



LA VEGETARIANA

GUIA ORGANICA DE BUENOS AIRES

Año 3 Número 11 - Julio/Agosto 2015

¡SUSTITUIR LA CARNE!



Llevá tu ejemplar gratis!



Vení a conocer nuestro primer

Veggie Market

#VEGGIETIMES #NatGEN

Olleros 3582 - Colegiales - Distrito Audiovisual

Take Away de Veggie Burgers y Café Orgánico

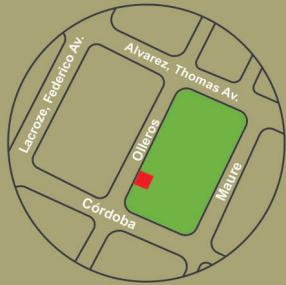
Medallones Veganos - Quesos Veg - Leches Vegetales - Semillas - Cereales - Productos para Celíacos - Vinos Orgánicos - Legumbres - Frutas Secas - Productos Gourmet - Suplementos - Snacks - Jugos Orgánicos - Blends de especias - Chocolates y Golosinas Veganas y Orgánicas - Panificados y muchos más productos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



naturalGEN



2050-1108



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

Y llegó el invierno...



Hola amigos! Después de un breve parate volvemos al ruedo. Como habrán visto la revista de mayo-junio no salió, y no es porque no quisiéramos, es porque nació nuestro bebé Vito! Y los tiempos se nos trastocaron un poco. Ahora, ya más asentados, volvemos con más ganas que nunca... sobre todo porque el invierno requiere de inventiva a la hora de comer sano!

Por eso este número les acercamos -además de las recetas- algunas sugerencias para hacer frente a estos fríos. También sugerimos postres veganos, comidas calentitas sin perder la nutrición necesaria y todas las opciones para suplir la carne.

Un acercamiento a la permacultura, info sobre los beneficios de hacer esferodinamia, y algunos tips de reciclado nos sirven de guía para ser coherentes en todos los ámbitos. Por supuesto, muchas noticias de actualidad y el direccionario para ayudarnos a conseguir eso que necesitamos en nuestro barrio.

Aprovechamos para contarles que el próximo número estaremos cumpliendo nuestros primeros 2 años y los queremos invitar a festejar con nosotros! Nos estamos viendo y disfrutén de esta edición de La Vegetariana, Guía Orgánica 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/**

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@artesgraficatupac.com.ar

Tel. 4931-7375



SUMARIO



6 Nota de tapa

Y la carne... ¿con qué se puede suplir?

Hay quienes quieren empezar en este camino. Para los socialmente carnívoros es una tarea difícil, por eso acá les damos algunos datos

10 RECICLAJE

Reciclaje en casa

El cuidado del medio ambiente puede ¿debe? empezar por casa... Acá algunos tips para implementar a diario:



12 NUTRICIÓN

Grupos de descenso de peso de SINTONIA VEG

por Vanina F. Repun

Lic. en Nutrición especializada en Alimentación Vegetariana



18 Salud

Qué comer cuando hace frío



22

PERMACULTURA...

¿PERMA QUÉ?

Por Jenny Laura Caballero
Permacultora Alimentación Consciente



26 DEPORTE Y SALUD:

Esfuerdinamia



por Romina Núñez

Directora del instructorado de Pilates

28 Cocina

Tarta de calabaza y espinaca

Por Alvaro

Latorre Prado

Chef La Orgánica



30

Manteca de cacao comestible: La manteca vegana

por Guillermo Yamiz
orientador nutricional



32

Hoy: MORINGA OLEIFERA

Por Gaia - Almacén Natural



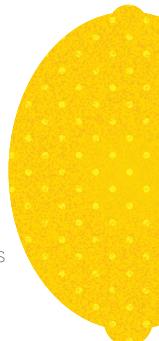
33



34

Limón

Sin dudas son saludables y ayudan también con la limpieza de la casa... Veamos qué podemos hacer con ellos además de condimentar la ensalada:



35 GUÍA ORGÁNICA

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

La ONU Contra los monocultivos a gran escala



Admitieron que las cosechas a menor escala son mejores. Así, al menos, lo estableció la Comisión de las Naciones Unidas sobre Comercio y Desarrollo, al asumir que las pequeñas cosechas orgánicas son la mejor forma de alimentar al mundo.

Esto es no sólo por los agroquímicos que usan las producciones más industrializadas, sino porque de esta forma se pueden crear sistemas alimentarios locales

fuertes en pos de una agricultura más sustentable.

¿Beneficios? Aumento del carbono en el suelo, reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero, optimización del uso de fertilizantes, reducción de residuos a través de cadenas de comida, cambio de los hábitos alimentarios hacia el consumo amigable con el clima... sólo para nombrar algunos.



DAMETUMANO ALMACEN NATURAL

NUTRICION RESPONSABLE PARA UNA VIDA PLENA



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

ESPECIALIDADES PARA VEGETARIANOS Y VEGANOS

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

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



Dametumano AlmacénNatural

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

CONSULTE POR ENVÍOS A DOMICILIO

Y la carne... ¿con qué se puede suplir?

Veganos y vegetarianos ya lo vienen haciendo, pero hay quienes quieren empezar en este camino o simplemente disminuir su consumo. Para los socialmente carnívoros es una tarea difícil, por eso acá les damos algunos datos para sobrellevar esa abstinencia con ganas de estar mejor y un resultado óptimo.

¿Qué es? *Gluten de trigo, es fácil de preparar o puede comprarse en dietéticas.*

SEITAN

Cómo se prepara?

rebozado, frito, en guisos, etc

Casi todas las versiones de la carne pueden ser suplidas.



Para los nutricionistas el primer paso es de salud, saber cómo remplazar la carne en sus componentes como vitaminas, hierro, etc. Para los consumidores lo esencial es el sabor o la textura en comidas que solían contenerla. Por eso, acá van algunos alimentos que servirán para comprobar que se puede comer sin carne tanto en lo referente a la salud como a los gustos:

- **Seitán:** Es la carne vegetal por excelencia. Tiene un alto contenido en proteínas y su sabor, textura y consistencia son similares a los de la carne.

Distribuidor exclusivo de Cremas *Líghuen 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



Dato: Por dia se recomienda consumir entre un 10% a un 35% de proteinas. O, para ser más claros, hay que consumir alrededor de 8 gramos de proteinas por cada 20kg de peso.



SOJA TEXTURIZADA

Qué es? Es un tipo de soja que se somete a una serie de procesos como alta temperatura, presión, texturización y deshidratación.



¿Cómo se prepara? En lasañas, albondigas, hamburguesas, salchichas

Soja texturizada: Es el concentrado de las proteínas de la soja. Por eso este preparado tiene proteinas completas como la carne... y no contiene grasas!



¿Qué son las proteinas? Están formadas por aminoácidos, 22 de los cuales son indispensables para la vida y 8 de ellos sólo pueden adquirirse mediante la alimentación. Las carnes los poseen, por eso es uno de los caballitos de batalla de quienes reniegan del vegetarianismo... pero lo cierto es que pueden conseguirse mediante el consumo de otros alimentos.



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

Av. Rivadavia 5629 - Tel. 4431-1017

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



LEGUMBRES POROTOS

¿Cuáles? Pueden ser porotos aduki, arvejas, lentejas, garbanzos

Cómo se preparan? Luego de cocidas se hace una pasta con la que podemos hacer, por ejemplo, hamburguesas

Para agendar: Las leguminosas aportan proteínas muy parecidas a las de origen animal, aunque deben acompañarse con cereales para que resulten completas.



Tofu: Su sabor y textura es más suave y cremosa que la carne. Combina bien con casi todos los alimentos y permite gran variedad de platos "convertidos".

¿Cómo se prepara? Puede freirse, cocinarse al horno, a la parrilla además se pueden hacer albóndigas o rallarse en ensaladas.

¿Qué es? Es un derivado de la soja.

TOFU



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



Salud: En una dieta vegetariana el secreto está en la combinación de los alimentos: lo que falta en uno se complementa en el otro. Esto debe atenderse en cada comida, pues la ingesta debe ser de todos los aminoácidos juntos. Por eso, combinar y complementar las proteínas es la clave.



¿Qué es? Un grano rico en proteínas con gran aporte de fibra entre otros nutrientes.



QUINOA

¿Cómo se prepara? Por su textura se pueden preparar varios platos. Son ideales para suplir hamburguesas, albóndigas y demás.

Quinoa: Puede suplantar a la carne ya que contiene todos los aminoácidos esenciales.



También... las berenjenas, los champignones y las chauchas tienen una textura que puede ser similar a la de la carne... y en milanesas son deliciosos!!!!

Productos 100% PURO VEGETAL Jabones, Bio Champús, Bio Acondicionadores
Con aceites esenciales Balsamos Labiales y OLEUM 33
y extractos naturales



PRODUCTOS DESARROLLADOS ESPECIALMENTE PARA CADA NECESIDAD



- SIN COLORANTES • SIN DIOXIDO DE TITANIO • SIN ODORÍFEROS • SIN BLANQUEADORES
- SIN CONSERVANTES • SIN PERFUMES • SIN CASEÍNA • SIN GLUTEN
- SIN ADITIVOS ARTIFICIALES O DE SÍNTESIS QUÍMICA • SIN PARABENOS
- SIN DERIVADOS DEL PETRÓLEO O DE ORIGEN ANIMAL



Buenos Aires: 011 4710 3036 - Interior: 03548 1557 5161
CONSULTE LISTADO DE DISTRIBUIDORES EN: www.fyn5.com/distribuidores

Produce y Comercializa: Fyn5 srl
ventas@fyn5.com

www.botik.com



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

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

SALGUERO 2660
THEGROCERYPALERMO@GMAIL.COM



LLEGAMOS A
TU HOGAR

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

Gascón 886 Tel. 4863-0104

Lunes a Viernes de 9 a 20hs y Sábados de 10 a 14hs.
fb: [kcero.almacennatural](https://www.facebook.com/kcero.almacennatural)

Reciclaje en casa



El cuidado del medio ambiente puede empezar por casa...

¿Cómo aplicar la teoría de las tres erres: reducir, reutilizar y reciclar?

Acá algunos tips para implementar a diario:

1 Elegir alimentos que se puedan comprar a granel. El empaquetado casi siempre es superfluo.



2

Adquirir productos con envases reutilizables. Evitar los envases de un solo uso.



llevar tus
propias bolsas
de compra.



3

Si las olvidaste, reutilizar las bolsas del supermercado para la basura.



5

Utilizar papel en sus dos caras.
Para imprimir dar vuelta la resma
para usar su doble faz.



Apagar las luces que no use. Cierre las canillas cuando no las necesita. Arregle cualquier desperfecto que pueda desperdiciar energía.

Disminuir los artefactos:
o juguetes a pilas. Usar siempre pilas recargables o no contaminantes.



Usar la materia orgánica como abono para las plantas.

Separar la basura: orgánica, papel y cartón, envases de vidrio, latas, plástico



Cambiemos de hábitos pues en la elección está la diferencia...



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

Buona Vita Dietética



Av. 9 de Julio 1862
Lanús Este

Productos Naturales
Orgánicos y Saludables

4249-1746
buonavitadietetica@gmail.com

LOS PODEROSOS... Grupos de descenso de peso de SINTONIA VEG



Desde este espacio recordamos la importancia del trabajo en grupo y cómo cada uno es un eslabón necesario para que el grupo funcione... y no es reemplazable, aunque haya más personas.

- Esclarecemos los objetivos, relevamos la experiencia y aclaramos lo que SI me sirvió de los tratamientos anteriores y lo que NO...capitalizamos una experiencia!

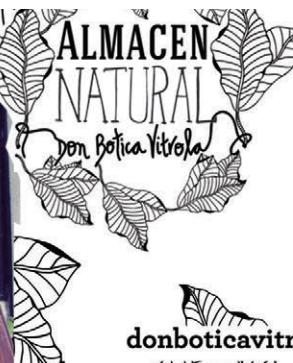


- Con cada encuentro reflexionamos algunas cuestiones que podrían ayudarnos a empoderarnos...

Por ejemplo...identificamos el pensamiento ilusorio que abre la puerta a conductas oscuras que no nos ayudan, generalmente empiezan con algo como "si tuviera...", "si a mí me pasara", "si no me hubiera" y, de ahí en adelante, el caos se justifica.

- Una vez que identificamos ese pensamiento, buscamos estrategias para que, cuando aparezca, podamos disolverlo.

- Otras veces identificamos patrones emocionales que nos tienen inertes y estancados... por ejemplo el resentimiento o la necesidad de escape o la ansiedad...



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





...y como, por estar agarrando eso, la inercia se mantiene y desde hace años que estamos en el mismo lugar. Entonces, una vez que lo identificamos, pensamos acciones bien concretas para que se modifique esto que por fin estoy comprendiendo, como hacer actividad física, sostener el tratamiento, sincerarnos, escucharnos, etc.

- Reconocemos la discriminación (tanto vivida, como nuestra propia auto discriminación) y nos planteamos la posible vida con menos juicio y más benevolencia...

Dietética
VIDA COUNTRY

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

BLANCO ENCALADA 2331 CAPITAL FEDERAL
TEL.: 4780-1919

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

www.revistavegetariana.com.ar



Distribuidora Liliana

Galletitas

Suplementos Dietarios

Productos Regionales

Cosmética Natural

Productos Importados

Productos Orgánicos

Productos para Celíacos

Productos para Diabéticos

Jalea Real

Miel

Endulzantes

Aceites Vegetales

Tinturas Madre



www.distribucionliliana.com.ar

Tel.: (011)4757.6906

Cel.: (15) 6553.7150

mail: dist_liliana@yahoo.com.ar



Y en grupo, en conjunto, proponemos el inicio de una nueva era... en donde gracias a la sinergia de todos, el apoyo de todos y el crecimiento de todos, las posibles respuestas, soluciones o estrategias son ampliamente superadoras...mucho más que los buenos posibles lugares que se pueden abordar en forma individual. Así es como soñar un mundo construido en grupo, contempla la idea de encontrar respuestas individuales, pero que inevitablemente surgen del trabajo en EQUIPO!

Una experiencia que a lo único que invita es a crecer, madurar, comprometerse y seguir evolucionando! ♦♦♦

Argentina, Pionera en Sol

DIETETICA

ALIMENTOS PARA DIABÉTICOS Y CELÍACOS

Julián Alvarez 2422 - Cap. **4823-5525**

Bonum

Editorial Bonum- Av.Corrientes 6687
ventas@editorialbonum.com.ar
telefono (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
TEL 4784-3081

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

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



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"

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

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

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

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

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

Viandas Vegetarianas



CONSTELACIONES FAMILIARES

YOGA, DANZA ENTRENAMIENTO FISICO Y PERSONALIZADO

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

TAMBIÉN NUTRIMOS

La relación con ancestros

La nutrición con el cuerpo

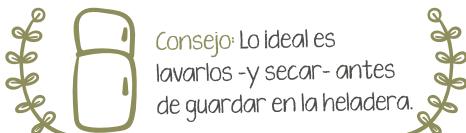
La nutrición de la conciencia

Consultorio



Cómo lavar vegetales

Por más orgánica que elijamos a nuestras frutas y verduras, siempre existe la posibilidad de llevar pesticidas a nuestras heladeras o, mucho peor, en nuestros organismos.



Almacen Dietetica Natural

Popurrí

Productos dietarios, para celíacos y diabéticos.

Sarmiento 4175

Tel: 011 15-5101-8383

Productos para celíacos y diabéticos
productos orgánicos especiales
frutas secas
cereales

Popurrí



¿Qué se puede usar?

Agua, vinagre, limón, bicarbonato de sodio y lavandina.



Cómo? Simplemente poniendo una cucharada de bicarbonato, unas gotas de lavandina, un chorrito de vinagre o de limón en un filtro de agua. Dejar las verduras en remojo por unos minutos y listo!



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.: dieteticagaiagai@outlook.com
facebook: gaiadietética



Y se hizo el Libro árbol...

Tener un hijo, plantar un árbol, escribir un libro o... por qué no? Plantar un libro y abreviar algunos pasos... además, si es un libro infantil el niño ya está!

Efectivamente, "Mi papá estuvo en la selva" es un cuento que busca generar lectores con conciencia ambiental. Son 40 ejemplares realizados en material biodegradable que, luego de ser leídos en distintos espacios, será plantado en la tierra para ver crecer jacarandás.

El libro -que no se comercializa- es obra conjunta entre los ilustradores Gusti y Anne Decis, el sello independiente Pequeño Editor y artesanos de la Papelera Palermo...

Y la cruzada por ver crecer estos bellos árboles piensa en recorrer el mundo. Ya hay instituciones que lo leerán en Ruanda, Italia... además de recorrer todo el país empezando por el Chaco. ♦♦♦

Djalá
haya más
proyectos
así!



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](#)

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

Qué comer cuando hace frío

Llega el invierno y el hambre apremia. Es la hora de los guisos y vamos dejando atrás a las frugales ensaladas que aportan menos calorías de las que necesitamos para hacer frente a esta nueva estación.

Es justamente esta época la que nos obliga a estar mejor preparados, con mayores defensas, para que nuestro sistema inmunológico haga frente a gripes y resfriados de esta época del año.



Ideales: Legumbres y cereales... también alimentos ricos en fibra. Y, claro, frutas y verduras de estación.



Mmmm... tanto frutas como verduras pueden ser consumidas cocidas para mantenernos con calor. En sopas, compotas, purés... eso sí, conviene cocinarlas al vapor para mantener sus nutrientes.



Sabias que... la naturaleza es tan sabia que los alimentos de temporada son ideales ya que aportan las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita en esa época.



Curiosidad: Las verduras de invierno se caracterizan porque su parte comestible son hojas, bulbos o raíces.

¿Qué verduras puedo comer?

① Las zanahorias y calabazas son ideales por aportar antioxidantes, como la provitamina A, C y E.

② Acelgas o espinacas proporcionan provitamina A y ácido fólico.

③ La remolacha es rica en fibras.

④ También el brócoli y los repollo benefician nuestra salud gracias a su azufre que, dicen, combate al cáncer.

⑤ Los frutos secos como las nueces contienen mucho calcio y son ideales para mantener los huesos en buen estado.

Para hacerlas más nutritivas podés agregarle a las comidas semillas de chía por su omega 3 y sésamo para aportar un extra de calcio.

TIP



Dato: Las hojas con mayor vitamina son las más externas de la planta, por su contacto directo con la luz solar aunque muchos prefieren las hojas internas solo por su aspecto.



"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


Organic Way
almacen orgánico y natural

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

organic.way@mail.com

f 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.



KEEP CALM AND EAT ORGANIC

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

Veganos: ¿y de postre qué comemos?

En las góndolas de los supermercados es imposible saciar las ganas de comer postrecitos ya que en su mayoría son a base de leche o sus derivados. Pero, para los intolerantes a la lactosa -ya sea por elección o necesidad- ahora hay más opciones:

En las dietéticas y almacenes naturales ya podemos encontrar propuestas a base de tofu, leche de coco, dulce de leche de soja, agar agar y otros ingredientes naturales. ♦♦♦

Opciones como lemon pie, de brownies, tortas, flanes ya son una realidad apta para veganos.



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

/revistavegetariana



**DIETÉTICA
Los Manzanos**
No cerramos al mediodía

Legumbres
Especias
Suplementos dietarios
Hierbas medicinales
Productos Nacionales e Importados

4785-9952

Virrey del Pino 2644 • Capital

Dietética
Pachamama
Productos de la Madre Tierra

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



GARDENIAS
BELLEZA NATURAL

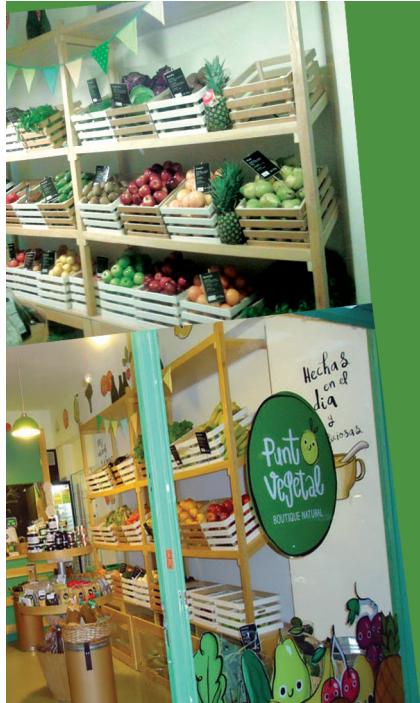
¿QUERÉS COMPRAR
NUESTROS PRODUCTOS?
¿QUERÉS DISTRIBUIR
NUESTROS PRODUCTOS?



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

COMUNICATE CON NOSOTROS:

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



facebook.com/puntovegetal
www.puntovegetal.com



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

PERMACULTURA... ¿PERMA QUÉ?

Por Jenny Laura Caballero
Permacultora
Alimentación Consciente



¿Qué es?

El término fue acuñado por Bill Mollison y David Holmgren en los años setenta, en Australia. Sirvió para nombrar y describir un sistema integrado y evolutivo útil para el hombre en comunión con la naturaleza. Gracias al aporte de numerosos adeptos en todo el mundo hoy permacultura es la visión de una cultura permanente.



Definición: "Un sistema de diseño el cual aplica éticas y principios ecológicos en la planeación, diseño, desarrollo, mantenimiento, organización y la preservación de espacios aptos para sostener la vida en el presente y futuro". *



Saber:

La permacultura da una respuesta clara y positiva a la crisis ambiental y al descenso energético. Es una fusión de conocimiento científico y tradicional.

E1
Duende
MARAVILLA DE
LA NATURALEZA

PRODUCTOS GENUINOS ÚNICOS EN PLAZA

Orgánicos - Ecológicos - Conscientes

- CAFÉ DE CEREALES • VINAGRE DE UMEBOSHI •
- MANTECA DE CACAO COMESTIBLE • SEMILLAS DE OROMI •
- RAÍZ DE CÚRCUMA FRESCA (ÚNICOS PRODUCTORES)

DISTRIBUCIÓN AUTORIZADA DE YERBA ORGÁNICA ANNA PARK

e-mail: elduendeva@yahoo.com.ar

DISTRIBUIMOS EN TODAS LAS ZONAS • ENVÍOS AL INTERIOR
12 AÑOS PROMOViendo CONCIENCIA A TRAVÉS DE ALIMENTOS GENUINOS
facebook: [productos el duende argentina](#)

Éticas fundamentales:

1

- Cuidado de la Tierra: conservación del suelo, los bosques y el agua

2

- Cuidado de las personas: ocuparse de sí mismo, de los familiares, parientes y de la comunidad

3

- Distribución justa: celebrar la abundancia en la naturaleza y aceptar sus limitaciones



¿En qué se basa?

En las herramientas de intervención sobre el entorno:

① **Principios de Actitud:** "Observa e interactúa", "Empieza pequeño", "Mínimo esfuerzo, máximo rendimiento", "El problema es la solución", "Todo afecta a todo", "Ir con la naturaleza y no en su contra", "El rendimiento de un sistema es ilimitado", "Ir solo a donde estés invitado"...



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

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.

Corriti 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

② **Principios Ecológicos:** "Ciclar la energía", "Acelerar la sucesión y la evolución", "Aumentar el borde", "Diversidad", "Recursos biológicos"...

③ **Principios de Diseño:** "Planificar por zonas o sectores", "Ubicación relativa de los elementos", "Elementos multifuncionales", "Cada función está soportada por más de un elemento"...

Para pensar: Aunque estamos condicionados por el entorno, es posible comenzar a modificar hábitos cotidianos por prácticas más sustentables. A partir de pequeños actos se construye la Permacultura Urbana.



Atención: Si analizamos cada uno de ellos, veremos que muchos son aplicables a nuestra vida individual y social cotidiana. No es limitante vivir en la ciudad, ni excluyente no poseer una extensión de terreno para practicarla.



Empecemos por nosotros:

Consumir es uno de los mayores impactos que producimos en el medio ambiente, por eso la importancia de volvernos consumidores responsables. Es un buen ejercicio tener presentes las 5 R del consumo: Rechazar -Reducir - Reutilizar - Reparar - Reciclar.

*Existen muchas definiciones ya que es adaptable a distintas culturas y cosmovisiones.



**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

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.

אַהֲרֹוֹת יִשְׂרָאֵל
בשׁ
דוויה
PARVE

NATURALES, NUTRITIVOS Y MUY RICOS!

ventas@sojaalimentos.com.ar

Esferodinamia

¿Qué es? Es una técnica de trabajo corporal que emplea esferas de distintos tamaños y que tiene como objetivo la reorganización de la postura.

¿De dónde viene?

Surgió en Argentina en la década de los 80s, su creadora fue la profesora y bailarina Alma Falkenberg, quien reside actualmente en Italia.



¿Qué busca?

En la década de los 80s comenzó a desarrollarse una metodología de la enseñanza basada en el registro propioceptivo (registro de la organización interna del cuerpo) con la intención de modificar hábitos posturales poco saludables. Desde allí se sistematizó, transformándose en la disciplina que hoy conocemos como "Esferodinamia", una técnica corporal por derecho propio.

por Romina Núñez
Directora del instructorado de Pilates
nuevomundocorporativo@gmail.com

Un poco de historia...

El uso de las pelotas como método de trabajo corporal se remonta a principios de siglo XX. Fueron utilizadas en Suiza, en círculos terapéuticos para el tratamiento de trastornos neurológicos y más tarde en Estados Unidos para el estudio de los patrones de movimiento y en el desarrollo de rutinas integrales de fitness.



¿Cómo se emplea?

La pelota se utiliza como complemento para el trabajo de kinesiólogos, psicomotricistas, profesores de yoga, profesores de educación física, entrenadores deportivos y terapeutas corporales. Los balones empleados reciben el nombre de balones terapéuticos, balones suizos o pelotas de esferodinamia. Sus dimensiones varían pero habitualmente se emplean en tres tamaños básicos: 20, 55 y 85 cm.

Beneficios:

- ① Conseguís de manera progresiva mayor elongación.
- ② Fortalecés los abdominales.
- ③ Aumentás la conciencia del sostén del propio cuerpo
- ④ Adquirís mayor conocimiento sobre las posibilidades de movimiento que uno puede realizar.

Querés ser instructor de pilates y empezar a trabajar?

Comunicate al **15.4927.5511** o al mail nuevomundocorporativo@gmail.com

Cursos 2015: 2 de septiembre Esferodinamia / 5 de septiembre Pilates Mat / 3 de octubre Pilates Reformes Nivel 3 / 7 de octubre Pilates Reformer Nivel 2 / 18 de noviembre Pilates Mat



CAFÉ DE CEREALES

Sustituto de café - No produce acidez ni alergias.

LIBRE DE AZÚCAR / SUGAR FREE

LIBRE DE CAFEINA / CAFFEINE FREE

**Probalo,
ES RICO
y hace bien!**

EL CAFÉ DE CEREALES ARMONIZA LAS FUNCIONES DIGESTIVAS Y AYUDA A ELIMINAR TOXINAS.

AL NO POSEER CAFEÍNA NO ELEVA LA PRESIÓN SANGUÍNEA, NI DA CEFALEAS.

DE EXQUISITO SABOR Y ATRACTIVO AROMA. ES IDEAL PARA TOMAR EN DESAYUNO Y MERIENDA. APTO PARA TODAS LAS EDADES.

NUESTRO PRODUCTO ESTÁ HECHO A BASE DE CEREALES INTEGRALES LIBRES DE GLUTEN, EN UNA COMBINACIÓN EQUILIBRADA, SIENDO MUY BIEN TOLERADO POR CELÍACOS Y DIABÉTICOS.

NO POSEE AZUCAR NI ADITIVOS SINTÉTICOS.

NO POSEE CONTRAINDICACIONES.

PRODUCTO ELABORADO ARTESANALMENTE EN DIFERENTES VARIEDADES:

CLÁSICO: PARA COMPARTIR EN FAMILIA

CON ESPECIAS: PARA COMPARTIR CON INVITADOS.

CON CANELA: PARA UNA TARDE DE INVIERNO.

CON CÁSCARA DE NARANJA: PARA ANTES DE DORMIR.

CON CACAO PURO: PARA COMPARTIR EN PAREJA.

ESTILO CHAI: PARA UNA NOCHE DE MANTRAS.

CON ALGARROBA: PARA LA MERIENDA INFANTIL.

CON FRUTOS DEL BOSQUE: PARA UN DÍA DE LLUVIA.

CON CEDRÓN: PARA UN DÍA DE CALOR.

CON STEVIA: DALE UN TOQUE DULCE A TU DÍA.

CON VAINILLA: EDICIÓN ESPECIAL PARA DELEITARSE.

CON JAZMÍN: PARA UNA TARDE ORIENTAL.

AL PURO CHOCOLATE: PARA PALADARES EXIGENTES.

CON LAVANDA: PARA UN MOMENTO DE ENSUEÑO.

**NO CONFUNDIR CON CAFE DE HIGO, DE ALGARROBA, MISTOL, MALTA O ALGUN OTRO.
CAFÉ DE CEREALES ES CAFÉ DE CEREALES... ES EL MAS EQUILIBRADO PARA
TOMAR A DIARIO**



SUGERENCIA:

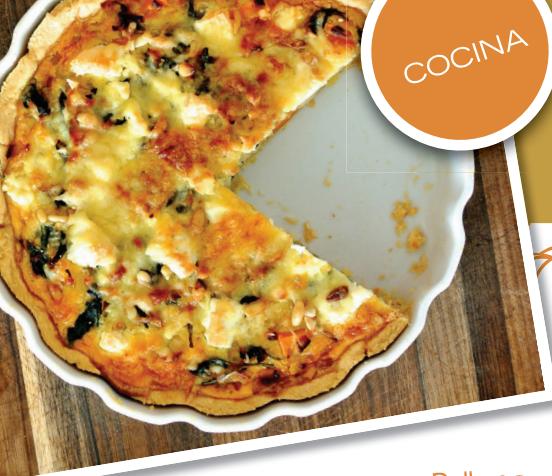
Tómelo caliente si el clima es frío o frío si el clima es cálido

Presentaciones en paquetes de 200 gramos, en frascos de vidrio por 160 gr. y envase familiar de vidrio por 400 gr.

elduendeva@yahoo.com.ar

FACEBOOK/PRODUCTOS EL DUENDE ARGENTINA

Tarta de calabaza y espinaca



Por Alvaro Latorre Prado

Chef La Orgánica

cocinaspa@hotmail.com



PREPARACIÓN

Relleno

① Preparar las espinacas, salteando con especias a gusto y sal.

② En otro lado preparar la calabaza o zapallo como puré y añadir condimentos a gusto.

③ Poner una capa de espinacas sobre la masa, luego una capa de calabaza o zapallo.

④ Llevar al horno hasta que quede bien cocinada y con una capa externa bien dorada.



Dato: Para quienes consumen lácteos o huevos se pueden agregar a la preparación.

Mezclar la harina y un poco de sal, y sumar la manteca vegetal y el agua. Mezclar muy bien y crear una buena masa.

1

2

3

Masa



Humedecer las manos y hacer una bola de masa, cubrirla con un paño y ponerla media hora en el refrigerador.

Una vez terminado este tiempo, retirar la masa y hacer el molde para la tarta.



2 paquetes de
Espinacas

1 kg. de
Calabaza (o
Zapallo)

✓ 4
Cucharaditas
de Agua Fria



Especias a Gusto (Para
cocinar las espinacas)

✓ 2 cucharadas
soperas de aceite
vegetal (girasol,
oliva, etc.)

✓ 250
gramos de
Harina



1/2
Cucharadita
de Sal

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...





por Guillermo Yamiz

orientador nutricional

Para más info: elduendeva@yahoo.com.ar

facebook: [ProductosElDuendeArgentina](#)

Manteca de cacao comestible: La manteca vegana

Característica: La manteca de cacao sin refinar posee un suave aroma que nos recuerda un poco al chocolate blanco. Su sabor también es muy suave.

¡Dura más! Al tener sustancias antioxidantes naturales no suele ponerse rancia. Su durabilidad oscila entre los 3 y 5 años. OJO! Es importante que no se le hayan agregado sustancias artificiales ya sean estas aromatizantes, colorantes o saborizantes.
No requiere refrigeración.



Condimentos:

Puede ser nuez moscada, orégano, albahaca, cúrcuma genuina para lo salado y almendras, maní, dátiles, pasas de uva, azúcar mascabado, miel de caña, stevia o xilitol para las dulces.



¿Cómo la usamos en la cocina?

Se corta una tajada y se agrega por ejemplo a algún plato caliente ya servido como pastas integrales, arroz integral, polentas, etc. También para preparaciones dulces, sean cocidas o raw. Además puede rehogarse o saltearse unos segundos.

Cualidades: Posee un alto contenido de vitaminas E y D. También vitaminas A. No hace subir el colesterol.



¿De dónde se extrae? La genuina manteca de cacao es el óleo vegetal natural procedente del grano de cacao.

¿En qué se usa?

- 1 Esta manteca es apta para cocinar. Es decir, se puede usar como una "manteca" reemplazando de alguna manera a la láctea sin los inconvenientes que esta última genera... además, aportamos nuestro granito de arena para evitar la explotación animal.
- 2 Además es apta para uso cosmético en sequedad de piel y cabellos.
- 3 Ayuda también a regenerar la piel y calmar ardores por quemaduras leves o por haberse expuesto demasiado al sol, actuando como hidratante y suavizante.

DIETÉTICA CUENCA Y BEIRÓ



dieteticacuencaybeiro@hotmail.com

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

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

4504-3699

Cuenca 3514 Esq. Beiró - Devoto

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

Un jardín con energía solar!



Ya es política de Estado en la provincia de Buenos Aires instalar paneles solares en los jardines de infantes. Se genera energía limpia y se cuida el medioambiente.

En esta primera etapa se abastecerán con energía dual: a través de la red y del sol hasta que el cambio sea completo.

El primer Jardín con este funcionamiento está en la ciudad de San Miguel, donde además se cambiaron las luces por otras con tecnología LED.

TODO EL AÑO JUNTO A VOS

DIETETICA

BEIRÓ NATURAL

EGUMBERAS - ESPECIAS - MIEL - HERBORISTERIA - LAS SEDAS -

PRECIOS MAYORISTA POR CAJA CERRADA

Acávedo 371 - CABA

Tel: 3531-8776

NO de más vueltas



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



Hoy: MORINGA OLEIFERA

¿QUÉ ES?

Es un árbol originario del norte de India. Esta planta milenaria -de la que se consume todo, o casi todo- debe ser incorporada en nuestra dieta.

¿CÓMO SE CONSUME?

Nada se desaprovecha:



Además...funciona como un gran antioxidante. También es una planta purificadora de agua, y por sus componentes es eficaz en el tratamiento de aguas turbias. Y la medicina ayurvédica la utiliza para cicatrizar heridas o para dolores de cabeza.

OTROS BENEFICIOS DE SU CONSUMO:

- Incrementa las defensas naturales del cuerpo
- Promueve la estructura celular
- Controla los niveles de colesterol
- Mejora el funcionamiento de hígado y riñón
- Proporciona energía
- Embellece la piel
- Ayuda al sistema circulatorio
- Regula los niveles normales de azúcar en sangre
- Promueve una mejor digestión
- Previene la osteoporosis.



Perú 657 - San Telmo

Tel.: 4361-0146

dieteticagaiat@outlook.com

facebook: Gaia Dietética

Sabías que... es una de las especies vegetales con mayor contenido en aceite, por lo que se la usa para fabricar biodiesel de calidad.

El Dato: Entre sus componentes encontramos una gran cantidad de minerales; hierro, calcio, cobre, potasio, magnesio y zinc. Posee aproximadamente cuarenta y seis antioxidantes, además de vitaminas como C y E., como así también diez aminoácidos.

EL MAIZAL
SLOW • FOOD

Restaurante Vegetariano | Tienda Naturista

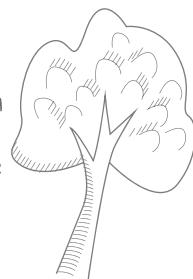
9 de Julio 363 - San Isidro
Tel. 4747-0092

Acassuso 274 - San Isidro
Tel. 4743-0455

www.elmaizalslowfood.com.ar

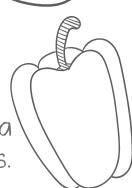
ECOLOGÍA

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



RECICLAJE

Sabías que... el cristal de los vasos y el de las bombillas no se puede reciclar conjuntamente con el vidrio de los envases?



CULTURA

Sabías que... los mayas y los hindúes son históricamente vegetarianos. La combinación de ciertos alimentos es la clave para obtener las proteínas necesarias.

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

corazonquelatequierechocolate
- vegan -

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

Limón

Sin dudas son saludables y ayudan también con la limpieza de la casa... Veamos qué podemos hacer con ellos además de condimentar la ensalada:

HELADERA Y MICROONDAS

Es recomendable poner medio limón en un plato y meterlo en la heladera para absorber los olores. Cambiarlo una vez a la semana.

Para el microondas poner $\frac{1}{4}$ de taza de agua y un par de cucharadas de jugo de limón hasta hervir y dejarlo cerrado por 10 minutos.

Después secar con un trapo.



LIMPIEZA DE MUEBLES

Colocar 2 cucharaditas de aceite de oliva, el jugo de $\frac{1}{2}$ limón y $\frac{1}{2}$ taza de agua tibia, se mezcla y... con un paño apenas humedecido se repasan los muebles.

DIENTES

No es blanqueador, pero sirve para el dolor de muelas o para detener el sangrado en las encías.



PIEL RADIANTE

Se puede lavar la cara con jugo de limón y azúcar para una piel más limpia y suave... no es recomendable en verano por al exposición al sol. Además, se puede rallar su cáscara y mezclar con azúcar y aceite de oliva para usar como un exfoliante casero para todo el cuerpo.

PARA QUEMAR GRASAS Y COMO DESINTOXICANTE:

Beber el jugo de un limón a primera hora de la mañana, antes de comer algo, así se estimulan los jugos gástricos. Puede ser caliente o frío. Es desinfectante, antiséptico, purificante y contiene flavonoides que remueven la grasa en sangre.



PARA LIMPIAR VENTANAS Y ESPEJOS

Mezclar un par de cucharadas de limón con agua en una botella con atomizador. Funciona igual que el vinagre... pero huele mejor.

PARA LIMPIAR EN LA COCINA

Limón partido al medio, sal sobre la pulpa y se lo frota sobre sartenes, ollas y las tablas de cortar. Después se enjuaga. Es también un poderoso desengrasante.



PARA LIMPIAR EL INODORO

Como quita el sarro se recomienda poner media taza de jugo de limón y dejar reposar antes de limpiarlo. Se puede hacer lo mismo con el bronce y otros metales en canillas, bañadera, etc.

GUIA ORGANICA

Restaurantes, dietéticas y sitios de interés

ALMAGRO

DIETETICAS

Almacén Natural Kcero

Gascón 886

Tel: 4863-0104

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

Suplementos dietarios

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, tartas
integrales

fernandadietetica@
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 Celíacos
y Diabéticos. Viandas
restringidas en calorías
con o sin sal. Cereales,
Semillas, Panes
Artesanales, Integrales y
Suplementos Dietarios

Lu a Vie 9 a 20hs

Sab 9 a 13hs

The Grocery

Tienda Gourmet

Salguero 2660

Tel: 4806-6857

MAMPU

Almacén Naturista

Cabello 3400

Tel. 4806-0220

Herboristería,
Panificación, Productos
para Celíacos y
Diabéticos

Viandas Light

L a V de 9.30 a 13.30hs y
de 15 a 20hs.

Sab Cerrado



VIDA MÁS NATURAL



Almacén Orgánico

Dietético

Larrea 940

Tel: 4964-5263

Productos Orgánicos

Productos sin TACC

Productos para

Diabéticos

Frutos Secos

Viandas Harinas y más!

infovidamasnatural@
gmail.com

fb: vidamasnatural

BELGRANO

PARA COMER

Naturaleza Divina

Ciudad de la Paz 394

Tel: 3532-9996

INDIA • VEGETARIANA

DIETETICAS

Casa Polti

Juramento 2455

Tel: 4784-3081

Juramento 2527 L. 77/79

Tel: 4783-0883

Cumelen

Juramento 3084

Tel: 4781-1944

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 Integral Almacén Natural

Amenábar 2081

tel: 4896-1242

Vida Country

Blanco Encalada 2331

Tel: 4780-1919

NATURAL STORE



Av. Cramer 1861 (entre
La Pampa y Sucre)

Tel. 4788-5628

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

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

CABALLITO

DIETETICAS

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

La Curva

Hidalgo 919

Tel: 15-5348-8740

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 y
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

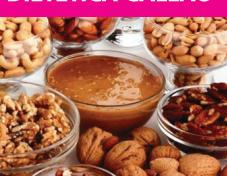
Paysandú 1688

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

Dulcinea

Av. Forest 502

Tel: 4553-1964

Mogalé

Olleros 4187

Tel: 4553 2300

COGHLAN

DIETETICAS

Botica Vitrola

Almacén Natural

Monroe 3637

COLEGALES

DIETETICAS

Natural Gen

Olleros 3582

Tel: 2050-1108

Mayoral

Palpa 3173

Tel: 4551-7427

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

CONGRESO

DIETETICAS

DIETÉTICA SARANDÍ

Sarandí 109

Legumbres, Frutos Secos,
Cereales, Productos para
celíacos, diabéticos, hiperten-
sos. 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 Celíacos,
Diabéticos, Hipertensos,
Macrobióticos, Naturistas,
Vegetarianos. *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

DIETETICAS

Almacén Natural

Güemes 4088

Tel: 4832-2765

BAHÍA DEL ANGEL



Thames 2207

Tel. 4777 – 4556

Legumbres – especias

Prod. celíacos, 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.

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

SABROSO Y NATURAL



Güemes 3723

Tel: 4821-4371

Dietética

Herboristería

Productos Gourmet

Productos sin Tacc

picciololuis@hotmail.com

RECOLETA

DIETETICAS

NATUREZA

Avda. Pueyrredón 1541

Tel: 4822-2423

Ayacucho 375

Tel: 4952-0372

Productos naturales.

Cereales, Legumbres,

Especias, Suplementos

Dietarios y más...

SAN CRISTOBAL

DIETETICAS

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

Tendencia Natural

La Rioja 1252

Tel: 4943-1242

*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



ES NATURAL QUE TE GUSTE

[/organica.comidasana](https://www.facebook.com/organica.comidasana)
cocinaspa@hotmail.com

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

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

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

VILLA URQUIZA

DIETETICAS

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

GUIA ORGANICA

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

info@revistavegetariana.com.ar

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 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

VILLA PUEYRREDON

DIETETICAS

Conciencia Almacén Natural

Gral. José G. Artigas 5404

Tel: 4574-4637

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

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**



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

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

[f](#) : vidamasnatural





PurestFields

MIEL | HONEY | HONIG | MIELE | MEL

Mantenemos lo auténtico.

We keep authentic.



MIEL ARGENTINA 100% NATURAL Y ORGÁNICA

¿Nuestra Especialidad?

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

¿Nuestra garantía?

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

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

www.purestfields.com

Seguinos en Facebook "Purest Fields" y Twitter @PurestFields

Argán d'Levitée



ACEITE DE
ARGÁN PURO 100 %



REGENERADOR CELULAR
CELL REGENERATION

- 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:

argandlevitee@yahoo.com.ar

Tel.: 15-6543-7626

15-5588-4600

www.argandlevitee.com