

Febrero 2024

n.02

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 5 de febrero al 3 de marzo*

*Precios válidos durante el período
de vigencia de la promoción salvo
errores tipográficos.

01

Tema del mes
**Las legumbres
en el centro
de la cocina saludable**

03

Hogar ecológico
**Nuestro hogar,
nuestro refugio**

04

Complementos
**Defensas
a pleno rendimiento**

07

Receta
**Plumcake
de naranja**



Las legumbres en el centro de la cocina saludable



Las legumbres, auténticos tesoros nutricionales, enriquecen nuestra salud y satisfacen a nuestro paladar con una diversidad única. Consumir cuatro raciones semanales de legumbres es una práctica básica para una dieta equilibrada.



Judía Blanca:

Las judías blancas son ricas en proteínas y fibra. Además, contienen hierro, calcio y potasio. Las puedes incorporar en ensaladas, guisos y sopas. Un truco para mejorar su digestibilidad es dejarlas en remojo durante la noche antes de cocinarlas.

Lenteja:

Las lentejas son una excelente fuente de proteína vegetal, fibra, hierro y ácido fólico. Son versátiles y se pueden utilizar en guisos, sopas o para hacer patés. Para favorecer la digestión, puedes añadir ingredientes como el comino o cúrcuma a tus preparaciones.

Azuki:

Estas pequeñas legumbres rojas son ricas en antioxidantes, proteínas y fibra. Son frecuentemente utilizados en la cocina asiática para hacer postres y platos salados. Los azukis se cuecen más rápidamente que otras legumbres y son elogiados por sus poderes nutricionales.

Mungo:

También conocidos como soja verde, los mungos son ricos en nutrientes esenciales como vitaminas del grupo B, hierro y calcio. Son excelentes en ensaladas y woks. Puedes hacerlos germinar para conseguir una textura crujiente y un mayor sabor.

Garbanzo:

Los garbanzos son una gran fuente de fibra, proteínas, hierro y potasio. Son fundamentales en platos como el hummus. Para conseguirlos más tiernos, es recomendable dejarlos en remojo toda la noche y cocinarlos con un poco de bicarbonato de sodio.

Soja:

La soja es una proteína completa. Puedes incorporarla en la dieta en diferentes formatos: tofu, leche de soja, yogur de soja o edamame. Los alimentos fermentados de soja como el miso, la salsa de soja y el tempeh son sabrosos, versátiles y saludables.

Guisante:

Los guisantes son ricos en proteínas, vitaminas C y K, y fibra. Son ideales en guisos o como acompañamiento. Son una excelente fuente de proteínas vegetales esenciales para una dieta equilibrada.

Fomenta un estilo de vida bio con la elección de legumbres ecológicas. Cada plato es una oportunidad para realizar una diferencia positiva en tu salud y en la sostenibilidad del planeta.



-Caldos-
DE VERDURAS Y DE POLLO



*Ingredientes 100% ecológicos
¡Sabor auténtico!*


¡La base perfecta para todas tus recetas!

SIN AROMAS ANADIDOS





10%
DTO

Judías Blancas
500g BIO Ecobasics
2,84€ ~~3,15€~~



10%
DTO

Lentejas Rojas
S/G 500g BIO Rel
2,34€ ~~2,60€~~



10%
DTE

Azukis 500g
BIO Ecobasics
3,11€ ~~3,45€~~



10%
DTO

Garbanzos Cocidos Pedrosillano
540g BIO Rel
2,59€ ~~2,88€~~



10%
DTO

Lentejas Pardinas
Cocidas 540g BIO Rel
2,75€ ~~3,06€~~



10%
DTO

Judías Blancas
Cocidas 540g BIO Rel
2,62€ ~~2,91€~~



15%
DTO

Proteína Guisante Texturizado
250g BIO Vegetalia
3,39€ ~~3,99€~~



10%
DTO

Soja Texturizada
Fina 200g BIO Biogra
2,57€ ~~2,86€~~



10%
DTO

Harina de Garbanzo S/G
500g BIO Ecobasics
2,78€ ~~3,09€~~



15%
DTO

Tortitas Arroz Lentejas
115g BIO El Granero
1,61€ ~~1,89€~~



10%
DTO

Espaguetis Lentejas
Rojas 250g BIO Biogra
3,16€ ~~3,51€~~



10%
DTO

Penne Lentejas Rojas
S/G 250g BIO Pasta Natura
2,57€ ~~2,85€~~



10%
DTO

Chips Garbanzos 70g
BIO Natursoy
2,43€ ~~2,70€~~



10%
DTO

Chips Lentejas 65g
BIO Natursoy
2,39€ ~~2,65€~~



10%
DTO

Rizos Guisante Amarillo
70g BIO Natursoy
2,39€ ~~2,65€~~



20%
DTO

Chips Lentejas Curry Hindú
/ Thai 75g BIO Terrasana
2,39€ ~~2,99€~~



20%
DTO

Hummus Garbanzo
220g BIO Vegetalia
3,08€ ~~3,85€~~



20%
DTO

Tempeh Garbanzo Macerado
Tamari 170g BIO Vegetalia
3,99€ ~~4,99€~~



10%
DTO

Burger Garbanzo Tomates
Secos S/G 180g BIO Germinal
4,28€ ~~4,75€~~



10%
DTO

Tofu Fresco
250g BIO Natursoy
2,81€ ~~3,12€~~

Nuestro hogar, nuestro refugio

Nuestro hogar no sólo es el lugar físico en el que residimos, sino que es nuestro refugio, un espacio sagrado donde buscamos tranquilidad, seguridad y bienestar. Es esencial considerar cómo nuestras elecciones diarias pueden impactar este entorno íntimo. Un aspecto fundamental es la limpieza de nuestro espacio vital.



Productos de limpieza bio para un hogar saludable

Mantener nuestro hogar limpio y ordenado es un reflejo de nuestro amor y respeto por nosotros mismos y por nuestro entorno más cercano. En ese sentido, el uso de productos de limpieza ecológicos es una decisión óptima e importante. A diferencia de los productos convencionales cargados de sustancias químicas agresivas, los productos de limpieza bio están formulados con ingredientes naturales, respetuosos con la salud y el medio ambiente.

Los compuestos orgánicos volátiles (COVs) son sustancias químicas que pueden evaporarse a temperatura ambiente, contribuyendo a la contaminación del aire interior. Muchos productos de limpieza convencionales contienen estos COVs, que pueden resultar perjudiciales para la salud a largo plazo. Optar por productos de limpieza bio es una forma efectiva de minimizar la exposición a estas sustancias tóxicas.

Aire puro para una vida plena

Más allá de la limpieza, la calidad del aire en nuestro hogar juega un papel crítico en nuestra salud y bienestar. Los purificadores de aire ecológico ofrecen una solución para mantener un ambiente interior limpio y saludable. Filtrando contaminantes como los COVs, polvo y otras partículas nocivas, estos dispositivos ayudan a crear un entorno con aire purificado. Los humidificadores también pueden ser grandes aliados. Mediante la incorporación de un humidificador, podemos mantener un nivel óptimo de humedad en casa, ayudando a aliviar muchos de los malestares asociados al aire seco y haciendo que la calidad del aire interior del hogar mejore.



15% DTO

Vinagre Blanco
1L BIO
Ecodoo

2,46€
~~2,89€~~



15% DTO

Limpiador WC Gel
750ml BIO
Ecodoo

3,78€
~~4,45€~~



15% DTO

Bicarbonato Sódico
500g BIO
Ecodoo

4,24€
~~4,99€~~



10% DTO

Limpiador Hogar
1L BIO
Biobel

6,35€
~~7,05€~~



10% DTO

Limpiacristales Spray
750ml
BIO Biobel

5,04€
~~5,60€~~



10% DTO

Lavavajillas 1L
BIO
Biobel

5,85€
~~6,50€~~



10% DTO

Sinergia Aromática Purify
15ml BIO
Essential Aroms

11,54€
~~12,82€~~



10% DTO

Essential Mist Humidificador
Difusor Essential Aroms

32,45€
~~36,06€~~

Defensas a pleno rendimiento



*Patricia Payá,
licenciada en farmacia y
especialista en fitoterapia
y complementos*



En medio de las oscilaciones de temperatura y la circulación de virus, febrero pone de manifiesto la crucial necesidad de reforzar nuestras defensas naturales.

El sistema inmunológico, nuestra primera línea de defensa, trabaja incansablemente para combatir a los invasores no deseados. Por eso es fundamental dar un apoyo activo a nuestro sistema inmunológico. **Los complementos que recomendamos* están cuidadosamente formulados con ingredientes eficaces, como vitaminas clave y extractos naturales, para reforzar las defensas del organismo.**

Si mantenemos nuestro sistema inmunológico en su mejor forma, podemos reducir el riesgo de enfermarnos y disfrutar de un mes de febrero saludable y activo.

* Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida sano. Grupos de riesgo: consultar con su profesional.

"Un sistema inmunológico resistente, tu mejor amigo en febrero."

En el corazón de la salud invernal, la fuerza de nuestro sistema inmunológico se convierte en el escudo protector contra los resfriados y otras afecciones.

 <p>15% DTO Protectium Gri-Stop 20 cáps. Plameca 10,41€ +2,25€</p>	 <p>15% DTO Protectium Pastillas Garganta 30 cáps. Plameca 8,93€ +0,50€</p>	 <p>25% DTO Jalea Real Mega Total 2000 Royal Vit 23,14€ 30,85€</p>	 <p>10% DTO Immuno Plus 30 cáps. Nadiu 12,11€ +3,45€</p>
 <p>10% DTO Jarabe Pectoral 250ml Nadiu 10,58€ +1,75€</p>	 <p>10% DTO Jarabe Própolis 250ml Nadiu 9,87€ +0,97€</p>	 <p>10% DTO Extracto Aprolis A-V 30ml Intersa 16,11€ +7,90€</p>	 <p>10% DTO Aprolis Erysim Forte Spray Bucal 20ml Intersa 11,13€ +2,37€</p>



Can Galderic es una empresa familiar que destaca por su especialización en la producción, elaboración y transformación de frutos secos, abrazando decididamente la agricultura ecológica.

Frutos secos tostados y crudos

Los frutos secos son un alimento fantástico para tener siempre a mano. Son una buena fuente de fibra, grasas saludables y proteínas vegetales. Los frutos secos tostados y crudos de Can Galderic no sólo son un delicioso refrigerio, sino también una auténtica expresión del arte y la dedicación que caracterizan su trabajo. Las distintas variedades se presentan como una fusión perfecta de tradición, calidad y sabor, esenciales para cualquier despensa de salud.

Fruta desecada

Además de ser una opción práctica y nutritiva, las frutas desecadas son versátiles y pueden incorporarse fácilmente en una amplia gama de platos. Sea añadiéndolas a yogures, cereales para el desayuno, postres o ensaladas, te invitamos a explorar las infinitas maneras de disfrutar de estos pequeños tesoros nutricionales. No sólo aportan una dulzura natural, sino que también representan una fuente concentrada de nutrientes esenciales que fomentan una vida saludable y equilibrada.



10% DTO
Nuez País Pelada
500g BIO
Can Galderic
12,76€
~~+4,18€~~



10% DTO
Anacardo Crudo
150g BIO
Can Galderic
3,47€
~~-3,86€~~



10% DTO
Almendra Largueta Cruda
150g BIO
Can Galderic
4,14€
~~-4,60€~~



10% DTO
Pistacho Pelado
150g BIO
Can Galderic
8,04€
~~-8,93€~~



10% DTO
Nuez Pecana Pelada
150g BIO
Can Galderic
5,46€
~~-6,07€~~



10% DTO
Ciruela Sin Hueso
150g BIO
Can Galderic
2,89€
~~-3,21€~~



10% DTO
Orellana Albaricoques
150g BIO
Can Galderic
2,52€
~~-2,80€~~



10% DTO
Pasa Sultana
150g BIO
Can Galderic
1,27€
~~-1,41€~~





10%
DTO

Compota
Arándanos 280g
BIO La Finestra

4,91€ ~~5,45€~~



10%
DTO

Compota Frutos
del Bosque 280g
BIO La Finestra

4,49€ ~~4,99€~~



10%
DTO

Compota Naranja
Jengibre / Fresa 280g
BIO La Finestra

4,01€ ~~4,45€~~



10%
DTO

Cacahuete Butter Cup /
Almendra Butter Cup S/G
25g BIO La Finestra

2,03€ ~~2,25€~~



**MEJOR
PRECIO**

Pan Molde 5 cereales
Sin Corteza 300g
BIO La Finestra

3,99€



**MEJOR
PRECIO**

Pan Molde Espelta
Sin Corteza 300g
BIO La Finestra

4,99€



10%
DTO

Biscotes Espelta
200g
BIO La Finestra

3,15€ ~~3,50€~~



10%
DTO

Minicrackers Espelta /
Espelta Cúrcuma Pimienta 250g
BIO La Finestra

2,66€ ~~2,95€~~



15%
DTO

Yogur Coco Natural
350g BIO Abbot Kinney's

2,71€ ~~3,19€~~



15%
DTO

Yogur Coco Griego
350ml BIO Abbot Kinney's

2,88€ ~~3,39€~~



15%
DTO

Yogur Coco Mango / Frambuesa
125ml BIO Abbot Kinney's

2,30€ ~~2,70€~~



15%
DTO

Skyr Proteico Soja Coco Natural
300ml BIO Abbot Kinney's

2,46€ ~~2,89€~~



20%
DTO

Caldo Pollo
1L BIO Biocop

2,87€ ~~3,59€~~



20%
DTO

Caldo Verduras
1L BIO Biocop

2,87€ ~~3,59€~~



25%
DTO

Bebida Arroz
1L BIO Natumi

1,55€ ~~2,06€~~



**SIN
GLUTEN**

25%
DTO

Bebida Avena S/G
1L BIO Natumi

1,69€ ~~2,25€~~



20%
DTO

Falafel Tradicional
200g BIO Vegetalia

3,32€ ~~4,15€~~



20%
DTO

Tofu Ahumado 250g
BIO Vegetalia

3,45€ ~~4,31€~~



15%
DTO

Salchicha Tofu Alemana
230g BIO Vegetalia

4,63€ ~~5,45€~~



15%
DTO

Vegiburger Alcachofa /
Escalivada Queso Azul
160g BIO Vegetalia

3,19€ ~~3,75€~~

Plumcake de naranja



Ingredientes

9 porciones



- Harina integral 270 g
- Azúcar de caña 80 g
- Levadura en polvo 1 sobre
- Huevos 3
- Aceite de coco 80 g
- Yogur griego 150 g
- El zumo de 2 naranjas
- La ralladura de una naranja
- Semillas de amapola Al gusto

Preparación

1. Para preparar el plumcake de naranja, empezar incorporando los ingredientes secos en un cuenco. Cuando estén bien mezclados, añadir los huevos, el aceite de coco, el yogur griego, el zumo de naranja y la ralladura, reservando unas rodajas para la guarnición.
2. Con una batidora, trabajar la mezcla hasta que quede lisa y sin grumos. Verter la mezcla en un molde de plumcake previamente untado con mantequilla y enharinado y cocer en el horno precalentado y ventilado a 170°C durante aproximadamente 45 minutos.
3. Emplear un palillo para comprobar si está hecho: si introduciéndolo en el plumcake queda seco y limpio, significa que el postre está listo. Servir el plumcake con semillas de amapola y unas rodajas de naranja.



10%
DTO

Levadura Pan 9g
BIO La Finestra
0,90€ ~~1,00€~~



10%
DTO

Harina Trigo Integral
1kg BIO Rel
2,66€ ~~2,95€~~



10%
DTO

Yogur Griego 2x125g
BIO Rel
1,26€ ~~1,40€~~



naturasi

BIO POR VOCACIÓN