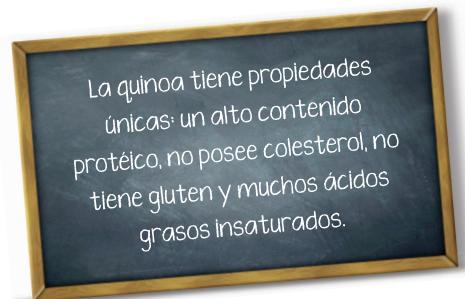
✓ 1/3 taza de queso parmesano



✓ 3 cebollas picada en daditos
✓ 3 dientes de ajo picados

PREPARACIÓN:

- Hervir la quinoa a fuego lento: 1 taza de quinoa por 3 tazas de agua. Una vez que esté tierna y haya absorbido toda el agua (unos 20 minutos) dejar enfriar a temperatura ambiente.
- Mezclar en un bol la quinoa cocida, los huevos, el queso parmesano, las cebollas, el ajo, la sal, el repollo picado y el pan rallado. Deja reposar durante unos minutos y amasar las hamburguesas dando el tamaño y la forma deseada.



La quinoa tiene propiedades únicas: un alto contenido protéico, no posee colesterol, no tiene gluten y muchos ácidos grasos insaturados.



- En una sartén a fuego medio-bajo calentar 1 cucharada y cocinar durante 7 a 10 minutos hasta que estén tostadas por ambos lados.
- Quitar los restos de aceite apoyando en servilletas de papel para que lo absorban.

RECOMENDACIONES:



Estas hamburguesas deben ser servidas cuanto antes puesto que son más ricas calientes y mantienen sus propiedades intactas.

- ✓ $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- ✓ 1 taza de pan rallado
- ✓ 1 cucharada de aceite (mejor de oliva)



- ✓ 1 taza de repollo picado al vapor



Distribuidora Liliana

Galletitas

Suplementos Dietarios

Productos Regionales

Cosmética Natural

Productos Importados

Productos Orgánicos

Productos para Celíacos

Productos para Diabéticos

Jalea Real

Miel

Endulzantes

Aceites Vegetales

Tinturas Madre



www.distribucionliliana.com.ar

Tel.: (011)4757.6906

Cel.: (15) 6553.7150

mail: dist_liliana@yahoo.com.ar

CÓMO LAVAR LAS FRUTAS

Las frutas frescas y los vegetales constituyen un porcentaje muy importante en una dieta saludable. Los consumidores disponen de una gran variedad de frutas, desde las más exóticas hasta las más convencionales. En todos los casos debe tenerse en cuenta que son productos que pueden contaminarse, sobre todo durante el proceso de producción.

Se trata de un alimento que puede estar contaminado muy frecuentemente. Esto puede ocurrir por estar en contacto con del suelo, el agua o por contacto con otros alimentos que estén contaminados. También mediante microorganismos patógenos que les atacan durante y después de la cosecha si no se transportan, almacenan y manipulan de forma adecuada.

Por estas causas, el consumo de estos alimentos dependerá de una buena higiene para evitar cualquier contaminación.

Las frutas se consumen -en general- crudas y en pocas ocasiones cocidas, lo que nos brindaría mayor tranquilidad.

Los contaminantes que pueden contener las frutas, microorganismos o residuos de pesticidas, se encuentran depositados en la cáscara de los mismos. Cabe aclarar la necesidad de contar con una fruta



cuya piel esté sana sin grietas ni rajaduras. Las bacterias patógenas pueden quedarse en las grietas y llegar a las manos o a los utensilios que se utilizan para cortar, con el riesgo de que lleguen a la parte comestible de la fruta.

Además, no todas las frutas son iguales. Por tanto, tampoco se emplearán con ellas los mismos métodos de limpieza.

CÓMO LAVAR LA FRUTA CON AGUA

Antes de manipular la fruta, y una vez pelada, hay que limpiarse bien con agua caliente las manos, así como el utensilio que se emplee.

El procedimiento recomendado sería:

- Poner las frutas bajo agua fría, incluso si se van a pelar. Esto ayuda a evitar la propagación de cualquier bacteria que pudiera estar presente. En casos de algunas frutas como las bananas, este paso no es necesario.



Por Dr. Héctor Pittaluga

MP 1626

Director Programa de Control de

Calidad de Alimentos

PROCAL- Fundación Bioquímica

Argentina



- En frutas con una piel gruesa puede usarse un cepillo para limpiarlas mejor.

- Una vez peladas y cortadas, si no se consumen de forma inmediata, las frutas deben refrigerarse.

- Si bien en las verduras está recomendado el uso de hipoclorito, (agua de lavanda diluida), en las frutas la eficacia es menor. Estas se lavan, se pelan y se consumen, por lo que la mayor parte de hipoclorito se consumiría en la piel.

- Las frutas más pequeñas, como frutillas o fresas, se pueden dejar en remojo unos minutos y escurrirlas.



CONSUMIR FRUTA SIN RIESGOS

La fruta debe mantenerse en una zona fresca, bien ventilada y sin humedad. En general las frutas no requieren refrigeración, aunque cuando se adquieran cortadas debe asegurarse que se han refrigerado de forma correcta (a menos 5°C), así como tener el cuidado de mantener la fruta separada de otros alimentos crudos como carne, pollo o pescado.

Es preferible no guardar la fruta en bolsas de plástico, porque podrían almacenar humedad y acelerar así el proceso de deterioro, y deben eliminarse las partes machucadas porque las bacterias patógenas pueden desarrollarse en estas zonas. No obstante, es conveniente examinar de forma cuidadosa el producto en el momento de la compra y evitar las piezas que estén dañadas.

¿COMER CON O SIN PIEL LAS FRUTAS?

El pelado de las frutas nos asegurará la eliminación de posibles residuos pesticidas que podrían traer por exceso de exposición. De todos modos el lavado de las frutas con las recomendaciones realizadas, por más que se peleen, no se deben descartar.

SALUD

REMEDIOS CASEROS ANTISTRESS

En los tiempos que corren es común pasar por momentos de stress y, se sabe, sus consecuencias pueden ser graves tanto en lo emocional como en lo físico. No obstante –y aunque hay muchos que recurren a medicamentos de laboratorio– existen medicinas naturales que pueden ayudarnos a librarnos de las tensiones, nervios, preocupaciones e inquietudes cotidianas.

Las plantas poseen diferentes propiedades que podemos ingerir en forma de té o condimentos para las comidas.

Aquí algunas:

TILO:

Es, sin dudas, uno de los más afamados calmantes naturales que existen. Puede ayudar a conciliar el sueño y a relajar el cuerpo. Comúnmente se lo consume como té.



VALERIANA:

Combate la ansiedad y el insomnio. Además, hay investigaciones que consideran que puede ser útil en tratamientos como anti-convulsionantes y antidepresivos.



ALBAHACA:

Combatte la depresión, el agotamiento, el insomnio y la jaqueca. También es digestiva, antiespasmódica, antitusiva, diurética y se la utiliza como digestiva entre otras dolencias. Es ideal para condimentar comidas frías y calientes.



LA MONUMENTAL
Autoservicio de FRUTAS Y VERDURAS

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

MELISA:

Sirve para ser consumida en momentos de stress, ayuda con el insomnio, con problemas físicos de naturaleza nerviosa, disminuye la taquicardia y los espasmos musculares, y quita el dolor de cabeza. Entre otros poderes curativos es usada para combatir las malas digestiones, dolores de oídos y muelas y hasta el asma. Se la puede consumir como con-



dimento o como infusión.

MANZANILLA:

Funciona como ansiolítico contra el nerviosismo, los calambres y hasta el reumatismo y los cólicos. Conviene consumirla fresca para mantener sus propiedades y prepararla en forma de te. 



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.

KIT CORPORAL
S.O.S
verano

Empezá a mimarte,
TE LO MERECES

The advertisement features a woman in a white top and shorts, performing a dynamic dance move. Below her are three product containers: a blue tube labeled 'GEL MODELADOR', a pink tube labeled 'GEL CRIOGÉNICO', and a yellow box labeled 'CREMA CENTELLA'. At the bottom right is a logo for 'HIERBAS DEL OASIS' with a palm tree icon.

CONTIENE: GEL MODELADOR + GEL CRIOGÉNICO +
CREMA CENTELLA + INFUSIÓN MEZCLA Nº 2 HIERBAS DEL OASIS

www.hierbasdeloasis.com.ar

VIGOR Y ENERGIA Medicina Tradicional China

Huang He

VIVA EL SEXO SIN LIMITACIONES

UN PRODUCTO INCREÍBLE PARA LOS HOMBRES

The advertisement features a red box for 'Vigor y Energia Huang He' with Chinese characters '黄河' and English text 'Medicina Tradicional China'. It includes a small image of a man and a woman. To the right, there's text about the product being a natural origin substance, aiding in energy and sexual performance, and containing Ginseng and Ginkgo Biloba. It also mentions Astragalus for resistance and Panax Ginseng for potency. A circular badge says 'UN PRODUCTO INCREÍBLE PARA LOS HOMBRES'. At the bottom, it says 'Suplementa dietas insuficientes - Consulte a su médico y/o farmacéutico'.

telefonos:
011 4658-7945
154 161 1291
e-mail:
vigorizador@hotmail.com

A detailed botanical illustration of a flowering plant, possibly a member of the Solanaceae family, with green leaves and small red flowers.

BUENOS AIRES MARKET, UNA PROPUESTA DIFERENTE



TODOS LOS MESES ALGÚN BARRIO
DE LA CAPITAL FEDERAL SIRVE DE
SEDE PARA ESTA IMPONENTE FERIA
DE ALIMENTOS SALUDABLES.

Los principales productores de alimentos orgánicos y saludables de la Argentina son convocados a este gran mercado que abre sus puertas –de forma libre y gratuita- un fin de semana por mes.

La propuesta –que hace referencia a los mercados de orgánicos de Londres y Nueva York-, sirve para acercar productores a consumidores finales sin intermediarios, y brindar la posibilidad de tener más información sobre dietas saludables.

En cada evento miles de personas pasean degustando y comprando a precios promocionales alimentos y bebidas naturales.

Buenos Aires Market cuenta con más de 50 gacebos donde se ubican los productores participantes, que ofrecen productos en los distintos rubros alimenticios que van desde los orgánicos aceites, bebidas, cereales, frutas y pastas hasta delicatessen y alimentos gourmet.

PRÓXIMOS ENCUENTROS

- **Octubre:** 12 y 13
LA BOCA – USINA DEL ARTE
- **Noviembre:** 23 y 24
BOSQUES DE PALERMO

Entre los diversos atractivos que acerca la Feria, está la presencia de diferentes chefs que acercan las distintas variedades de cocinas y corrientes gastronómicas a todos los transeúntes. También se arma un auditorio en el que se ofrecen charlas, talleres y clases de cocina, además de contar con atractivos espectáculos callejeros para todas las edades. 

Restaurantes naturistas, vegetarianos y veganos

PALERMO

Alimentos para vivir mejor

Nicaragua 4914
Tel: 4833-4953/15 3468-7005
NATURAL

Arevalito

Arévalo 1478
Tel: 4776-4252
NATURAL • VEGETARIANA

Artemisia cocina natural

Gorriti 5996 Esq Arévalo
Tel: 4776-5484

NATURAL • VEGETARIANA

Bio Restaurant - Almacén Orgánico

Humboldt 2199 (esq. Guatemala)
TE: (011) 4774-3880
NATURAL • VEGETARIANA • VEGANA

Biscottini patisserie bar

Aráoz 2701
Tel: 4833-6286
VEGETARIANA • CASERA

Buenos Aires verde

Gorriti 5657
Tel: 4775-9594
NATURAL • VEGETARIANA

Casa Mua

Soler 4202
Tel: 4862-7561
DE AUTOR • OPCION

VEGETARIANA

Green & Co.

Jerónimo Salguero esq. Av. Figueroa Alcorta (Paseo Alcorta)

Tel: 5777-6648

NATURAL • VEGETARIANA

Krishna

Malabia 1833
Tel: 4833-4618
VEGETARIANA • NATURAL • COCINA DE LA INDIA, VÉDICA.

Kensho

El Salvador 5783
Tel: 4778-0655
VEGANO

La esquina de las flores

Gurruchaga 1630
Tel: 4832-8528/4224-5000
MACROBIÓTICA

La radiancia

Gorriti 5132
Tel: 4831-4647
NATURAL • VEGETARIANA

Meraviglia

Gorriti 5796
Tel: 4775-7949
NATURAL • VEGETARIANA

Mumbai

Honduras 5684
Tel: 4775-9791
INDIA • VEGETARIANA

Natural Deli

Rep. Árabe Siria 3090
Tel: 4800 1300
DELI • VEGETARIANA • ORGANICA

Obi Bar Noodles Bar

Av Santa Fe 5259
Tel: 4777-8279
DE AUTOR • JAPONESA SUSHI • NATURAL • VEGETARIANA

Portubien

Paunero 2751

Tel: 4803-4992

NATURAL • VEGETARIANA

Smooothway

Soler 6036
Tel: 4771-4120 / 5129
NATURAL • VEGETARIANA

Sofzoné

Serrano 1431
Tel: 4832-6264
VEGETARIANA, DELICATESSEN

Spring

Guatemala 4452
Tel: 4807-8201 / 4808-0046
VEGETARIANA • JAPONESA SUSHI

Spring restaurante vegetariano

Bulnes 2577
Tel: 4807-8201
NATURAL • VEGETARIANA

Tea Connection

Cerviño 3550
Tel: 4807-5034
DELI • NATURAL

BELGRANO

Montañeses 2108
Tel: 4782-5924/4784-1481
CUBANA • VEGETARIANA • LATINOAMERICANA

Kafa and deli

Libertador, Av. 5100,
Belgrano
Tel: 4776-3315

DELI • NATURAL • ORGÁNICO

La casa de Ohsawa

Ciudad de la Paz 421

Tel: 4553-9330

NATURAL • MACROBIOTIKO • ORGANICO

La esperanza

Sucre 1302
Tel: 4788-1499
CASERA • NATURAL

La Vidalita

Vidal 2226
Tel: 4787-1375 / 4784-7180
NATURAL • VEGETARIANA

Light Food

Santos Dumont 495
Tel: 4775-1531
NATURAL

Santos Sabores

Aguilar 2104
Tel: 4783-3672
DELI • NATURAL

Schuster mercado gourmet

Amenabar 3099
Tel: 4544-4424
NATURAL

Tea Connection

Echeverria 2102
Tel: 4784-5545
Av. Federico Lacroze 2233
Tel: 4777-0155
NATURAL • DELI

COLEGALES

Algaira

Zapiola 1375
Tel: 4551-4369
VEGETARIANA

Equilibrio gusto

Teodoro García 3014
Tel: 4552-3483
DE AUTOR • NATURAL



Naturaleza Divina

Ciudad de la Paz 394 esq.

Jorge Newbery

Tel: 3532-9996

INDIA • VEGETARIANA

Pequeño Comedor

Vegetariano

Virrey Arredondo y Alvarez Thomas

(a puertas cerradas)

Tel: 4552-5613

NATURAL • VEGETARIANA

CENTRO

Alma Zen

Av. Pres. Roque Sáenz

Peña 871

Tel: 4393-0003

NATURAL

Bodhi Restaurant

Vegetariano

Chile 1763

Tel: 4381-8625

NATURAL • VEGETARIANA

Comer en Compañía

San Martín 951

Tel: 4312-3433

NATURAL • VEGETARIANA

Deliberty

Chacabuco 374

Tel: 4343-0030

CASERA • DE AUTOR •

NATURAL

Delivery gourmet

Esmralda 282

Tel: 4328-4990 / 4328-4871

NATURAL

Eat

Tucumán 420

Tel: 4322-8782

NATURAL

Granix, restaurante vegetariano

Florida 165 1º piso, Galería Güemes

Tel: 4730-8000

NATURAL

Green eat

Reconquista 690

Uruguay 703

VEGETARIANA • NATURAL

Green Curry

Tucumán 271

Tel: 4312-8337

NATURAL

Jugoso

Lavalle 558

Tel: 4322-5987

NATURAL

La Terrasse (Marriott

Plaza Hotel Buenos Aires)

Florida 1005

Tel: 4318-3074

NATURAL • NORTEAMERICANA

Patatas bravas

Suipacha 714

Tel: 4328-2717/4322-360

NATURAL

Picnic

Florida 102

Tel. 4342-0788

VEGANO • VEGETARIANO

Punto Fresco

Reconquista 536

Tel: 4393-9119

NATURAL

Sam Bucherie

25 de Mayo 562

Tel: 4312-4051

NATURAL

Sattva

Montevideo 446

Tel: 4374-5125

NATURAL

Smartdeli

Tucumán 433

Tel: 4312-9333

Av. Córdoba 333

Tel: 4314-9455

NATURAL • VEGETARIANA

Squizz

Reconquista 613

Tel: 4893-2091

NATURAL

Tentissimo

Diagonal Norte 580

Tel: 4342-5325/5298/99

DELI • NATURAL • POR-

TEÑA

Vidana

Av. Hipólito Irigoyen 773

Tel: 4331-4938 / 4331-4116

NATURAL

Vita

Hipolito Yrigoyen 583

VEGETARIANA

Lotos

Av. Córdoba 1577

Tel: 4814-4552

MACROBIÓTICA • VEGE-TARIANA

SANTELMO

Abuela Pan

Chile 518

Tel: 4361-4936

VEGETARIANA

El Olivo

Bolívar 624

Tel: 4331-9669

NATURAL

Hierbabuena

Av. Caseros 454

Tel: 4362-2542

DELI • NATURAL

Jueves a la mesa

Perú 743

(a puertas cerradas)

juevesalamesa@gmail.com

15 6200 0004

VEGETARIANA • DE AUTOR • NATURAL

Maria Fedele

Bolívar 933

Tel: 4361-4679/ 4880-0344

ITALIANA • VEGETARIANA

Naturaleza Sabia

Balcarce 958

Tel: 4300-6454

NATURAL • VEGETARIANA

Origen

Humberto 1º 599

Tel: 4362-7979

NATURAL

Telmo Deli (Hotel Patios de San Telmo)

Chacabuco 748

Tel: 4307-0480

NATURAL



PALERMO

100% Natural

Bulnes 2042

Tel: 4821-1674

Almacen Natural

Zabala 1693

Tel. 4781-7291

A los Mandarines

Av. Santa Fe 4128

Tel: 4777-1753

Cooking Service S.A.

Av Santa Fe 3336 3º

Tel: 4821-4366

Diétetica

Arenales 3772

Tel: 4833-4383

Dietética Araucaria

Laprida 1619

Tel: 5294-5742

Dietética Bulnes

Bulnes 1869

Tel: 4826-3055

Dietética Oro Verde

Fray Justo Santa María de Oro 2570

Tel: 4776-1858

Dietética Pachamama

Arenales 3772

Tel: 4833-4383

Dietética Vida Mía

Julián Alvarez 2736

Tel: 4832-6724

Diet Ser

J L Borges 2433

Tel: 5786-0257

Dulces Sugerencias

Aráoz 2453

Tel: 4827- 4617

L'Abellana

Matienzo 1750

Tel: 4774-9378

La Esquina de las flores

Gurruchaga 1630

Tel: 4831-1537

Mirasoles

Malabia 2353

Tel: 4832- 9735 / 4833-6026

Natur

Güemes 4088

Tel: 4832-2765

New Garden

Scalabrin Ortiz 3131

Tel: 4511-6781

Richard O López

J Salguero 1956

Tel: 4829-0584

Roitman Adrián

Eduardo

Fray J S D Oro 2570

Tel: 4776-1858

Semilla de Vida

Paraguay 4784

Tel: 4770-9404

Tomdemar

Bulnes 2046

Tel: 4821-1674

BELGRANO

Camomila

José Hernández 2796

Tel: 4782-6139

Dietética Llequen

Amenabar 1589

Tel: 4785-4880

Dietética Los Aromos

Ciudad de la Paz 1389

Tel: 4781-7266

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

Dulces Sugerencias

Amenábar 1917

Tel: 4785- 8163

dulcessugerencias@yahoo.com

El Castaño

Echeverría 3341

Tel. 4552-2911

Lo de Pérez

Juramento 2112

Tel: 4781-1065



La primera dietética gourmet de Belgrano.
Especialidad en celiaquía.

asfalta@hotmail.com

www.lodeperez.com

New Garden

Juramento 2112

Tel: 4511-2610

Cabildo 613

Tel: 4511-4460

Sabores y Secretos de la India

Ciudad de la Paz 1739

Tel: 4783-3424

Verde Brote

Juramento 2679

Tel: 4896-2630

COLEGIALES

Dulces Sugerencias

A J Carranza 2394

Tel: 4771-6565

L'Abellana

Arce 788

Tel: 4774-9378

La Casa de Ohsawa

Ciudad de la Paz 415

Tel: 4553-9330

La Casa del Sol

Freire 1542

Tel: 4553-5796

Natural Flavor

Federico Lacroze 3170

Tel: 4555-0891/ 4554-2466

Palpa

Palpa 2416

Tel: 4788 - 5763

CENTRO

Casa Villares

Talcahuano 155

Tel: 4382 6351

Dietética Callao

Av. Callao 484

Tel: 4372-7427



Productos para Diabéticos, Celíacos, Hipertensos, Vegetarianos Veganos, Deslactosados y muchos productos más.
info@dieteticacallao.com.ar
www.dieteticacallao.com.ar

Dietética Naturalia

Riobamba 321

Tel: 4372-3041

Doña Clara

Av Corrientes 2561

Tel: 4952-5918/8606 4952-3145

Jemco

Tte. Gral. Juan Domingo Perón 940

Tel: 5031-8880

La Ola Verde

Hipólito Yrigoyen 2888

Tel: 4932-1687

Natural Buenos Aires

Ayacucho 1365

Tel: 4815-9443

New Garden

Talcahuano 1075

Tel. 4514-8510/4

Ayacucho 1073

Tel: 4812-7732

Viamonte

Viamonte 859

Tel: 4322-9380

SANTELMO

Arceli Herboristería

Brasil 1215

Tel. 4304-6417

Casa Argos

Piedras 490

Tel. 4331-7966

Dietética Belgrano

San José 245

Tel. 4381-0123

Dietética Gaia

Perú 657

Tel. 4361-0146

Inti

Montes de Oca 377

Tel. 4361-7042

Onda Verde

Av J De Garay 356 Piso PB

Tel. 4362-1235



PALERMO

Lotos

Tenedor libre y tienda naturista vegetariana

Av. Córdoba 1577

Tel: 4814 - 4553/52

Valletierra

Yoga, meditación, masajes.

Costa Rica 4562

Tel. 4833-6724.

www.valletierra.com

Gabriela Saddakni

Chef naturista

Tel: 4794-7849

gsaddakni@datafull.com

BELGRANO

Centro Argos

Yoga, astrología, cuarto camino.

Av. Congreso 2316

www.centroargos.com.ar

COLEGALES

MOA Agricultura Natural

Ciudad de La Paz 754

Tel: 4553-6112

Reciben pedidos de lunes a viernes, de 8.30 a 20.30; y los sábados, de 8.30 a 14. Entregan a domicilio en la capital porteña y el Gran Buenos Aires, cajas que contienen alrede-

dor de 12 variedades de vegetales cultivados sin pesticidas ni agroquímicos. El contenido de los envíos varía de acuerdo con las estaciones.

SAN TELMO

Ecosistemas

Empresa con experiencia en el campo de la innovación, desarrollo y fabricación de productos para el cuidado del Medio Ambiente

Chacabuco 1010

Tel 4307-2111

ORGÁNICA

Elaboración de panes integrales frescos, milanesas vegetales, milanesas de soja, hamburguesas vegetales, prepizzas integrales, pizzetas

integrales, golosinas sanas y snacks integrales para niños (distribución mayor y menor)



Tel: 15 6693-6778 y 15 6694-7520

cocinaspa@hotmail.com

facebook.com/organica.comidasana

San Telmo Verde

Tienda Orgánica. Directo del productor.

Perú 677

facebook.com/santelmo.verde

Todos los martes y viernes de 10 a 20 hs

telefonos:
011 4658-7945
154 161 1291
e-mail:
vigorizador@hotmail.com

VIGOR Y ENERGIA Medicina Tradicional China

Huang He

VIVA EL SEXO SIN LIMITACIONES

UN PRODUCTO INCREÍBLE PARA LOS HOMBRES

Productos de sustancias de origen NATURAL

Esquizandra y Ginkgo Biloba ayuda a un mayor RENDIMIENTO

Panax Ginseng ayuda a una mayor POTENCIA

Astragalo AYUDA A una mayor RESISTENCIA

Una ventaja: no produce EFECTOS SECUNDARIOS

Lifeng le aporta una mezcla de los Palacios Imperiales de las Dinastías Chinas

Suplemento dietético insuficiente - Consulte a su médico y/o farmacéutico



Encontranos en todas las dietéticas y restaurantes naturales de Belgrano, Colegiales, Palermo, Centro y San Telmo.

En las próximas ediciones llegaremos a más barrios de la Ciudad de Buenos Aires...

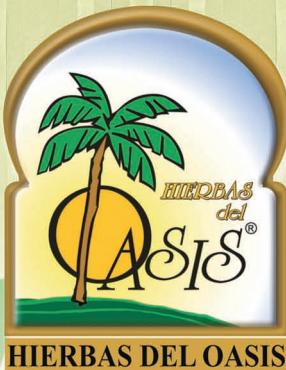


**COMO CREEMOS QUE LO
IMPORTANTE ES LLEGAR,
TENEMOS VARIAS PROPUESTAS
PARA DAR A CONOCER TUS
PRODUCTOS**

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

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





• 100% NATURAL •

VENTA EXCLUSIVA EN DIETETICAS

Elaboramos productos pensados para mejorar la calidad de vida de las personas, cuidando el medio ambiente.

Nuestras líneas son:

- TE EN HEBRAS Y SAQUITOS
- PRODUCTOS ORGANICOS
- SUPLEMENTOS DIETARIOS
- COSMETICA NATURAL

www.hierbasdeloasis.com.ar

