

Febrer 2024

n.02

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 5 de febrer al 3 de març*

*Preus vàlids durant el període de
vigència de la promoció excepte
errors tipogràfics.

01

Tema del mes
**Els llegums al centre
de la cuina saludable**

03

Llar ecològica
**La nostre llar,
el nostre refugi**

04

Complements
**Defenses a ple
rendiment**

07

Recepta
**Plumcake
de taronja**



Els llegums al centre de la cuina saludable



Els llegums, autèntics tresors nutricionals, enriqueixen la nostra salut i satisfan el nostre paladar amb una diversitat única. Consumir quatre racions setmanals de llegums és una pràctica bàsica per a una dieta equilibrada.



Mongeta Blanca:

Les mongetes blanques són riques en proteïnes i fibra. A més, contenen ferro, calci i potassi. Les pots incorporar en amanides, guisats i sopes. Un truc per millorar-ne la digestibilitat és deixar-les en remull durant la nit abans de cuinar-les.

Llentia:

Les lletnies són una font excel·lent de proteïna vegetal, fibra, ferro i àcid fòlic. Són versàtils i es poden utilitzar en guisats, sopes o per fer patés. Per afavorir la digestió, pots afegir ingredients com el comí o la cúrcuma a les teves preparacions.

Azuki:

Aquests petits llegums vermells són rics en antioxidants, proteïnes i fibra. Són freqüentment utilitzats a la cuina asiàtica per a fer postres i plats salats. Els azukis es couen més ràpidament que altres llegums i són elogiats pels seus poders nutricionals.

Mungo:

També coneguts com a soja verda, els mungos són rics en nutrients essencials com vitamines del grup B, ferro i calci. Són excel·lents en amanides i woks. Pots fer-los germinar per aconseguir una textura cruixent i un sabor més intens.

Cigró:

Els cigrons són una gran font de fibra, proteïnes, ferro i potassi. Són fonamentals en plats com l'hummus. Per aconseguir-los més tendres, és recomanable deixar-los en remull tota la nit i cuinar-los amb una mica de bicarbonat de sodi.

Soja:

La soja és una proteïna completa. Pots incorporar-la a la dieta en diferents formats: tofu, llet de soja, iogurt de soja o edamame. Els aliments fermentats de soja com el miso, la salsa de soja i el tempe són saborosos, versàtils i saludables.

Pèsol:

Els pèsols són rics en proteïnes, vitamines C i K, i fibra. Són ideals en guisats o com a acompanyament. Són una excel·lent font de proteïnes vegetals essencials per a una dieta equilibrada.

Fomenta un estil de vida bio amb l'elecció de llegums ecològics. Cada plat és una oportunitat per fer una diferència positiva en la teva salut i en la sostenibilitat del planeta.



-Brous-
DE VERDURES I
DE POLLASTRE



*Ingredients 100% ecològics
¡Sabor autèntic!*


La base perfecta per a totes les teves receptes!

SENSE AROMES AFEGITS





10%
DTE

Mongetes Blanques
500g BIO Ecobasics
2,84€ ~~3,15€~~



10%
DTE

Llenties Vermelles
S/G 500g BIO Rel
2,34€ ~~2,60€~~



10%
DTE

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



10%
DTE

Cigrons Cuits Pedrosillano
540g BIO Rel
2,59€ ~~2,88€~~



10%
DTE

Llenties Pardines
Cuites 540g BIO Rel
2,75€ ~~3,06€~~



10%
DTE

Mongetes Blanques
Cuites 540g BIO Rel
2,62€ ~~2,91€~~



15%
DTE

Proteïna Pèsol Texturitzat
250g BIO Vegetalia
3,39€ ~~3,99€~~



10%
DTE

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



10%
DTE

Farina Cigró 500g
S/G BIO Ecobasics
2,78€ ~~3,09€~~



15%
DTE

Coquetes Arròs Llenties
115g BIO El Granero
1,61€ ~~1,89€~~



10%
DTE

Espaguetis Llenties
Vermelles 250g BIO Biogra
3,16€ ~~3,51€~~



10%
DTE

Penne Llenties Vermelles
S/G 250g BIO Pasta Natura
2,57€ ~~2,85€~~



10%
DTE

Xips Cigró 70g
BIO Natursoy
2,43€ ~~2,70€~~



10%
DTE

Xips Llenties
65g BIO Natursoy
2,39€ ~~2,65€~~



10%
DTE

Rinxols Pèsol Groc
70g BIO Natursoy
2,39€ ~~2,65€~~



20%
DTE

Xips Llenties amb Curry Hindú
/ Thai 75g BIO Terrasana
2,39€ ~~2,99€~~



20%
DTE

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



20%
DTE

Tempe Cigró Macerat
Tamari 170g BIO Vegetalia
3,99€ ~~4,99€~~



10%
DTE

Burger Cigró Tomàquets
Secs S/G 180g BIO Germinal
4,28€ ~~4,75€~~



10%
DTE

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

La nostra llar, el nostre refugi

La nostra llar no només és el lloc físic on residim, sinó que és el nostre refugi, un espai sagrat on cerquem tranquil·litat, seguretat i benestar. És essencial considerar com les nostres eleccions diàries poden impactar en aquest entorn íntim. Un aspecte fonamental és la neteja del nostre espai vital.



Productes de neteja bio per a una llar saludable

Mantenir la nostra llar neta i ordenada és un reflex del nostre amor i respecte per nosaltres mateixos i pel nostre entorn més pròxim. En aquest sentit, l'ús de productes de neteja ecològics és una decisió òptima i important. A diferència dels productes convencionals carregats de substàncies químiques agressives, els productes de neteja bio estan formulats amb ingredients naturals, respectuosos amb la salut i el medi ambient.

Els compostos orgànics volàtils (COVs) són substàncies químiques que poden evaporar-se a temperatura ambient, contribuint a la contaminació de l'aire interior. Molts productes de neteja convencionals contenen aquests COVs, que poden ser perjudicials per a la salut a llarg termini. Optar per productes de neteja bio és una manera efectiva de minimitzar l'exposició a aquestes substàncies tòxiques.

Aire pur per a una vida plena

Més enllà de la neteja, la qualitat de l'aire a la nostra llar juga un paper crític en la nostra salut i benestar. Els purificadors d'aire ecològics ofereixen una solució per mantenir un ambient interior net i saludable. Filtrant contaminants com els COVs, pols i altres partícules nocives, aquests dispositius ajuden a crear un entorn amb un aire purificat. Els humidificadors també poden ser uns grans aliats. Mitjançant la incorporació d'un humidificador, podem mantenir un nivell òptim d'humitat a casa, ajudant a alleujar molts dels malestars associats amb l'aire sec i fent que la qualitat de l'aire interior de la llar millori.



15% DTE

Vinagre
Blanc
1L BIO
Ecodoó

2,46€
~~2,89€~~



15% DTE

Netejador
WC Gel
750ml BIO
Ecodoó

3,78€
~~4,45€~~



15% DTE

Bicarbonat
Sòdic
500g BIO
Ecodoó

4,24€
~~4,99€~~



10% DTE

Netejador
Llar
1L BIO
Biobel

6,35€
~~7,05€~~



10% DTE

Neteja Vidres
Esprai
750ml
BIO Biobel

5,04€
~~5,60€~~



10% DTE

Rentavaixelles
1L
BIO
Biobel

5,85€
~~6,50€~~



10% DTE

Sinèrgia
Aromàtica Purify
15ml BIO
Essential Aroms

11,54€
~~12,82€~~



10% DTE

Essential Mist Humidificador
Difusor Essential Aroms

32,45€
~~36,06€~~

Defenses a ple rendiment



*Patricia Payá,
Llicenciada en farmàcia i
especialista en fitoteràpia
i complements.*



Enmig de les oscil·lacions de temperatura i la circulació de virus, el mes de febrer posa de manifest la crucial necessitat de reforçar les nostres defenses naturals.

El sistema immunològic, la nostra primera línia de defensa, treballa incansablement per combatre els invasors no desitjats. És per això que és fonamental donar un suport actiu al nostre sistema immunològic. **Els complements que recomanem* estan curosament formulats amb ingredients eficaços, com vitamines clau i extractes naturals, per reforçar les defenses de l'organisme.**

Si mantenim el nostre sistema immunològic en la seva millor forma, podem reduir el risc de posar-nos malalts i gaudir d'un mes de febrer saludable i actiu.

* Els complements alimentaris no s'han d'utilitzar com a substituïts d'una dieta equilibrada i un estil de vida sa. Grups de risc: consultar amb el seu professional.

"Un sistema immunològic resistent, el teu millor amic al febrer."

En el cor de la salut hivernal, la força del nostre sistema immunològic es converteix en l'escut protector contra els refredats i altres afeccions.

	<p>15% DTE</p> <p>Protectium Gri-Stop 20 càps. Plameca</p> <p>10,41€ +2,25€</p>		<p>15% DTE</p> <p>Protectium Pastilles Gola 30 càps. Plameca</p> <p>8,93€ +0,50€</p>		<p>25% DTE</p> <p>Gelea Reial Mega Total 2000 Royal Vit</p> <p>23,14€ 30,85€</p>		<p>10% DTE</p> <p>Immuno Plus 30 càps. Nadiu</p> <p>12,11€ +3,45€</p>
	<p>10% DTE</p> <p>Xarop Pectoral 250ml Nadiu</p> <p>10,58€ +1,75€</p>		<p>10% DTE</p> <p>Xarop Pròpolis 250ml Nadiu</p> <p>9,87€ +0,97€</p>		<p>10% DTE</p> <p>Aprolis Extracte A-V 30ml Intersa</p> <p>16,11€ +7,90€</p>		<p>10% DTE</p> <p>Aprolis Erysim Forte Esprai Bucal 20ml Intersa</p> <p>11,13€ +2,37€</p>



Can Galderic és una empresa familiar que destaca per la seva especialització en la producció, elaboració i transformació de fruita seca, abraçant decididament l'agricultura ecològica.

Fruita seca torrada i crua

Les fruites seques són un aliment fantàstic per tenir sempre a mà. Són una bona font de fibra, greixos saludables i proteïnes vegetals. Les fruites seques torrades i crues de Can Galderic no només són un deliciós refrigeri, sinó també una expressió autèntica de l'art i la dedicació que caracteritzen la seva feina. Les diferents varietats es presenten com una fusió perfecta de tradició, qualitat i sabor, essencials per a qualsevol rebost de salut.

Fruita dessecada

A més de ser una opció pràctica i nutritiva, les fruites dessecades són versàtils i es poden incorporar fàcilment en una àmplia gamma de plats. Sigui afegint-les a iogurts, cereals per esmorzar, postres o amanides, et convidem a explorar les infinites maneres de gaudir d'aquests petits tresors nutricionals. No només aporten una dolçor natural, sinó que també representen una font concentrada de nutrients essencials que fomenten una vida saludable i equilibrada.



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



10% DTE
Anacard Cru
150g BIO
Can Galderic
3,47€
~~-3,86€~~



10% DTE
Ametlla Llargueta Crua
150g BIO
Can Galderic
4,14€
~~-4,60€~~



10% DTE
Festuc Pelat
150g BIO
Can Galderic
8,04€
~~-8,93€~~



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



10% DTE
Pruna Sense Pinyol
150g BIO
Can Galderic
2,89€
~~-3,21€~~



10% DTE
Orellana Albercoc
150g BIO
Can Galderic
2,52€
~~-2,80€~~



10% DTE
Pansa Sultana
150g BIO
Can Galderic
1,27€
~~-1,41€~~





10%
DTE

Compota
Nabius 280g
BIO La Finestra

4,91€ ~~5,45€~~



10%
DTE

Compota Fruites
del Bosc 280g
BIO La Finestra

4,49€ ~~4,99€~~



10%
DTE

Compota Taronja
Gingebre / Maduixa
280g BIO La Finestra

4,01€ ~~4,45€~~



10%
DTE

Cacauet Butter Cup /
Ametlla Butter Cup S/G
25g BIO La Finestra

2,03€ ~~2,25€~~



**MILLOR
PREU**

Pa Motlle 5 cereals
Sense Crosta 300g
BIO La Finestra

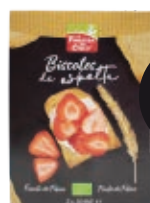
3,99€



**MILLOR
PREU**

Pa Motlle Espelta
Sense Crosta 300g
BIO La Finestra

4,99€



10%
DTE

Biscotes Espelta
200g
BIO La Finestra

3,15€ ~~3,50€~~



10%
DTE

Minicrackers Espelta /
Espelta Cúrcuma Pebre 250g
BIO La Finestra

2,66€ ~~2,95€~~



15%
DTE

logurt Coco Natural
350g BIO Abbot Kinney's

2,71€ ~~3,19€~~



15%
DTE

logurt Coco Estil Grec
350ml BIO Abbot Kinney's

2,88€ ~~3,39€~~



15%
DTE

logurt Coco Mango / Gerds
125ml BIO Abbot Kinney's

2,30€ ~~2,70€~~



15%
DTE

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

2,46€ ~~2,89€~~



20%
DTE

Brou Pollastre
1L BIO Biocop

2,87€ ~~3,59€~~



20%
DTE

Brou Verduras
1L BIO Biocop

2,87€ ~~3,59€~~



25%
DTE

Beguda Arròs
1L BIO Natumi

1,55€ ~~2,06€~~



**SENSE
GLUTEN**

25%
DTE

Beguda Civada S/G
1L BIO Natumi

1,69€ ~~2,25€~~



20%
DTE

Falàfel Tradicional
200g BIO Vegetalia

3,32€ ~~4,15€~~



20%
DTE

Tofu Fumat 250g
BIO Vegetalia

3,45€ ~~4,31€~~



15%
DTE

Salsitxa Tofu Alemanya
230g BIO Vegetalia

4,63€ ~~5,45€~~



15%
DTE

Vegiburger Carxofa /
Escalivada Formatge Blau
160g BIO Vegetalia

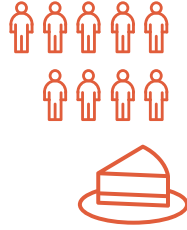
3,19€ ~~3,75€~~

Plumcake de taronja



Ingredients

9 porcions



- Farina integral 270 g
- Sucre de canya 80 g
- Llevat en pols 1 sobre
- Ous 3
- Oli de coco 80 g
- Iogurt grec 150 g
- El suc de 2 taronges
- La ratlladura d'una taronja
- Llavors de rosella Al gust

Preparació

1. Per preparar el plumcake de taronja, començar incorporant els ingredients secs en un bol. Quan estiguin ben barrejats, afegir els ous, l'oli de coco, el iogurt grec, el suc de taronja i la ratlladura, reservant unes rodanxes per a la guarnició.
2. Amb una batedora, treballar la mescla fins que quedi llisa i sense grumolls. Abocar la barreja en un motlle de plumcake prèviament untat amb mantega i enfarinat i coure al forn preescalfat i ventilat a 170°C durant aproximadament 45 minuts.
3. Fer servir un escuradents per comprovar si està fet: si introduint-lo al plumcake queda sec i net, vol dir que les postres estan llestes. Servir el plumcake amb llavors de rosella i unes rodanxes de taronja.



10%
DTE

Llevat Pa 9g
BIO La Finestra
0,90€ ~~1,00€~~



10%
DTE

Farina Blat Integral
1kg BIO Rel
2,66€ ~~2,95€~~



10%
DTE

Iogurt Grec 2x125g
BIO Rel
1,26€ ~~1,40€~~



Taronja

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a: