



LA VEGETARIANA

GUIA ORGANICA DE BUENOS AIRES

Año 3 Número 9 - Enero/Febrero 2015

Dime que comes...



llevá tu ejemplar

GRATIS

NATURALEZA

Botik

SIN QUÍMICOS

Productos 100%

PURO VEGETAL Jabones, Bio Champús, Bio Acondicionadores
Con aceites esenciales Balsamos Labiales y OLEUM 33
y extractos naturales



FORMULADOS PARA PERSONAS DE PIEL SENSIBLE

- SIN COLORANTES - SIN DIOXIDO DE TITANIO - SIN ODORIFEROS - SIN BLANQUEADORES
- SIN CONSERVANTES - SIN PERFUMES - SIN CASEINA - SIN GLUTEN
- SIN ADITIVOS ARTIFICIALES O DE SINTESIS QUIMICA - SIN PARABENOS
- SIN DERIVADOS DEL PETROLEO O DE ORIGEN ANIMAL



Encontralos en dietéticas y farmacias
y en la Tienda Online: www.botik.tiendanube.com

Produce y Comercializa: Fyn5 srl
ventas@fyn5.com



www.botik.com

ALMACÉN NATURAL
DEL
MERCADO

PUESTO 85

MERCADO S^u TELMO

Harinas
Legumbres
Panes Integ.
Viandas
Cereales
Frutos Secos

Jugos
Semillas
Especias
Productos
Dietéticos
Suplementos

Bolívar 950 - San Telmo
15 6277-1475

almacen.naturaldelmercado@gmail.com

Llegó un nuevo año

Antes que nada queremos agradecer a todos los que nos vienen acompañando en este espacio para compartir los saberes y las dudas en el rumbo hacia una vida más saludable.

Para continuar en este camino, en este número -ya en el tercer año de La Vegetariana- les acercamos información sobre aquellos alimentos saludables que sirven para combatir estados de ánimo no deseados como el stress y la depresión... mens sana in corpore sano...

También para estos meses de calor les mostramos la fórmula para hacer gimnasia sin enterarnos de que estamos haciendo ejercicios en vacaciones, y les acercamos referencias necesarias para armar viandas nutritivas para los más chicos en los días de colonia.

Además, algunos datos para hacer protectores solares naturales en casa... y así erradicar de nuestros botiquines a la cosmética industrial que aún hoy continúa trabajando en detrimento de los animales.

Claro, las recetas, entrevistas y curiosidades de siempre para que sigamos sumando adeptos a un nuevo estilo de vida.

¡Feliz 2015
para todos!



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:

info@revistavegetariana.com.ar



STAFF

Propietario: Infomag Publicaciones

Editora: Adela Pereyra

Diseño: www.sulko.com.ar /info@sulko.com.ar

Ventas: Claudio Stracquadanio 15 4948 5710 / 4957 6837

Receptoría: 4957 6837

Contacto:

info@revistavegetariana.com.ar

www.revistavegetariana.com.ar

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

Dime qué comes...

Contra la ansiedad, la depresión, los nervios, el stress... los alimentos naturales pueden ayudarnos a sobreponernos a esos sentimientos antes de que se conviertan en crónicos.

9

Sauerkraut (Chucrut)

por Guillermo Yamiz
orientador nutricional

Puede guardarse en la heladera y su vida útil es larga.



10 DEPORTE Y SALUD

Vacaciones y ejercicios

Llegan las vacaciones y la rutina saludable que intentamos mantener durante el año parece tomar ciertos recreos.

18 SALUD

Protectores solares

100% naturales

Comienzo de año, vacaciones, calor, mucho calor... sol radiante que quema la piel... Exacto: la solución es usar bloqueadores



Te enseñaremos a
preparar tu propio
protector casero



12 COCINA

Chapatis

por Jenny Laura Caballero
Permacultora Alimentación
Consciente

26 CARDÓ MARIANO:

A desintoxicarse después de las Fiestas

Por Gaia
Almacén
Natural



Es ideal para empezar el año con un hígado limpio

14 NUTRICIÓN

Viandas nutritivas para el club

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

27 GUÍA ORGÁNICA

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



Primera ciudad 100% veggie del mundo



Y sí, era cuestión de tiempo y sucedió. Palitana, en la India, se convirtió en la primera urbe libre de carne tras la presión de un grupo de monjes jainistas. Es cierto que en India la vaca es sagrada pero... ahora las autoridades locales prohibieron la venta de carne en todo su territorio por respeto por la vida animal.

Claro que hubo rechazos y protestas por parte de pescadores y comerciantes. Pero la Ley es Ley y parece instalarse. ♦♦♦

Actualidad

RECALCULANDO.

«ALMACÉN NATURAL»

COSTA RICA 5722 | TE: 2054.9664 | WWW.ALMACENRECALCULANDO.COM.AR

Actualidad

“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

Actualidad

Organic Way
almacen orgánico y natural

Av. J.B. Alberdi 400 Tel. 4921-6270
organic.way@mail.com
Facebook: Organic Way almacen orgánico y natural

¿POR QUÉ "ORGÁNICO"?

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

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

PRODUCTOS SALUDABLES
PRAMA

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

KEEP CALM AND EAT ORGANIC

Dime qué comes...

La relación entre los alimentos y las emociones es un tema recurrente a lo largo de los siglos. Sin embargo nos lo olvidamos y volvemos a padecer sensaciones que no queremos. Veamos qué podemos ingerir para hacer frente a los estados de ánimo indeseables.

Contra la ansiedad, la depresión, los nervios, el stress... los alimentos naturales pueden ayudarnos a sobreponernos a esos sentimientos antes de que se conviertan en crónicos.



En cantidades razonables
levanta el ánimo y mejora la
concentración



2 Nervios y stress

1 Ansiedad:

- Las **vitaminas del complejo B** mejoran el estado nervioso. Verduras de hoja verde y nueces.
- La **Vitamina C** de cítricos, tomates y papa.
- **Magnesio**: frutos secos, semillas de girasol, algas marinas, tofu y salsa de soja.
- **Fósforo**: banana.

El contenido de Zinc que tienes las nueces estimula el sistema nervioso, favorece la buena salud de nuestros huesos.



3 Depresión

- **Vitamina C:** cítricos, ajos, frutos rojos y frutos secos como nueces o almendras.
- **Vitamina B:** Espinacas, avena, naranjas, zanahorias, lechugas, tomates...
- **Tryptófano:** Este aminoácido es considerado el mejor relajante natural. Está en la calabaza, castañas, frijoles.
- **Fenilalanina:** Otro aminoácido presente en legumbres como lentejas, garbanzos, frijoles, soja, arvejas.
- **Hidratos de carbono:** cereales integrales (trigo, avena, arroz); legumbres (garbanzos, lentejas, guisantes); hortalizas (papas, cebolla, espinacas, zanahorias) y frutas (manzanas, peras, melocotones, ciruelas).

DATO: Hay estudios que aseguran que los alimentos compuestos por grasas trans propician comportamientos como la ira y la depresión.



4 Concentración

- **Ácido fólico:** Espinacas, lentejas, maní
- **Carbohidratos:** Pan y galletas de grano entero, pastas.
- **Proteínas:** Nueces (Tienen las propiedades de las proteínas y las virtudes de las grasas).
- **Grasas saludables:** Aceite de oliva.

Además, **banana, verduras de hojas verdes...**

El potasio contenido en la banana ayuda en el proceso de aprendizaje, dando mayor capacidad de concentración



NOTA: Sólo incorporamos algunos alimentos, la lista sería interminable. Y el cuerpo humano es tan complejo que muchas veces omitimos repetir nutrientes.



**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

5 Mal humor

- **Carbohidratos complejos:** fideos, pan, arroz, legumbres y papas
- **Vitaminas del complejo B:** verduras de hoja verde, frutas frescas y cereales integrales.
- **Vitamina C:** naranja, pomelo, etc.

• Té verde



La vitamina C ayuda al organismo a asimilar de manera correcta el hierro, que también ayuda a aumentar el buen humor



6 Tristeza

- **Vitamina B6:** cereales, pimentón, laurel...
- **Vitamina D:** leche de soja, margarina, hongos y alimentos enriquecidos ya que esta vitamina se encuentra en alimentos de origen animal.
- **Proteínas:** legumbres,, cereales, frutos secos...
- **Carbohidratos:** pastas, legumbres...

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

Sauerkraut (Chucrut)



Es un producto de los denominados probióticos. Está cargado de enzimas (lactobacilos) que facilitan enormemente la digestión de los alimentos.

¿Con qué se hace?

Se elabora a partir del col o repollo blanco, semillas de enebro o eneldo, sal marina y -optativamente- se puede agregar vinagre de manzana orgánico.

Una vez producido hay chucrut de 3,5 y 21 días de estacionamiento. El último es el más interesante respecto de sus propiedades.

El mejor material para añejarlo es el roble, pero puede hacerse en vidrio.



por Guillermo Yamiz
orientador nutricional

Para más info: elduendeva@yahoo.com.ar
facebook: ProductosElDuendeArgentina

Además...

- ① Regenera la Flora Intestinal
- ② Fortalece la inmunidad
- ③ Es un poderoso antitóxico
- ④ Promueve la longevidad



OJO: Es muy importante que esté bien producido, es decir, con materia prima genuina, con el tiempo suficiente de estacionamiento, a temperatura adecuada y sin agregados de aditivos químicos.

NO SE DEBE PASTEURIZAR.

TIPS

- Su sabor es ligeramente agrio y apetitoso al mismo tiempo.
- Debe consumirse crudo junto a las comidas.
- Puede guardarse en la heladera y su vida útil es longeva.

¿Qué aporta?

Contiene Vitamina C, K y B12. También Calcio y Magnesio. ♦♦♦

PRODUCTOS GENUINOS ÚNICOS EN PLAZA

Orgánicos - Ecológicos - Conscientes

- CAFÉ DE CEREALES • VINAGRE DE UMEBOSHI • SAUERKRAUT •
- RAÍZ DE CÚRCUMA FRESCA (ÚNICOS PRODUCTORES) •



e-mail: elduendeva@yahoo.com.ar

DISTRIBUIMOS EN TODAS LAS ZONAS • ENVÍOS AL INTERIOR

11 AÑOS PROMOVIEndo CONCIENCIA A TRAVÉS DE ALIMENTOS GENUINOS

facebook: [productos el duende argentina](#)

SE BUSCA DISTRIBUIDOR COHERENTE CON VEHICULO



Artemisia
RESTAURANTE 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.artemisianatural.com

Seguinos
por



Artemisia
Cocina
Natural



**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

Vacaciones y ejercicios

Llegan las vacaciones y la rutina saludable que intentamos mantener durante el año parece tomar ciertos recreos. Veamos qué podemos hacer para mantenernos en forma, incluso, en el verano.

Existen algunas ventajas que nos ayudarán a no abandonar por completo las buenas prácticas. La alimentación, claro, es esencial... lo que no quiere decir que nos permitamos algunos gustos extras!

Aunque todo parezca muy tentador en vacaciones, hay ventajas que podemos aprovechar... la playa, por ejemplo, es el gimnasio ideal: agua, sol, arena y aire puro.

¿Qué se puede hacer?



La arena mojada al lado del mar, los paisajes entrañables -y a veces zigzagueantes- de la sierra, o las calles de tierra son un escenario ideal para correr, trotar o caminar.



Es sabido que la natación es uno de los deportes más completos. Pero además -dentro de la pileta, el mar o el río- se pueden hacer diversos ejercicios.



**PIERNAS Y
ABDOMINALES**

Juntar caracoles, piedritas u hojas es un buen ejercicio.



EL MAIZAL

SLOW • FOOD

Restorant Vegetariano | Tienda Naturista

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

Acassuso 274 - San Isidro
Tel. 4743-0455

www.elmaizalslowfood.com.ar





Take Away de Veggie Burgers y Café Orgánico

Medallones Veganos - Quesos Veg - Leches Vegetales - Semillas - Cereales - Productos para Celíacos - Vinos Orgánicos - Legumbres - Frutas Secas - Productos Gourmet - Suplementos - Snacks - Jugos Orgánicos - Blends de especias - Chocolates y Golosinas Veganas y Orgánicas - Panificados y muchos más productos para descubrir!



natural GEN



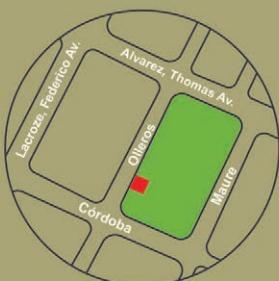
2050-1108

Vení a conocer nuestro primer

Veggie Market

#VEGGIETIMES #NatGEN

Olleros 3582 - Colegiales - Distrito Audiovisual





El pan Chapati es típico de países como India y Pakistán. Lo más habitual es que sirva como cuchara para recoger los alimentos o para acompañar sopas u otros platos.

DATO: No contiene levadura por lo que es ideal para personas con digestiones lentas.

CÓMO?

① Mezclar la harina, la sal y el aceite. Ir agregando el agua de a poco hasta lograr una masa uniforme, suave, que no se pegue en los dedos. **El amasado -como en todos los panes- es quizás el paso más importante, por eso hay que dedicarle el tiempo necesario.**

② Conviene dejar reposar la masa tapada con un paño, unos 30 min.

③ Separar porciones del tamaño de un huevo y estirar dándole forma de discos finos.

④ Llevar a una sartén caliente y cocinar, vuelta y vuelta.



✓ 1 cucharada de aceite de coco (u otra 1° prensada en frío)

✓ 250 gr de harina integral

Chapatis

Por Jenny Laura Caballero

Permacultora Alimentación

Consciente



OPCIONES:

Pueden variar las harinas, agregarle semillas molidas o tostadas, saborizarlo con especias, hacerlos salados o dulces.

Los recomiendo especialmente para preparar rolls: con verduras a elección cortada en finas tiritas o rallada, brotes, hojas verdes, alguna pasta del tipo hummus, de sésamo, aderezos o dips.



TIP

A medida que los hacemos apilarlos uno sobre otro y cubiertos con un paño, para que mantengan su humedad.

INGREDIENTES:



✓ 1 taza aprox. de agua tibia

✓ Sal rosada o marina a gusto



PLATA COLOIDAL

20 PpM.

- 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.



VERDADEROS



ORO COLOIDAL

50 PpM.

- Tónico cerebral.
- Anti-depresivo.
- Combate la ansiedad.
- Estimula la memoria y el coeficiente intelectual.
- Antiflamaratorio.
- Alivia los dolores de las hinchazones de la artritis ,reumatismo , bursitis y tendinitis.



f PLATAS650

f OROS650

PLATACOLOIDALS650@HOTMAIL

DISTRIBUIDORES: (0342) 156 317 939



Miel pura multiflora, polen seleccionado de Santiago del Estero y del Delta (Tigre), jalea real, jarabe de propóleo y extracto, frutos secos y frutas desecadas, oliva 1° presión virgen extra marca 1938 (Mendoza), Mermeladas El Brocal y El Celta, aceitunas, corazón de alcauciles, especias, semillas, etc, pasta de aceitunas y de berenjenas, productos Mamma Rosa,

especias, semillas, etc, pasta de aceitunas y de berenjenas, productos Mamma Rosa,
levadura de cerveza Titán



Mariano 15 4159 5087 • marianoraffaelli@yahoo.com.ar



Viandas Nutritivas para el club

La sola mención de la "vianda" genera una especie de urticaria. ¿Será que pone en evidencia que no hay mucho orden en la alimentación de la familia? Programar una vianda se nos representa como un trabajo EXTRA, que exige ese orden que no sabemos bien cómo lograr.

Primera premisa: No podemos controlar lo que nuestros hijos comen. NO SOMOS OMNIPRESENTES... A medida que los chicos crecen se pasan más horas fuera de casa y esto necesariamente genera ámbitos de mayor autonomía en las comidas.

Y sí, ellos eligen, y en sus elecciones están influidos por la publicidad, las modas, sus gustos personales, los hábitos adquiridos y a cierta edad parece inevitable que la comida "chatarra" -o de escaso valor nutricional- sea lo que más les tienta.

Entonces debemos elegir para las viandas los alimentos de mejor calidad que podamos, así de la chatarra y sus secuaces (golosinas, gaseosas, comidas rápidas, snacks) se ocupan ellos solitos.

Segunda premisa: nuestra vianda NO incluye ni golosinas, ni juguitos de caja, ni gaseosa ni postrecitos. Con esto aclarado seguimos aprendiendo...

Entonces tenemos que asegurarnos de que lo que les mandamos sea rico, suficiente para que no se quede con hambre (y se la saque con golosinas), y con buen valor nutricional.

Nuestras viandas estarán compuestas por:

① ALIMENTOS ENERGÉTICOS: justamente, dan energía, tienen hidratos de carbono y/o grasas.

② ALIMENTOS REGULADORES: en los que predominan las vitaminas y los minerales.

③ ALIMENTOS PLÁSTICOS o formadores: en los que predominan las proteínas.

Tercera premisa: resolvemos las viandas de nuestros hijos con conocimiento y criterio.

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Cereales: arroz, trigo, avena, cebada, centeno, quinoa, amaranto, mijo, harinas y derivados, féculas, pastas...

Legumbres: porotos (todos), lentejas, garbanzos, arvejas secas y las harinas en derivado.

LA SEGURIDAD DE BEBER AGUA PURA, SALUDABLE Y MÁS ECONÓMICA!
PRODUCTOS CERTIFICADOS Y GARANTIZADOS

PURIFICADORES DE AGUA - EMPRESA ARGENTINA LÍDER EN EL MERCADO

Distribuidor Independiente Jenny Laura Caballero 15 3094 7374 jennydipsa@gmail.com

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

Aceites: Girasol, oliva, chía, canola, maíz...

Frutas secas: Almendras, nueces, castañas, maní, avellanas...

Semillas: Lino, chía, sésamo, zapallo, amaranto, quinoa...

Palta, Aceitunas y Coco...

ALIMENTOS REGULADORES

Vegetales: todos verdes, de otros colores, con almidón...

Frutas: todas (secas y frescas)...

Semillas: Lino, chía, sésamo, zapallo, amaranto, quinoa...

Agua: "La bebida de los pueblos sanos".



Dietética
Pachamama
Productos de la Madre Tierra

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

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

DIETÉTICA
Los Manzanos
No cerramos al mediodía

Legumbres
Especias
Suplementos dietarios
Hierbas medicinales
Productos Nacionales e Importados

4785-9952

Virrey del Pino 2644 • Capital



ALIMENTOS PLÁSTICOS O FORMADORES

Lácteos: ricota, yogur queso, huevo, tofu...

Legumbres: porotos (todos), lentejas, garbanzos, arvejas secas y las harinas en derivado...

Combinar cereales con legumbres...

Armado de la vianda:



Si la comida a consumir en el ámbito escolar o del club es una merienda o colación, sería bueno que incluya por lo menos dos -o ideal tres- alimentos: preferentemente uno energético, uno plástico y uno regulador.

Ejemplo: Una bebida láctea (yogur o leche), una fruta (manzana ó banana que son bien aceptadas) y una barra de cereales o de semillas (les cuento que ahora hay amaranto y quinoa en copos, y hay almohadas de avena, riquísimas y buenas como opción).



Si la comida a consumir es un almuerzo, sería bueno que incluya un alimento plástico, dos reguladores y dos o tres energéticos.

Ejemplo: Un huevo, vegetales (ej. tortilla o croquetas de espinaca), cereales o pasta (una porción de arroz) y una fruta.

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 BIOMECANICA

Día a día junto a la comunidad vegana



Iniciamos nuestras actividades hace 6 años con la idea de elaborar dulce de leche kosher, 100% vegetal y de soja orgánica... pero nos pedían más productos veganos. Hasta ese momento el veganismo era para nosotros desconocido, así que hubo que aprender más sobre sus **necesidades nutricionales, gustos, etc.**

Así fueron surgiendo la mayonesa, las golosinas, los embutidos, los quesos untados, la leche fresca, el seitán larga duración, los medallones combinados...

Siempre estamos escuchando a la gente y tratando de desarrollar nuevos productos en función de sus sugerencias. Nos encontramos con una comunidad vegana amable, amistosa y que permanentemente nos alienta a seguir trabajando para ellos.

Podríamos decir que **Mi Soja** es una empresa " fusión", entre sus consumidores y nuestras ganas de seguir creciendo. .♦♦♦

No trabajamos con distribuidores. Si tiene una dietética, llámenos directamente al **4753-7500** o escríbanos 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, LEGUMBRES Y CEREALES
- REGULADOR INTESTINAL CON PREBIOTICOS – FRUTALAX
- ALIMENTO BEBIBLE DE SOJA
- CREMA CHANTILLY NO LACTEA
- BROTA!, BOLSAS REUTILIZABLES PARA HACER BROTES Y LECHE VEG.



אַהֲרֹוּת יִשְׂרָאֵל
בשׁ
דוויה
PARVE

NATURALES, NUTRITIVOS Y MUY RICOS!

ventas@sojaalimentos.com.ar

WWW.SOJAALIMENTOS.COM.AR



PROTECTORES SOLARES 100% NATURALES

C
omienzo de año, vacaciones, calor, mucho calor... sol radiante que quema la piel... Exacto: la solución es usar bloqueadores pero, ¡vaya paradoja! muchos de los protectores solares que se venden para protegernos del tan temido cáncer de piel, contienen químicos que -muchas veces- están acusados de cancerígenos...

¿Qué hacer?

Prepararlos en casa es una buena opción.

ALIMENTOS CON ANTIOXIDANTES NATURALES:

Entre las Frutas podemos nombrar a las frutillas, arándanos, fresas y cerezas. Como Legumbres tenemos a los frijoles y porotos, y los Frutos secos como las nueces.

Además... el Consumo de vitamina C disminuye lesiones en la piel ante la exposición al sol.



A comer Naranja,
limón, brocoli,
tomate, perejil, kiwi



DATO: Los bloqueadores industriales en su mayoría contienen retinol palmitato u oxibenzona, entre otros componentes acusados de nocivos para la salud.

CUIDADO: Las cremas preparadas en casa generalmente contendrán un FPS de medio a bajo, por lo que hay que tener en cuenta otros cuidados como evitar las horas de mayor sol.

OTROS TIPS A LA HORA DE TOMAR SOL:

- 1 Evitar las horas centrales del día.
- 2 Buscar los espacios de sombra.
- 3 Cubrir el cuerpo con telas claras y frescas en las horas difíciles. Sombrero o pañuelos en la cabeza marcan la diferencia!
- 4 Realizar una exposición progresiva para que la piel se acostumbre.
- 5 Consumir alimentos antioxidantes como hortalizas y frutas. Cuanto menos procesados sean mejor!
- 6 Si te mojás o transpirás mucho colocar protector en forma más asidua.

MANOS A LA OBRA:

Ingrediente base: Aceites Vegetales. No es que vayamos a freírnos al sol, esa es una práctica muy usada en décadas anteriores y que demostró su nefasto resultado en pieles quemadas. Es esencial usar aceite virgen puro, 100% natural, mejor si es extraído en frío...

IMPORTANTE: Cuanto más procesado sea el aceite, menor será la capacidad protectora.



INGREDIENTES OPCIONALES:

① ACEITES ESENCIALES.

Entre 20 y 60 gotas por cada 100 ml. de aceite vegetal es lo ideal. El más beneficiosos es el aceite esencial de zanahoria (de semillas), ya que ofrece un mayor factor de protección (entre 38 y 40 FPS).

② **OJO:** No uses aceites esenciales cítricos porque pueden aumentar la fotosensibilidad.

② ALOE VERA:

Potencia la fórmula porque contribuye a bloquear rayos UVA y UVB. Ideal que se use el gel extraído directamente de la planta y se puede poner hasta la mitad del total del producto. ▷

NO de más vueltas, compre en...

BRISA NATURAL
DIETÉTICA
Tel.: 3531-8776
Av. Vélez Sarsfield 371 - CABA
PRECIOS MUY RUSTICA POR GJVA CERRADA
SALSAS - ESPECIAS - MIEL - HERBARISTA - GOMAS
GUMMERS - PRODUCOSTARAGEL/ALGOS/DIBAJITOS



**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

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

IMPORTANTE:

Las cremas naturales deben aplicarse 20 minutos antes de salir al sol y repetir la aplicación cada 40 minutos.



RECETA:

PROTECTOR SOLAR DE ALMENDRAS Y COCO

INGREDIENTES:



1/2 taza de aceite de almendra



1/4 taza de aceite de coco



1/4 taza de cera de abejas
2 cucharadas de óxido de zinc
(hay quienes no recomiendan usar esta sustancia)

1 cucharadita de aceite de vitamina E

FACTOR PROTECTOR SOLAR SEGÚN SU ORIGEN:

Sabías que... el FPS marca el tiempo de exposición (mayor o menor) al sol? Pero no significa más protección!

Aceite de almendras FPS 4 • Aceite de jojoba FPS 4 • Aceite de ricino FPS 5 • Aceite de oliva FPS 7 • Aceite de coco FPS 7 • Aceite de avellana FPS 10

¿Y AHORA?

① En una jarra grande mezclar el aceite de almendras, el de coco, la cera de abejas y el aceite de vitamina E.

② Calentar a baño de maría hasta que se derrita. Mezclar de vez en cuando durante este proceso.



③ Sumar el óxido de zinc. Agitar bien y reservar en un frasco en la heladera.

Listo para usar cuando lo necesites!



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





LOS NIÑOS Y EL SOL

• La exposición al sol debe ser por períodos cortos, especialmente al comienzo de la primavera y el verano.

• Los niños con pieles muy sensibles necesitan, además de la crema protectora, llevar remera y gorro aún en el agua.

• Lo ideal es comenzar con una exposición progresiva, utilizando un protector solar de cosmética natural.

• Las pieles claras son más sensibles, por lo que debe tenerse mayor cuidado. Las pieles más oscuras pueden ser más resistentes pero no por ello están exentas de sufrir por la falta de cuidados. Es indispensable utilizar protección solar adecuada cualquiera sea el tipo y color de piel.

• Luego de una exposición prolongada, es recomendable utilizar una crema hidratante y beber suficiente líquido para mantener la hidratación también por dentro.

Gentileza *Gardenias, Belleza Natural*



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



Comida hindú en Colegiales



Kelly es la madre de Naturaleza Divina. Madre en todo sentido, no sólo por ser una de las fundadoras, sino porque con sus manos y su amor cocina para los comensales que quieran acercarse. Además, claro, del clima de hogar que reina en todo el centro krishna que abrió sus puertas hace 4 años.

-La comida hindú es prácticamente vegetariana por definición... ¿cómo surgió la idea de abrir Naturaleza Divina?

-Los devotos de Krishna desde alrededor de 40 años siempre distribuyen comida vegetariana... para elevar la conciencia de las personas y ayudar al planeta. Es algo nuevo para la mayoría de la gente, pero nosotros lo venimos haciendo hace 40 años en todas partes del mundo.

-Nat Div ofrece diferentes propuestas que van desde lo gastronómico hasta lo cultural pasando siempre por lo espiritual ¿pueden contarnos cuál es la esencia que se busca impregnar en los visitantes?

-Naturaleza Divina tiene este nombre porque la naturaleza es de dios. Aquí no es solo un restaurante, también brindamos actividades como meditación, filosofía, cursos de Cocina para, de esta manera, ayudar a las personas a elevar su conciencia y mejorar su calidad de vida.

Cocinamos aquí comidas sabrosas para cualquier paladar, por lo que inspirar a la gente a adoptar una dieta vegetariana es más fácil y puede ser divertido.



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

Av. Rivadavia 5629 - Tel. 4431-1017

Para agendar:

NatDiv Express - Comida para llevar por peso

(Martes a Viernes) 12:30 a 16:30 hs. Patio privado al aire libre!

NatDiv Restaurante

Cena (de Martes a Viernes) 20:00 a 23:00 hs.

Almuerzo Buffet y carta (Sábados Mediodía) 12:30 a 16:30 hs.

Cena Buffet y carta (Sábados) de 20:00 a 00:00 hs.

-Dentro de la comida vegetariana ¿qué es lo que identifica a la hindú? ¿Qué diferencias sustanciales pueden nombrarnos entre la cocina hindú, la hare krishna y la vegetariana?

-La comida hindú está basada por la mezcla de especias y condimentos. En varios platos podemos encontrar arroz basmati, arroz aromático, porotos mung, yogur, paneer (queso casero), chapatis (pan sin levadura), guisos de curry, samosas (empanadas hindú), etc. En la cocina hindú se utiliza mucho condimento y a veces es picante. En la cocina vegetariana occidental en muchos casos se utiliza huevo, cebolla y ajo. Y en la cocina hare krishna no utilizamos ajo ni cebolla, ningun tipo de carne ni huevo, y los platos no son demasiado picantes... ya que la idea es que sean suaves, sabrosos y aromáticos.

-¿Cómo se maneja la cocina? ¿Tienen algún ritual a la hora de preparar los alimentos?



Dietética
VIDA COUNTRY

Herboristería • Productos Naturales •
Frutas Secas • Legumbres • Miel

BLANCO ENCALADA 2331 - CAPITAL FEDERAL

TEL.: 4780-1919

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

NaturalezaDivina

Restaurante Natural

Almuerzo Buffet

(Sabados Mediodia) 12:30 a 16:30 hs.

Cena

(de Martes a Viernes) 20:00 a 23:00 hs.

Cena Buffet

(Sábados) de 20:00 a 00:00 hs

cursos de cocina vegetariana



todo
el año

NatDiv
express

Armate
tu
Almuerzo
por peso!!

Comidas para Llevar

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

Rico, Sano y Barato

Martes a Viernes
12:30 a 16:30 hs.
Patio privado al aire libre!



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

Tel: 3532-9996



Naturaleza Divina

natdivcook@yahoo.com

-Cuando cocinamos no probamos la comida. Cuando terminamos de cocinar ofrecemos oraciones a dios para bendecir la comida y las personas que coman puedan recibir esa energía positiva divina. Lo importante es la conciencia que uno tiene en el momento en que está cocinando. La cocina es parte de la meditación.

CURSOS Y ACTIVIDADES:

Hay cursos de cocina de India, cursos de cocina para niños, cursos de panificados, de postres y clases especiales de comida vegana, budines, brownies, etc. Cursos para identificar y usar los condimentos y especias. Cursos de filosofía, cursos holísticos, meditación y yoga. Y durante el año hay cenas especiales con shows de música con instrumentos orientales como sitar y tabla.

-Para las culturas carnívoras es muy difícil hacerse vegetariano ¿cuánto más fácil es provenir de una cultura que no consume carne vacuna como la hindú?

-Nuestra propuesta en Naturaleza Divina es mostrarle a la gente que no es difícil mantener una dieta vegetariana, por ejemplo, vendemos tortas con crema vegana sin huevo, milanesas de seitán, etc. Hay muchos restaurantes que ofrecen comida integral y saludable. Nosotros ofrecemos eso y más, también para satisfacer los deseos de nuestros clientes.



Ni MU!
Sumando Salud
y vitalidad

Bolsas para Brotes y Leches Vegetales

**Bolsas elaboradas
artesanalmente
para la germinación de
semillas para brotes o
el filtrado de leches y
quesos vegetales.**

bolsasnimu@gmail.com



-¿Buscan suplir alimentos carnívoros?

-Los platos que intentan imitar a la carne son platos occidentales, ya que en india no intentan imitar la carne. Algunos de nuestros clientes no son vegetarianos, otros están cambiando su dieta, y hay otros que son vegetarianos. Ellos saben que no están comiendo carne y que de esta forma a muchos les va facilitar el cambio a una vida más saludable y vegetariana. ♦♦♦

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 }

Mente Natural DIETÉTICA

- ✓ Productos para celíacos
- ✓ Comidas elaboradas SIN GLUTEN

ENVÍOS A
DOMICILIO

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



SINTONÍAVEG

VIANDAS VEGETARIANAS

Pedidos, consultas, info:
Teléfono: **15-36966004**
info@sintoniaveg.com.ar

Los pedidos se toman con una semana de anticipación, y se entregan los Sábados de 9:00 a 15:00 hs!

Envío en Capital \$25!

Podes tambien retirar por Coghlan/Saavedra

Bastoncitos veganos de Tofu

Tofu orgánico, rebozado con avena, salsa de soja y condimentos

Pack x 12 \$ 70

Milanesas de Berenjena

Berenjenas rebozadas con huevo, germen de trigo y condimentos

Pack x 6 \$ 50 / Pack x 12 \$ 90

Hamburguesas veganas de garbanzos y trigo burgol

Garbanzos, trigo burgol, vegetales y condimentos

Pack x 6 \$ 55 / Pack x 12 \$ 100

Hamburguesas veganas de lentejas y arroz yamáni

Lentejas, arroz yamáni, vegetales y condimentos

Pack x 6 \$ 55 / Pack x 12 \$ 100

Boios de Verdura

Masa casera, acelga y queso sin cuajo bovino

Pack x 12 \$ 90



Combos Salvadores!!!

Armá un combo con 5 packs de 12 unidades y tenés un 10% de descuento

Boios de Berenjena y Queso

Masa casera, berenjena y queso sin cuajo bovino

Pack x 12 \$ 90

Sambusak

Empanaditas con masa casera, semillas de sésamo, rellenas con huevo y queso sin cuajo bovino

Pack x 12 \$ 90

Canelones

Masa: Harina de trigo integral, harina de trigo blanca, acelga, leche y aceite

Rellenos: Ricota y calabaza / Espinaca y ricota

Pack x 6 \$ 70

Salsas x 250grs

Bechamel modificada \$ 25

(Leche, maicena y condimentos)

Fileto (con tomate natural) \$30

Pesto de Tofu \$ 40

(Tofu orgánico, oliva, albahaca y nueces)

Pedidos, consultas, info:



15-36966004

info@sintoniaveg.com.ar

CARDO MARIANO:

A desintoxicarse después de las Fiestas



Es ideal para empezar el año con un hígado limpio

¿POR QUÉ?

Sus semillas contienen principios amargos y una sustancia llamada silimarina, a la que se le atribuye un efecto hepatoprotector.



¿Y qué hace?

Esta sustancia tiene la capacidad de fortalecer las membranas celulares del hígado, lo que impide la absorción de productos tóxicos que pudieran dañarlo, y estimula la secreción de la bilis.



CÓMO SE CONSUME?

- **Como tintura madre:** 20 gotas en medio vaso de agua, tres veces al día.
- **En ensaladas:** Sus hojas tiernas son un buen antioxidante.

• **Como infusión:** una cucharada soperita de semillas por cada litro de agua. Hervirla cinco minutos, reposar otros veinte y beber tres tazas al día.



SE DICE TAMBIÉN QUE AYUDA A:

- ① Prevenir cálculos biliares
- ② Mejorar los problemas de baja presión (hipotensión)
- ③ Regular los niveles de diabetes
- ④ Recuperar el organismo de una contaminación química (quimioterapia)
- ⑤ Descongestionar hemorroides
- ⑥ Combatir alergias.

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.: dieteticagaiapar@hotmail.com
facebook: gaia dietética

GUIA ORGANICA

Restaurantes, dietéticas y sitios de interés

ALMAGRO

DIETETICAS

ALMACÉN NATURAL KCERO



Gascón 894

Tel: 4866-1049

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

Llegamos a tu hogar

fb: kcero.almacenatural

Popurri

Sarmiento 4175

BARRIO NORTE

DIETETICAS

LA DIETÉTICA DE ANA

Sánchez de Bustamante 2578

4801-9891

Especias – Frutos secos
Cereales – Legumbres
Harina – Herboristería
Suplementos dietarios
Productos para celíacos

Lun a vie 08 a 20 hs

Sábados 09 a 14 hs

Pachamama

Arenales 3772

Tel: 4833-4383

VIDA MÁS NATURAL



Almacén Orgánico

Dietético

Carrea 940

Tel: 4964-5263

Productos Orgánicos

Productos sin TACC

Productos para
Diabéticos

Frutos Secos

Viandas Harinas y más!

info@vidamasnatural@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

Lo de Pérez

Juramento 2112

Tel: 4781-1065

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

Manjar Integro

Almacén Natural

Amenábar 2081

Tel: 4896-1242

NATURAL STORE



Av. Cramer 1861 (entre

La Pampa y Sucre)

Tel: 4788-5628

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

Vida Country

Blanco Encalada 2331

Tel: 4780-1919

CABALLITO

DIETETICAS

NUESTRA COSECHA

Av. José M. Moreno 795

Tel: 3998-2815

Línea para Celíacos
y Diabéticos,
Herboristería,
Suplementos Dietarios y
Tinturas Madres, Frutas
Secas y Desecadas, Miel,
Legumbres, Especias
Lunes a Viernes de 9 a
13hs y 16 a 20hs.
Sábados 9 a 14 hs.

Hola Verde!

Av. Rivadavia 5629

Tel: 4431-1017

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](mailto:delivery@elemporiodelamiel.com)

La Curva

Hidalgo 919

Tel: 15-5348-8740

Mente Natural

Av. José María Moreno 695

Tel: 4924-0705 / 4926-0949

Organic Way

Av. J. B. Alberdi 400

Tel: 4921-6270

CENTRO

DIETETICAS

DIETÉTICA CALLAO



Av. Callao 484

Tel: 4372-7427

Diabéticos, Celiacos,
Hipertensos, Vegetarianos,
Veganos, Deslactosados...

info@dieteticacallao.

.com.ar

www.dieteticacallao.

.com.ar

CHACARITA

DIETETICAS

Dulcinea

Av. Forest 502

Tel: 4553-1964

Mogalé

Olleros 4187

Tel: 4553 2300

COLEGALES

DIETETICAS

Mayoral

Palpa 3173

Tel: 4551-7427



NATURAL FLAVOR



Av. F. Lacroze 3170

Tel: 4555-0891

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

Lu a Sab 9 a 14 y 15 a

20,30hs

Feriados de 9 a 13hs

CONGRESO

DIETETICAS

DIETÉTICA SARANDÍ

Sarandí 109

Legumbres, Frutos Secos,
Cereales, Productos para
celíacos, diabéticos, hipertensos.
Hierbas y mucho más para el beneficio de
su salud.

DIETÉTICOS URBURU

Uriburu 69

Tel: 4952-1400

Cosmética Natural •
Hierbas Nacionales e Importadas • Productos Especiales para Celíacos, Diabéticos, Hipertensos, Macrobióticos, Naturistas, Vegetarianos y Deportistas.

Lunes a Viernes de 8.30 a 20 hs.

Sábados 9 a 17 hs.

PALERMO

PARA COMER

Artemisia

Gorriti 5996

Tel: 4776-5484

NATURAL • VEGETARIANA

La esquina de las flores

Gurruchaga 1630

Tel: 4832-8528/4224-5000

4831-1537/4228-5000

MACROBIÓTICA

DIETETICAS

BAHÍA DEL ANGEL

Dietética – Almacén natural

Thames 2207

Tel: 4777 – 4556

Legumbres – especias

Productos para celíacos, diabéticos e hipertensos

Naturistas.

bahiadelangel@outlook.es

www.bahiadelangel.

.com.ar

Facebook:bahiadelangel

Almacén Natural

Güemes 4088

Tel: 4832-2765

SABROSO Y NATURAL



Güemes 3723

Tel: 4821-4371

Dietética

Herboristería

Productos Gourmet

Productos sin Tacc

picciololuis@hotmail.com

Dietética Hamsa

Paraguay 4290

4833-4715

Dulces Sugerencias

A J Carranza 2394

Tel: 4771-6565

NATURALmente

Salguero 1956

Tel: 4829 0584

Recalculado

Costa Rica 5722

Tel: 2054-9664

RECOLETA

DIETETICAS

NATUREZA

Avda. Pueyrredón 1541

Tel: 4822-2423

Ayacucho 375

Tel: 4952-0372

Productos naturales.

Cereales, Legumbres,

Especias, Suplementos

Dietarios y más...

CUATRO SOLES



Tienda de Alimentos Naturales

Juncal 2376

Tel: 4821-8626

Legumbres, Frutos

Secos, Harinas, Aceites

Especiales, Alimentos para Celíacos,

Diabéticos, Hipertensos,

Semillas, Condimentos

SAN CRISTOBAL

DIETETICAS

Tendencia Natural

La Rioja 1252

Tel: 4943-1242

LA ABEJA AFRICANA



Matheu 305

Tel: 4943-3330

Venta de miel suelta.

Cereales y Legumbres,

Especias, Suplementos

Dietarios. Productos

para Celíacos, diabéticos
e Hipertensos

www.laabejaafricana.com

VIDA MÍSTICA

Avda. San Juan 1861

4304-5893

Dietética – Herboristería

Cereales - Legumbres

Productos para celíacos

Santería – Tarot

SAN TELMO

PARA COMER

FUNK & DELI



Perú 1092

Tel: 4307-4564

NATURAL

DIETETICAS

Almacén Natural del Mercado

Bolívar 950

Tel: 15 6277 1475

La Simbólica

Carlos Calvo 708

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

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

fusión vital

El lugar perfecto para encontrar el equilibrio entre Cuerpo y Alma



MASAJES ZEN SHIATSU

PIEDRAS CALIENTES

REDUCTOR/MODELADOR

DRENAJE 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

VILLA URQUIZA

PARA COMER

EN LÍNEA

Bar de viandas

Av. Triunvirato 4278

Tel 4524-5283

Viandas y Postres
saludables bajos en
grasas y calorías.

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

bardeviandas@gmail.com

DIETETICAS

Delicias Naturales

Pacheco 2292

Tel: 4523-9609

Cóndor del Sol

Av. Triunvirato 4658

Tel: 4523-2699

SAN ISIDRO

PARA COMER

El Maizal

9 de Julio 363

Tel. 4747-0092

Acassuso 274

Tel. 4743-0455

RESTORANT VEGETARIA-

NO • TIENDA NATURISTA

Sitios de interés

Feria de Consumo

Responsable

Av. Pte Julio A. Roca
(Diagonal Sur) 500

Feria Vegana

fb: Feria-Vegana-Bs-As

Lic. Vanina Repun

Talleres de Nutrición
y Cocina. Consultas
individuales, familiares y
grupales.

Tel: 15-5922-9968
vanina.repun@gmail.com

Mercado Solidario



GUIA ORGANICA

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

info@revistavegetariana.com.ar



COMIDAS PARA LLEVAR

manjarintegro

GASTRONOMIA INTEGRAL

"Productos orgánicos"
Lácteos, pollos, verduras y frutas
Salad Bar

BUSCANOS EN /manjar.integro

Amenábar 2081

4896-1242

manjarintegro@gmail.com

Lun. a Vie. de 10 a 20 hs.
Sab. de 10 a 14 hs.



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

Carlos Calvo 708 - C.A.B.A.

Tel: 4300-5810

VIVIR BIEN ES UNA ELECCIÓN

- Medicina Preventiva - Desintoxicación y Bienestar General
- Colonterapia - Ordenamiento Nutricional BIO
- Terapia Celular y Antiage
- Tratamiento para el Dolor Crónico y Persistente
- Ozonoterapia - Osteopatía y Terapia Neural
- Odontología Neurofocal e Implantología Biocompatible



Fomentamos un nuevo modelo de cuidado preventivo con terapias no agresivas y promovemos hábitos saludables para el cuerpo y la mente para crear una sociedad más sana y lograr una **Mejor Calidad de Vida.**

Buenos Aires
Esmeralda 1066 Piso 3º I CABA
011 4313 4230

Mar del Plata
Liniers 164
0223 475 5217

Madrid
Gral. Moscardo nº 30
0034 911 884 197



www.ceremed.com.ar

consultascimeb@gmail.com



VIDA más NATURAL
Almacén Orgánico Dietético

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

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

: vidamasnatural





PurestFields

MIEL | HONEY | HONIG | MIELE | MEL

Mantenemos lo auténtico.

We keep authentic.



MIEL ARGENTINA 100% NATURAL Y ORGÁNICA

¿Nuestra Especialidad?

Ocuparnos de cada una de las etapas de la cadena productiva de miel bajo los procedimientos más exigentes, dando como resultado un producto de calidad y 100% natural.

¿Nuestra garantía?

Mantener lo auténtico, lo natural, la calidad que la miel Argentina nos ofrece por naturaleza.

Consultas y Pedidos: (5411) 4302.8383
ventas@purestfields.com | purest@purestfields.com

www.purestfields.com

Seguinos en Facebook "Purest Fields" y Twitter @PurestFields

Miel de Abejas
Honey Of Bee

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:

argandlevittee@yahoo.com.ar

Tel.: 15-6543-7626

15-5588-4600

www.argandlevittee.com