

Novembre 2024

n.10

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 4 de Novembre al 1 de Desembre*

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

01

Tema del mes

**Compra conscient,
compra NaturaSi**

03

Cosmètica

**Pell radiant a l'hivern:
els beneficis de la
cosmètica bio**

04

Complements

**Secrets per a unes
articulacions fortes:
magnesi, col·lagen
i molt més**

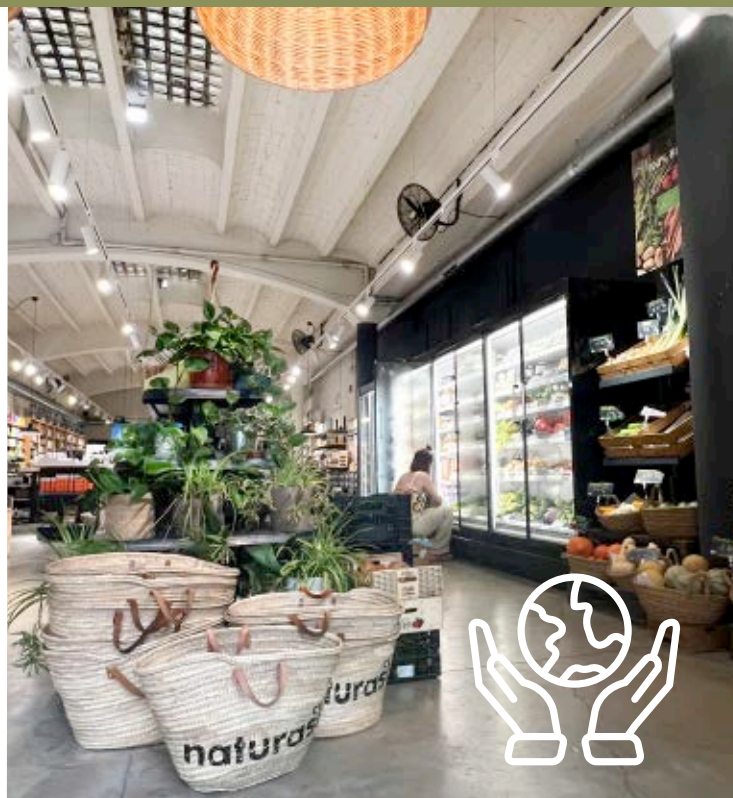
07

Recepta

**Maionesa
Vegana Uhmami**

Compra conscient, compra NaturaSì

Cada vegada hi ha més persones buscant que les seves decisions de compra tinguin un impacte positiu en la seva salut i entorn. Des de NaturaSì ens hem proposat fer que comprar de manera conscient sigui fàcil, accessible i beneficiós per a totes i tots. Ens enfoquem en productes bio que t'ajuden a tu, al planeta i a la nostra comunitat.



Un lloc de confiança en el teu dia a dia

Les botigues de l'agrupació són molt més que un punt de venda: són botigues regentades per persones que es preocupen pels seus clients, que tenen un tracte personalitzat i un servei atent. Busquen oferir productes bio d'alta qualitat, prioritant els petits productors. Tot això genera una gran riquesa en el teixit comercial i humà dels pobles i ciutats i posa a la disposició dels clients alimentació i cosmètica ecològiques amb un valor afegit.

Junts creem comunitat

En un moment en què moltes zones comercials estan perdent la seva essència a causa de la globalització i l'expansió de grans cadenes, les botigues de tota la vida s'han convertit en un símbol de resistència. Cada vegada més, els petits comerços locals enfronten desafiaments de supervivència. Com a consumidor, pots revertir aquesta tendència apostant per les botigues locals i així a mantenir viva la identitat i la vida de la teva comunitat.

Productes bio a prop teu

Amb les nostres marques pròpies Rel, Sì Essenziali, Sì Essenziales i Nadiu t'oferim la seguretat que el que t'emportes a casa ha estat seleccionat acuradament. A més, també trobaràs molts productes frescos i de temporada. Comprar a les nostres botigues és fàcil, accessible i sempre pots confiar que obtindràs el millor de cada estació.

Triar una botiga NaturaSì significa molt més que fer la compra: és cuidar el teu benestar, el planeta i la comunitat que t'envolta.

Fes de cada compra un acte conscient i forma part d'un moviment que ens beneficia a tots.

ELS BÀSICS IDEALS PER AQUESTA TEMPORADA!



MANS
SOLUCIÓ SOCIALS
I NYU SUERO

**COM A
PROVEÏDOR
DE VERDURES
PREFERENT**

NOMÉS INGREDIENTS FRESCOS, NATURALS I ECOLÒGICS





10%
DTE

Crema de carbassa
amb aigua de mar 470ml
BIO Bouquet D'Or

3,78€ ~~4,20€~~



**MILLOR
PREU**

Flocs de civada fins
500gr BIO Rel

1,85€



15%
DTE

NOVETAT



**COMERC
JUST**

Cafè molt amb Reishi / shiitake / Cabellera de lleó
125gr BIO Alternativa3

10,16€ ~~11,95€~~



10%
DTE

Llet sencera de vaca
1l BIO Frisona

1,67€ ~~1,85€~~



**MILLOR
PREU**

Grisini arrotolati
200gr BIO Si Essenziali

2,49€



25%
DTE

Beguda vegetal civada 0%
sense gluten 1l BIO Natumi

1,69€ ~~2,25€~~



10%
DTE

Cassoleta de fruits
vermells s/gluten
200gr BIO Germinal

4,14€ ~~4,60€~~



**MILLOR
PREU**

Pa de motlle tendre
5 cereals sense crosta
300gr BIO La Finestra

3,99€



**MILLOR
PREU**

Pa de motlle tendre amb farina
d'espelta sense crosta
300gr BIO La Finestra

4,99€



10%
DTE

Compota de maduixa
280gr BIO La Finestra

4,01€ ~~4,45€~~



10%
DTE

Compota de taronja i gingebre
280gr BIO La Finestra

4,01€ ~~4,45€~~



10%
DTE

Compota de mora
280gr BIO La Finestra

4,49€ ~~4,99€~~



10%
DTE

Nou país pelada
150gr BIO Can Galderic

4,49€ ~~4,95€~~



10%
DTE

Festuc pelat 150gr
BIO Can Galderic

8,06€ ~~8,95€~~



20%
DTE

Crema de xocolata
amb avellana
600gr BIO La Vida Vegan

9,27€ ~~11,59€~~



10%
DTE

Cogombrets agredolços
350gr BIO Machandel

4,28€ ~~4,75€~~



10%
DTE

Torrades lleugeres amb
fajol 100gr BIO Santiveri

2,42€ ~~2,69€~~



10%
DTE

Xocolata negra amb taronja
100gr BIO Chocolates Solé

2,69€ ~~2,99€~~



15%
DTE

Coquetes de proteïna
125g BIO El Granero

2,20€ ~~2,59€~~

Pell radiant a l'hivern: els beneficis de la cosmètica bio

A l'hivern la nostra pell s'enfronta a agressions com el fred, el vent i la calefacció, la qual cosa la deixa més seca i sensible. Per a protegir-la i mantenir-la saludable és fonamental adaptar la nostra rutina facial a aquests canvis. Un punt important és utilitzar productes naturals perquè cuidin tant la nostra pell com el medi ambient.



La importància d'una bona neteja.

El primer pas en totes les rutines facials és netejar el rostre amb productes que no continguin químics agressius. Els netejadors ecològics i naturals, com l'aigua micel·lar d'origen vegetal, eliminen les impureses sense ressecar la pell ni alterar el seu equilibri natural. Com que són lliures de paravents i sulfats, respecten la barrera protectora de la pell i prevenen irritacions.

Hidratació profunda

Les cremes hidratants naturals ofereixen una hidratació profunda i duradora, ja que estan formulades amb ingredients com olis vegetals que nodreixen la pell des de dins. A més, els productes ecològics no contenen substàncies tòxiques ni microplàstics, la qual cosa redueix el risc d'al·lèrgies i afavoreix una pell més suau i flexible durant l'hivern.

Les cremes refermants, enriquides amb ingredients com el fonoll o el te verd, aporten propietats antioxidants i tonificants. Aquests ingredients d'origen natural ajuden a mantenir la pell ferma, alhora que protegeixen contra l'envelliment prematur sense perjudicar l'ecosistema.

Autocura a casa

Utilitza una mascareta d'argila verda una vegada per setmana per a mantenir els porus nets i la pell equilibrada. L'argila verda d'origen marí és rica en sals minerals i oligoelements naturals. És excel·lent per a purificar la pell, eliminant toxines i controlant l'excés de greix. És una bona manera de prendre't un moment relaxant per a tu mentre cuides la teva pell. Optar per productes bio en la nostra rutina d'hivern no sols beneficia la nostra pell, sinó també el planeta.



10% DTE

Crema reafirmant de dia amb fonoll 50ml
BIO Naturabio

26,06€ ~~28,95€~~



10% DTE

Crema reafirmant de nit amb fonoll 50ml
BIO Naturabio

26,96€ ~~29,95€~~



10% DTE

Contorn reafirmant d'ulls amb fonoll 30ml
BIO Naturabio

23,36€ ~~25,95€~~



10% DTE

Sèrum reafirmant facial de fonoll 30ml
BIO Naturabio

25,16€ ~~27,95€~~



15% DTE

Crema facial hidratant sense perfum 50ml
BIO Lilà

16,66€ ~~19,60€~~



15% DTE

Aigua micel·lar sense perfum 250ml
BIO Lilà

13,09€ ~~15,40€~~



10% DTE

Argilla verda fina 1kg
BIO Argital

7,52€ ~~8,35€~~



10% DTE

Elixir facial CBD 30ml
BIO Pura Vida

26,99€ ~~29,99€~~

Secrets per a unes articulacions fortes: magnesi, col·lagen i molt més

Mantenir les nostres articulacions en bon estat és essencial per a gaudir d'una vida activa sense molèsties. Amb el pas del temps, el desgast i la inflamació poden afectar la mobilitat i la qualitat de vida. Afortunadament, aquests nutrients i compostos naturals poden ser grans aliats en el manteniment de les articulacions.



** 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.*

Magnesi

El magnesi és vital per a la funció muscular i articular, ja que intervé en la relaxació dels músculs i la prevenció de rampes. A més, ajuda a regular els nivells de calci enfortint el sistema ossi i mantenint les articulacions en bon estat. Una deficiència de magnesi pot augmentar la rigidesa i les molèsties articulars.

Col·lagen

El col·lagen és una proteïna fonamental en l'estructura dels cartílags, tendons i lligaments. A mesura que envellim, la producció de col·lagen disminueix, la qual cosa pot portar a un major desgast de les articulacions. Suplementar-ho ajuda a regenerar el cartílag, millorant la flexibilitat i reduint el dolor. També hem de destacar la vitamina C que, a banda de ser un antioxidant clau, també és necessària per a la producció de col·lagen.

Cúrcuma

La cúrcuma és coneguda pel seu potent efecte antiinflamatori gràcies al seu compost actiu, la curcumina. Aquest ingredient natural pot alleujar la inflamació articular i ajudar a reduir la rigidesa, fent de la cúrcuma un excel·lent remei per a persones amb problemes articulars.

Àrnica

L'àrnica és un remei tradicional utilitzat per a reduir la inflamació i calmar dolors articulars o musculars. S'usa comunament en cremes o gels per a tractar lesions menors o cops.

Cuidar les nostres articulacions amb aquests aliats pot marcar una gran diferència en la nostra qualitat de vida a llarg termini.



10% DTE
Magnesi plus
180 càpsules
Nadiu
14,54€
~~16,15€~~



10% DTE
Col.lagen
plus 300gr
Nadiu
17,96€
~~19,95€~~



10% DTE
Atronat plus
20 sobres de
15ml Conatal
21,56€
~~23,95€~~



10% DTE
Curarti Attack
7 comprimits
Plameca
9,90€
~~11,00€~~



10% DTE
Curarti Forte
30 comprimits
Plameca
35,10€
~~39,00€~~



10% DTE
Curarti Cremigel
100ml
Plameca
12,83€
~~14,25€~~



10% DTE
Ultra omega
3-6-9,
100 perles Kal
32,86€
~~36,51€~~



10% DTE
Crema àrnica
50ml
BIO Argital
9,14€
~~10,15€~~



PIONERS EN AGRICULTURA ECOLÒGICA DES DEL 1975, PRESENTEN LA NOVA GAMMA DE BRIOIXERIA ARTESANAL 100% ECOLÒGICA

Biocop és una empresa pionera en la defensa de l'agricultura ecològica que va néixer el 1975 en forma de cooperativa de treball, apostant pel **desenvolupament del consum conscient, responsable i sostenible**.

Fabricant i distribuïdora de productes ecològics està en constant innovació per satisfer les demandes dels clients i consumidors més exigents.

Actualment compta amb un dossier de més de 1.100 referències. El seu darrer llançament ha estat la nova gamma de **brioixeria artesanal i 100% ecològica**. Les magdalenes i els pans de pessic s'elaboren seguint les

receptes tradicionals, però seleccionant rigorosament els ingredients i el seu origen: ous de corral ecològics, sucre i xocolata procedent de comerç just, així com farines d'alta qualitat i de proximitat. Per a les elaboracions, no s'utilitza oli de palma i tampoc colorants, conservants ni greixos hidrogenats.

Per tal d'oferir productes diferencials, utilitzen farines alternatives com per exemple de blat espelta i de blat sarraí i a més d'oferir diferents combinacions amb una exquisida xocolata, s'atreveixen amb receptes més innovadores com ara el pa de pessic de blat espelta i castanyes.



15% DTE
Magdalenes amb xips de xocolata 180gr
BIO Biocop
3,38€
~~3,98€~~



15% DTE
Magdalenes amb fajol 180gr
BIO Biocop
3,38€
~~3,98€~~



15% DTE
Magdalenes banyades amb xocolata negra 180gr
BIO Biocop
4,23€
~~4,98€~~



15% DTE
Magdalenes amb blat espelta 180gr
BIO Biocop
3,38€
~~3,98€~~



15% DTE
Magdalenes de fajol amb xips de xoco 180gr
BIO Biocop
3,89€
~~4,58€~~



15% DTE
Pa de pessic de castanya amb blat espelta 250gr
BIO Biocop
4,23€
~~4,98€~~



15% DTE
Pa de pessic fondant de xocolata 250gr
BIO Biocop
4,23€
~~4,98€~~



15% DTE
Pa de pessic de màrmol d'espelta 250gr
BIO Biocop
4,74€
~~5,58€~~



Pa de pessic castanyes

100% FARINA BLAT ESPELTA

RECEPTA ORIGINAL ELABORADA AMB CASTANYES ECOLÒGIQUES



Pa de pessic xocolata fondant



Pa de pessic màrmol blat espelta



MAGDALENES I PANS DE PESSIC ECOLÒGICS

Magdalenes



de blat sarraí 100% amb trossets de xocolata

NOVETAT

de blat sarraí 100%



amb trossets de xocolata

de blat espelta 100%





25% DTE

Brou de pollastre*
1l BIO Aneto
3,94€ ~~5,25€~~



25% DTE

Brou natural de verdures
1l BIO Aneto
3,94€ ~~5,25€~~



25% DTE

Brou natural de ceba
1l BIO Aneto
3,94€ ~~5,25€~~



25% DTE

Brou natural de peix*
1l BIO Aneto
3,94€ ~~5,25€~~



15% DTE

Tempe de cigrons
250gr BIO Vegetalia
4,79€ ~~5,63€~~



15% DTE

Tempe de cigrons macerat amb
tamari 170gr BIO Vegetalia
4,24€ ~~4,99€~~



15% DTE

Tempe 2x125gr
BIO Vegetalia
3,83€ ~~4,51€~~



15% DTE

Tofu fumat 250gr
BIO Vegetalia
3,66€ ~~4,31€~~



15% DTE

Salsitxa alemanya 230gr
BIO Vegetalia
4,63€ ~~5,45€~~



10% DTE

Proteïna vegana vainilla / maduixa
350gr BIO Natruly
13,95€ ~~15,50€~~



10% DTE



10% DTE

Estrelletes de blat
500gr BIO Iris
0,87€ ~~0,97€~~



10% DTE

Cigrons cuïts pedrosillano
342gr BIO Rel
1,67€ ~~1,85€~~



10% DTE

Hamburguesa carxofa 160gr
BIO Obrador Sorribes
3,92€ ~~4,35€~~



10% DTE

Hamburguesa 5 verdures
160gr BIO Obrador Sorribes
3,59€ ~~3,99€~~



10% DTE

Vinagre blanc d'alcohol
1l BIO Ecodoo
2,60€ ~~2,89€~~



10% DTE

Rentaplats
1l BIO Biobel
5,85€ ~~6,50€~~



10% DTE

logurt coco estil grec
350ml BIO Abbot Kinney's
3,05€ ~~3,39€~~



10% DTE

logurt coco natural
350gr BIO Abbot Kinney's
2,87€ ~~3,19€~~



10% DTE

logurt coco natural daily delight
350gr BIO Abbot Kinney's
2,43€ ~~2,70€~~



10% DTE

logurt fermentat coco natural
125ml Abbot Kinney's
1,97€ ~~2,19€~~

* Art. no disponible a les botigues vegetarianes Ceres i Tot Bio.

Maionesa Vegana Uhhmami



Uhh-mami™



Descobreix una deliciosa i cremosa Maionesa Vegana. Amb ingredients senzills com l'aquafaba (líquid de coccio de cigrons) i la mostassa de Dijon, aquesta maionesa vegana és rica en sabor, sens ou i ofereix una alternativa més saludable i sense colesterol a la maionesa tradicional. Perfecta per untar en entrepans, dipejar o acompanyar amanides, aquesta recepta fàcil de preparar es convertirà en un bàsic versàtil que tots gaudiran.

Ingredients

Per a 4 persones

- 10 g de Uhhmami Bacon.
- 70 g de líquid de conserva de cigrons (aquafaba)
- 70 g de cigrons cuits
- 40 g de mostassa Dijon
- 20 g de vinagre de poma



Preparació

1. Barrejar els ingredients base: En una batidora; afegeix el líquid de conserva de cigrons, els cigrons cuits, la mostassa de Dijon i el vinagre de poma. Tritura-ho tot durant uns 3 minuts fins a obtenir una barreja homogènia.

2. Afegir sabor: A continuació, afegeix un glaçó de gel, 5-10 g de Bacon'ish (o qualsevol altre saboritzant Uhhmami de la teva elecció), 12 g de sal (preferiblement sal marina) i 1 g de pebre acabat de moldre. Torna a triturar la barreja durant 1 minut més per integrar bé els sabors.

3. Incorporar l'oli: Sense deixar de batre, afegeix 600 g d'oli (pots utilitzar oli suau de gira-sol o qualsevol altre oli de la teva preferència) a poc a poc, en un raig fi. La maionesa anirà emulsionant fins a adquirir una textura cremosa i consistent.

4. Personalitza la teva maionesa: Pots utilitzar la maionesa tal qual o donar-li un toc especial afegint 15 g d'alguna de les altres referències de Uhhmami:

- Chee'ish, si prefereixes un toc de formatge parmesà.
- Truffle'ish, per una sofisticada essència de tòfona.

NOVETAT

4,99€



Condimentador sabor bacon / sabor formatge / sabor trufa / sabor vegetals / sabor pollastre 40gr BIO Uhh-mami

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a:  