

Junio 2024

n.06

Validez de la promoción:
Del 3 de Junio al 30 de Junio

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

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

01

Tema del mes

**Un vínculo con
la tierra y la tradición**

03

Hogar

**Detergentes eco-amigables
y conservación de agua**

04

Complementos

Botiquín de verano

07

Receta

**Sopa fría aromática
con pimientos y lentejas**

Un vínculo con la tierra y la tradición

En NaturaSi, reafirmamos nuestro compromiso con los pequeños productores ecológicos de Cataluña y el País Valenciano, territorios donde se encuentran nuestras tiendas. Estos productores, dedicados y apasionados, emplean frecuentemente técnicas artesanales para crear productos de insuperable calidad. Al apoyar colectivamente a estas empresas, no solo celebramos, sino que también protegemos la inestimable herencia cultural y natural de nuestro entorno.

Este mes queremos destacar:

Cal Valls, con su venerable historia de 45 años y una firme certificación Demeter, ejemplifica un inquebrantable compromiso. Y es que esta empresa familiar de Vilanova de Bellpuig lleva la agricultura ecológica al siguiente nivel, ofreciendo conservas y zumos biodinámicos que respetan la salud y promueven la biodiversidad.

Oleander, desde Castellvell del Camp, es pionera en combinar excelencia con sostenibilidad. La empresa es una referencia en productos veganos y sin gluten de agricultura ecológica, desde pastas y frutos secos hasta cereales de desayuno, todos creados con el bienestar del consumidor y el respeto al medio ambiente en mente.

Desde las montañas de Alicante, **Olivateria** resalta la importancia de las aceitunas ecológicas y la conservación del paisaje agrario. Su dedicación a ofrecer productos repletos de sabor es un reflejo del respeto por la naturaleza y el trabajo meticuloso de los agricultores locales.

La centenaria historia de **Badia** nos recuerda que la auténtica artesanía no admite atajos. Cada botella de su vinagre artesanal es un homenaje a la tradición y simboliza la promesa de una calidad y pasión transmitida a lo largo de generaciones.

Bionsan de Móra d'Ebre, con su amplio catálogo de productos ecológicos, ilustra que el futuro de la alimentación puede ser nutritivo, ético y ecológicamente responsable.



Zealia enfatiza la inclusividad y la atención a las necesidades individuales desde Llinars del Vallès. Su enfoque en la panadería ecológica sin gluten coloca el bienestar de las personas con intolerancias alimentarias y la alta calidad alimentaria en el centro de su misión.

Onyar, el brazo ecológico y social de la Fundación Ramon Noguera en Girona, ofrece productos de excelente calidad, forjando un mejor futuro para las personas con discapacidades intelectuales mediante su integración en el proceso productivo.

Y por último, **Rel**, nuestra marca propia, se destaca a través de una amplia gama de productos secos y elaborados, entre los cuales se encuentran nuestros deliciosos yogures preparados con leche procedente de granjas ecológicas locales de la zona del Vallès Oriental.

Apoyar a productores comprometidos de nuestro territorio cercano es un acto de consumo responsable y una participación activa en la conservación de nuestro patrimonio natural y cultural. Consumir sus productos es unirnos a una cadena de valor que comienza en la tierra fértil y culmina en nuestro paladar.



10%
DTO

Zumo Manzana
1L BIO
Cal Valls

2,84€ ~~3,15€~~



10%
DTO

Zumo Mandarina
1L BIO
Cal Valls

3,38€ ~~3,75€~~



10%
DTO

Zumo Piña
1L BIO
Cal Valls

4,32€ ~~4,80€~~



NOVEDAD

10%
DTO

Zumo de Manzana con
Jengibre 1L BIO
Cal Valls

2,57€ ~~2,85€~~



NOVEDAD

10%
DTO

Limonada con Manzana y Jengibre
Sin azúcares añadidos
1L BIO Cal Valls

2,87€ ~~3,19€~~



10%
DTO

Crema Almendras Crunchy
210g BIO
Oleander

5,27€ ~~5,85€~~



10%
DTO

Crema Avellanas Crunchy
210g BIO
Oleander

6,53€ ~~7,26€~~



10%
DTO

Paté Calabaza Curry /
Tomate Especies
100g BIO Rel

2,79€ ~~3,10€~~



10%
DTO

Aceitunas Gazpachas / Hierbas
225g BIO L'Olivetaria

3,20€ ~~3,55€~~



10%
DTO

Paté Olivas Negras
140g BIO Bionsan

2,84€ ~~3,15€~~



10%
DTO

Alcaparras
80g BIO Bionsan

3,11€ ~~3,45€~~



10%
DTO

Vinagre Manzana Sin Filtrar
500ml BIO Badia

3,06€ ~~3,40€~~



10%
DTO

Pan Trigo Sarraceno /
Multicereales Semillas
S/G 330g BIO Zealia

4,49€ ~~4,99€~~



10%
DTO

Yogur Natural / Desnatado
4x125g BIO Rel

2,07€ ~~2,30€~~



20%
DTO

Ravioli Cabra Zanahoria/
Tomate Albahaca BIO 250g Onyar

3,16€ ~~3,95€~~



15%
DTO

Conos Maíz
85g BIO Natursoy

1,84€ ~~2,16€~~



15%
DTO

Chips Garbanzos 70g
BIO Natursoy

2,30€ ~~2,70€~~



15%
DTO

Chips Lentejas 65g / Rizos Guisante
Amarillo 70g BIO Natursoy

2,25€ ~~2,65€~~



15%
DTO

Chips Quinoa 70g
BIO Natursoy

2,44€ ~~2,87€~~



15%
DTO

Chips Verduras 70g
BIO Natursoy

2,34€ ~~2,75€~~

Detergentes eco-amigables y conservación de agua

En el universo de la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente, cada gesto cuenta. En este contexto, la reutilización del agua se erige como una práctica de suma importancia, y ¿qué mejor manera de comenzar que aprovechando el agua de nuestras lavadoras y lavavajillas para fines eco-amigables?

Cuando pensamos en los electrodomésticos cotidianos que consumen agua, la lavadora suele ocupar un lugar destacado. ¿Te sorprendería saber que un solo ciclo de lavado puede despilfarrar hasta 60 litros de este recurso vital? ¡Es un derroche considerable! Pero existe una manera ingeniosa y responsable de sacar provecho de este valioso recurso.

La clave está en seleccionar detergentes ecológicos y biodegradables, como los de la marca Biobel, disponibles en los estantes de NaturaSi. Estos productos han sido sometidos a rigurosos análisis de laboratorio que confirman su idoneidad para ser utilizados en el riego de plantas.

Ahora bien, para llevar a cabo esta práctica de manera segura y efectiva es necesario realizar una pequeña instalación. Recomendamos que consultes a un profesional técnico de confianza, quien podrá brindarte orientación específica sobre cómo implementar este sistema en tu hogar.

Y no nos olvidemos del lavavajillas, otro aparato que contribuye al consumo de agua. Al igual que con la lavadora, el agua utilizada en este electrodoméstico también puede reciclarse con fines de riego, siempre y cuando se utilicen productos adecuados. Biobel, una vez más, demuestra ser una opción de confianza, con sus productos para lavar platos avalados por análisis de laboratorio que garantizan su seguridad para el riego de plantas.



	<p>10% DTO Acido Cítrico 500g BIO Biobel 5,49€ 6,10€</p>		<p>10% DTO Jabón Pastilla Coco 240g BIO Biobel 4,01€ 4,45€</p>		<p>10% DTO Limpiahogar Granel BIO Biobel *precio x litro 4,94€* 5,49€</p>		<p>10% DTO Limpiahogar 1L BIO Biobel 6,35€ 7,05€</p>
	<p>10% DTO Esponja Estropajo 2u BIO Ecodo 2,69€ 2,99€</p>		<p>10% DTO Vinagre Blanco 1L BIO Ecodo 2,60€ 2,89€</p>		<p>10% DTO Bicarbonato Sódico 500g BIO Ecodo 4,49€ 4,99€</p>		<p>10% DTO Gel Limpieza WC 750ml BIO Ecodo 4,01€ 4,45€</p>

Botiquín de verano




Vías urinarias

Con el inicio del verano, las **cistitis** tienden a ser más comunes debido a factores como la deshidratación, la sudoración excesiva y el uso prolongado de trajes de baño húmedos, que pueden crear un ambiente propicio para el crecimiento bacteriano en el tracto urinario. En este contexto estacional, el consumo de complementos alimenticios específicos puede ser especialmente beneficioso, ofreciendo una protección adicional contra las infecciones del tracto urinario mientras se disfruta del verano.



10% DTO
 Arándano Plus
 45 cáps.
 Nadiu
11,21€
~~+12,45€~~



10% DTO
 Arándano Rojo Plus 20 cáps.
 Conatal
18,86€
~~20,95€~~

Circulación

Durante los meses de calor, los problemas de **circulación**, como las piernas hinchadas, pueden ser una preocupación frecuente debido a las altas temperaturas y la retención de líquidos. El aumento de la temperatura puede dilatar los vasos sanguíneos, dificultando el retorno venoso y provocando la sensación de pesadez e hinchazón en las piernas. Para combatir estos síntomas, el uso de complementos alimenticios específicos también puede ser de gran ayuda.



10% DTO
 Venovar Plus
 20 cáps.
 Dietisa
25,73
~~28,59€~~



10% DTO
 Vena Plus
 45 cáps.
 Nadiu
13,68€
~~+15,20€~~

Piel

Cuidar la **piel** desde dentro y fuera es fundamental para mantenerla saludable y radiante durante el verano. Además de protegerla con protectores solares minerales, es importante nutrir la desde el interior con complementos alimenticios específicos. Por ejemplo, un complemento a base de aceite de onagra, beta-caroteno natural, coenzima Q10, vitaminas y minerales, puede ser una excelente opción. Esta combinación de nutrientes puede ayudar a activar el bronceado de la piel y contribuir a proteger las células contra el daño oxidativo.

10% DTO
 Vigorsol 30 cáps. Santiveri
13,46€ ~~+14,95€~~



10% DTO
 Crema Solar Facial Beige / Dorado SPF30 50ml
 BIO Biarritz
19,76€ ~~21,95€~~



** 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.*



Hace cuatro décadas, Kees sembró las semillas de lo que hoy conocemos como TerraSana. Influenciado por su padre, un comerciante de granos y semillas, Kees creció apreciando los sabores auténticos y los beneficios que los alimentos ecológicos ofrecen tanto a las personas como al planeta. Este amor por los alimentos naturales y sin aditivos se convirtió en la base de su filosofía de "positive eating", un enfoque que sigue siendo el corazón pulsante de TerraSana.

Desde sus humildes comienzos en un pequeño altílo, TerraSana ha crecido hasta convertirse en una marca influyente que promueve un estilo de vida sostenible y saludable. A pesar de su expansión, la empresa mantiene su carácter familiar, unido por el compromiso común de ofrecer productos que respeten y enriquezcan nuestro entorno.

TerraSana promete hacer que los alimentos ecológicos sean accesibles y beneficiosos para todos. Se esfuerzan por ser una fuente confiable de productos que son

igualmente buenos para el consumidor y para el planeta, asegurando la transparencia sobre los ingredientes que contienen sus productos. Con el objetivo de ser 100% veganos, TerraSana no solo apoya a quienes eligen este estilo de vida, sino que también introduce alimentos orgánicos de todo el mundo en el mercado europeo.

El compromiso de TerraSana con el sabor auténtico y la sostenibilidad es claro. Su visión de "positive eating" resuena en cada producto que ofrecen, apostando por un futuro más verde y saludable. ¡Elige lo positivo, elige TerraSana!

NOVEDAD



20% DTO
Sushi Nori
10 hojas
25g BIO
Terrasana
4,95€
~~-6,19€~~

NOVEDAD



20% DTO
Salsa Wok
Teriyaki
250ml BIO
Terrasana
5,11€
~~-6,39€~~



10% DTO
Pasta
Umeboshi
250g BIO
Terrasana
11,78€
~~-13,09€~~



10% DTO
Papel
Arroz
150g BIO
Terrasana
3,69€
~~-4,10€~~

NOVEDAD



20% DTO
Fideos Pad
Thai / Vermicelli
250g BIO
Terrasana
3,75€
~~-4,69€~~



10% DTO
Ramen Trigo
Shitake
280g BIO
Terrasana
6,47€
~~-7,19€~~



10% DTO
Kuzu
125g
BIO
Terrasana
11,69€
~~-12,99€~~

NOVEDAD



10% DTO
Pan Omega 3 300g
BIO Terrasana
4,47€ ~~-5,59€~~

PRUEBO Y SIENTO QUE ES BUENO

Disfruta de la comida auténtica, honesta y ecológica.
Los alimentos de origen vegetal son el futuro.
¡Únete a TERRASANA y haz algo bueno para ti y el mundo que te rodea todos los días!





10%
DTO

Kombucha Lima
Jingebre 750ml BIO Voelkel

4,28€ ~~4,75€~~



10%
DTO

Kombucha Frutos Rojos
330ml BIO Voelkel

2,69€ ~~2,99€~~



10%
DTO

Kombucha Mandarina
Cayena 330ml BIO Voelkel

2,69€ ~~2,99€~~



10%
DTO

Kombucha Cereza Menta /
Maracuyá Limón 330ml BIO Voelkel

2,69€ ~~2,99€~~



10%
DTO

Kombucha Original
750ml BIO Voelkel

4,28€ ~~4,75€~~



15%
DTO

Patatas Fritas Con Piel
125g BIO Natursoy

3,11€ ~~3,66€~~



10%
DTO

Grissines Inegrales /
Sèsam 200g BIO La Finestra

2,51€ ~~2,79€~~



15%
DTO

NOVEDAD

Pan Molde
Proteico 400g Sotto

3,38€ ~~3,98€~~



25%
DTO

Bebida Arroz
Coco 1L BIO Natumi

1,95€ ~~2,60€~~



20%
DTO

NOVEDAD

Cookies Espelta Doble
Chocolate 200g BIO Biocop

2,87€ ~~3,59€~~



20%
DTO

Crema Chocolate Avellana
600g BIO La Vida Vegan

9,27€ ~~11,59€~~



10%
DTO

Hélices Tricolor
500g BIO Iris

2,12€ ~~2,35€~~



10%
DTO

Pepinillos Agridulces
350g BIO Manchandel

4,28€ ~~4,75€~~



15%
DTO

Libritos Seitan Queso
180g BIO Vegetalia

5,03€ ~~5,92€~~



20%
DTO

Vegeburger Seitan Shiitake /
Garbanzo Kale 160g BIO Vegetalia

3,19€ ~~3,99€~~



15%
DTO

Tempe Macerado Tamari
170g BIO Vegetalia

4,24€ ~~4,99€~~



15%
DTO

Postre Soja Griego 400g
BIO Sojade

2,30€ ~~2,71€~~



15%
DTO

Postre Soja Arándanos/
Fresa 400g BIO Sojade

3,18€ ~~3,41€~~



15%
DTO

Postre Plátano /
Soja Melocotón Mango
400g BIO Sojade

3,18€ ~~3,74€~~



15%
DTO

Postre Soja Chocolate /
Vainilla 4x100g BIO Sojade

2,90€ ~~3,41€~~

Sopa fría aromática con pimientos y lentejas

Ingredientes

Para 4 personas



- Lentejas cocidas 400 g
- Tomates cherry 200 g
- Pimiento rojo mediano 1
- Pimiento amarillo mediano 1
- Albahaca fresca Al gusto
- Orégano fresco Al gusto
- Aceite de oliva virgen extra Al gusto
- Sal Al gusto



Preparación

1. Primero limpiar el tomate y el pimiento, quitándole las semillas internas a este último, y cortar ambos en trozos gruesos.
2. En el vaso de una batidora combinar las lentejas -reservando 4 cucharadas para la guarnición- junto con las verduras, un chorrito de aceite, las hierbas aromáticas y una pizca de sal.
3. Triturar todo bien hasta obtener una crema suave. Distribuir en un bol para servir. Si queda muy espeso añadir agua al gusto.
4. Poner, en la superficie, el resto de las lentejas enteras, unas cuantas hojas más de albahaca y orégano. Servir frío o a temperatura ambiente.



10%
DTO

Orégano 15g
BIO Artemis

2,69€ ~~2,99€~~



10%
DTO

Albahaca 25g
BIO Artemis

2,69€ ~~2,99€~~



10%
DTO

Lentejas Cocidas
540g BIO Rel

3,02€ ~~3,35€~~



VERDURA DE
TEMPORADA



Pimiento

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en:

