

Abril 2025

n.15

Validesa de la promoció:
Del 31 de Març al 27 d'Abril*

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

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

01

Tema del mes

**El poder de
la proteïna vegetal
a l'esmorzar**

03

Cosmètica

**És hora de cuidar
la pell per fora!**

04

Complements

**És hora de cuidar
la pell per dins!**

07

Recepta

Bescuit proteic



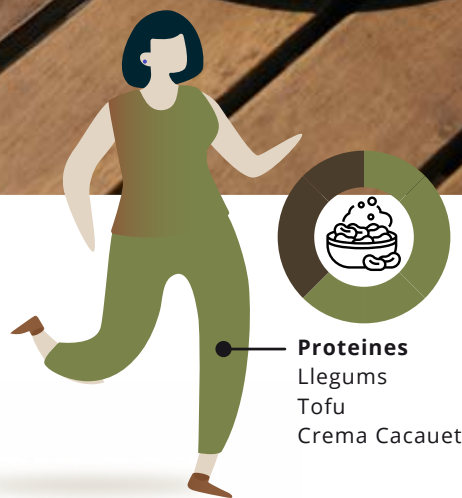
El poder de la proteïna vegetal a l'esmorzar

A mesura que anem arribant als 50, les nostres necessitats nutricionals canvien, especialment quan es tracta de proteïna.

Les proteïnes són fonamentals per mantenir la massa muscular, la salut òssia i el benestar general. La pèrdua de massa muscular als 40-50 (sarcopènia) pot accelerar-se, el que fa encara més important assegurar-se d'obtenir prou proteïna.

Les fonts de proteïna vegetals com els llegums, el tofu o la crema de cacauet són una excel·lent opció perquè són més fàcils de digerir i aporten altres beneficis com la fibra i els antioxidants que contribueixen al benestar general.

Per a una dona de mitjana edat es recomana entre 1,0 i 1,2 grams de proteïna per kg de pes corporal al dia, depenent del seu nivell d'activitat física. Per exemple, una dona de 70 kg hauria de consumir entre 70 i 84 grams de proteïna al dia. Per



a assegurar una distribució adequada és beneficiós introduir fonts de proteïna a cada àpat, especialment a l'esmorzar.

Afegir proteïnes a primera hora del dia és una excel·lent estratègia, ja que ajuda a mantenir estables els nivells d'energia durant tot el dia, a més de controlar la gana i alhora ajudar a estimular la síntesi de proteïnes musculars, la qual cosa és essencial per a prevenir la pèrdua de massa muscular.

bioregena
EXPERTOS EN DERM VEGETAL



Protecció solar certificada per a tota la família*



*A partir dels 6 mesos amb la crema solar bebé SPF50+ i a partir dels 3 anys amb l'esprai infantil SPF50.



15%
DTE

Seitan barra 700g
BIO Vegetalia
10,57€ ~~12,44€~~



15%
DTE

Proteïna de pèsol texturitzada
250g BIO Vegetalia
3,70€ ~~4,35€~~



10%
DTE

Proteïna vegana de vainilla
350g BIO Natruly
13,95€ ~~15,50€~~



10%
DTE

Llevat nutricional s/gluten
150g BIO Rel
10,08€ ~~11,20€~~



10%
DTE

Pa de motlle proteic
400g BIO Sotto
3,53€ ~~3,92€~~



10%
DTE

Barreta proteïna gerd
40g BIO Lifebar
2,15€ ~~2,39€~~



10%
DTE

Muesli protein 125g
BIO El Granero
4,01€ ~~4,45€~~



10%
DTE

Coquetes de proteïna
125g BIO El Granero
2,33€ ~~2,59€~~



15%
DTE

Xips de cigrons
70g BIO Natursoy
2,34€ ~~2,75€~~



15%
DTE

Xips de lleties 65g
BIO Natursoy
2,30€ ~~2,70€~~



15%
DTE

Espirals de pèsols gros 70g
BIO Natursoy
2,30€ ~~2,70€~~



15%
DTE

Xips de quinoa 70g
BIO Natursoy
2,51€ ~~2,95€~~



15%
DTE

Xips de verdures 70g
BIO Natursoy
2,38€ ~~2,80€~~



15%
DTE

Krunchy Sun poma i canyella
750g BIO Barnhouse
5,86€ ~~6,89€~~



15%
DTE

Krunchy Sun xoco
750g BIO Barnhouse
6,45€ ~~7,59€~~



10%
DTE

Llet vaca semidesnatada
1l BIO Frisona
1,70€ ~~1,89€~~



25%
DTE

Beguda civada alga
1l BIO Natumi
1,69€ ~~2,25€~~



MILLOR PREU

Beguda ametlla 1l
BIO Si Essenziali
1,95€



MILLOR PREU

Muffing poma 4x40g
BIO Si Essenziali
2,50€



10%
DTE

Crackers fajol 150g BIO
Le Pain des Fleurs
3,32€ ~~3,69€~~

És hora de cuidar la pell per fora!

Per escollir un protector solar, cal tenir en compte algunes recomanacions pràctiques:

- 1 Si tens una **pell sensible o seca**, busca protectors solars amb ingredients hidratants com l'àloe vera.
- 2 **SPF adequat:** un protector solar amb SPF 30-50 és suficient per a la majoria de les persones. Si tens la pell clara o t'exposes a llargues hores de sol opta per SPF més alts. Les cremes solars etiquetades com d'ampli espectre són les que protegeixen dels rajos UVA i UVB.
- 3 **Filtre mineral o químic?** Els filtres químics o orgànics absorbeixen i neutralitzen els rajos UV mentre que els filtres minerals (òxid de zinc, diòxid de titani) el reflecteixen. En ambdós casos el seu rol és el de protegir la pell dels rajos UVB, els responsables de les cremades i de la degradació de la pell (envelliment prematur).
- 4 **A la platja** és interessant utilitzar una crema resistent a l'aigua que sigui respectuosa amb el medi ambient per reduir el màxim d'efecte en els organismes marins.



8 AM - 10 AM



10 AM - 4 PM



20 Minuts

30 Minuts

40 Minuts

50 Minuts

RECOMANEM



2 POSA'T CREMA CADA HORES

BEU MÉS AIGUA



Esprai solar cara&cos SPF50+
100ml BIO Lab.Biarritz
24,75€ -27,50€



Esprai solar cara&cos SPF30
100ml BIO Lab.Biarritz
21,15€ -23,50€



Crema facial color beige
SPF50 BIO Lab.Bitarritz
22,95€ -25,50€



Crema solar nadons SPF50+
hipolalergen 40ml BIO Bioregena
16,96€ -19,95€



Esprai solar nens SPF50 Hipoalergen
90ml BIO Bioregena
22,91€ -26,95€



Crema solar facial amb
color SPF50 50ml BIO Nuura
21,42€ -23,80€



És hora de cuidar la pell per dins!

També pots cuidar la pell des de dins. Incorporar nutrient com el betacarotè, present en aliments com pastanagues o carabasses ajuda a protegir el dany solar i a mantenir l'elasticitat. Els àcids grassos omega-3 reparen i regeneren la pell, és a dir, retarden els signes prematurs de l'edat. A més, mantenir una bona circulació afavoreix l'oxigenació de les cèl·lules millorant l'aparença de la pell.



10%
DTE

Omega 3 450/320
60 perles Nadiu
20,21€ ~~22,45€~~



10%
DTE

Food Carotenen 500MCG
30 càp. Solaray
12,14€ ~~13,49€~~



10%
DTE

Maca 596mg 60 càp.
BIO Rel
10,37€ ~~11,52€~~



10%
DTE

Pell cabells i ungles
60 vcàp. Solaray
20,00€ ~~22,22€~~



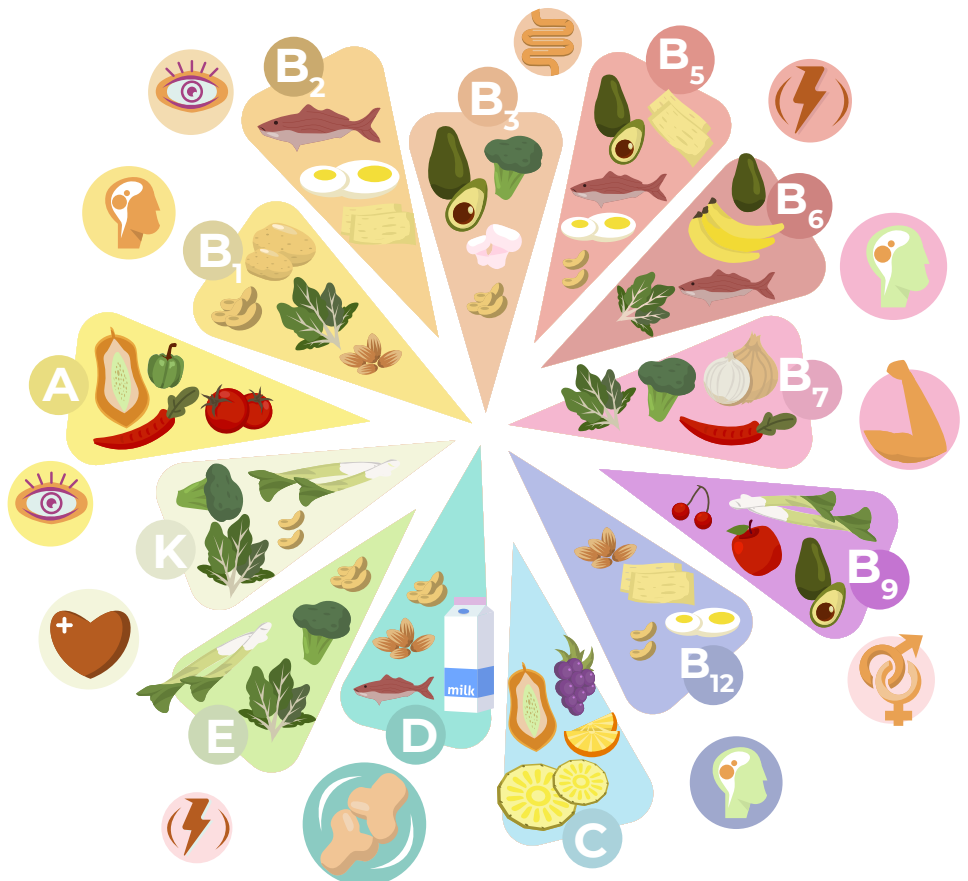
10%
DTE

Vitamina C plus 100MG
90 càp. Nadiu
17,55€ ~~19,50€~~



10%
DTE

Vena plus
45 càp. Nadiu
13,86€ ~~15,40€~~





La Città del Sole és una marca dedicada a l'elaboració de productes de forneria i rebosteria amb certificació biològica. Fabricats a Itàlia, tenen especial atenció amb la qualitat de les seves matèries primeres i els seus orígens. El seu compromís és crear productes que siguin a la vegada, diferents i innovadors però també saborosos i saludables.



10% DTE

Galetes espelta xips xoco
300g BIO La Città del Sole
3,83€ ~~4,25€~~



10% DTE

Galetes xocolata i arròs inflat
215g BIO La Città del Sole
3,42€ ~~3,80€~~



10% DTE



SENSE GLUTEN

Magdalenes de fajol amb xips xoco
4x45g BIO La Città del Sole
3,59€ ~~3,90€~~



10% DTE



SENSE GLUTEN

Plumcake de fajol i iogur
4x45g BIO La Città del Sole
3,59€ ~~3,90€~~



10% DTE

Plumcake amb xips xoco
4x45g BIO La Città del Sole
3,38€ ~~3,75€~~



10% DTE

Pastisset d'espelta a la llimona
4x45g BIO La Città del Sole
3,24€ ~~3,60€~~



10% DTE



SENSE GLUTEN

Pastisset de fajol i ametlles
4x35g Bio La Città del Sole
3,59€ ~~3,99€~~



10% DTE

Tartaleta al cacau/ albercoc / nabius
4x36g BIO La Città del Sole
3,11€ ~~3,45€~~



10% DTE



Wafer de cacau/ llimona i vainilla / avellanas
125g BIO La Città del Sole
2,03€ ~~2,25€~~

* Preu individual per article



10%
DTE

Cigrons cuits Pedrosillano
540g BIO Rel

2,84€ ~~3,15€~~



MILLOR PREU

Llenties Pardines cuites
540g BIO Rel

3,35€



10%
DTE

Mongetes blanques cuites
540g BIO Rel

2,84€ ~~3,15€~~



10%
DTE

Llenties vermelles s/gluten
500g BIO Rel

2,69€ ~~2,99€~~



MILLOR PREU

Cigrons Pedrosillano
500g BIO Rel

3,05€



10%
DTE

Pa ratllat 250g
BIO Biogrà

1,92€ ~~2,13€~~



10%
DTE

Espaguetis Konjac s/gluten
400g BIO Slendier

3,59€ ~~3,99€~~



15%
DTE

Pesto rosso / basilico vegà
140g BIO Organica Italia

2,97€ ~~3,49€~~



10%
DTE

Shot de gingebre/ gingebre i
cúrcuma Demeter 95ml BIO Voelkel

2,06€ ~~2,29€~~



10%
DTE

Basse de pizza proteica
s/gluten 320g BIO Zealia

5,13€ ~~5,70€~~

NOVATAT



10%
DTE

Xocolata negra 85%
100g BIO Vivani

3,56€ ~~3,95€~~



10%
DTE

Condiment sabor bacon vegà
40g BIO Uhhmami

4,49€ ~~4,99€~~

NOVATAT



10%
DTE

Sofregit de tomàquet s/ sucre
350g BIO Cal Valls

2,14€ ~~2,38€~~



15%
DTE

Tofu fresc 250g
BIO Vegetalia

2,72€ ~~3,20€~~



15%
DTE

Vegeburger seitan i
carbassa 2u BIO Vegetalia

3,39€ ~~3,99€~~



10%
DTE

Salsitxa alemana
230g BIO Vegetalia

5,09€ ~~5,65€~~



10%
DTE

NOVATAT

logurt plàtan
2x125g BIO Rel

1,26€ ~~1,40€~~



10%
DTE

logurt coco /nabius
2x125g BIO Rel

1,31€ ~~1,45€~~



MILLOR PREU

logurt desnatat
4x125g BIO Rel

2,20€



MILLOR PREU

Quefir cabra 2x125g
BIO Rel

1,95€

Bescuit proteic

8 porcions



Ingredients

- 2 plàtans madurs
- 3 ous
- 1 tassa de farina de civada
- Mitja tassa de proteïna en pols amb gust de vainilla
- 1 culleradeta de llevat
- Mitja culleradeta de canyella en pols
- ¼ de tassa de beguda vegetal
- Un grapat de nous o ametlles

Preparació

1. Preescalfar el forn a 180 graus i folrar un motlle amb paper de cuina.
2. Amb l'ajuda d'una forquilla, triturar els plàtans fins que quedin com un puré.
3. Cal afegir els ous i barrejar bé.
4. Agregar els ingredients secs: la civada, la proteïna en pols, el llevat, els fruits secs i la canyella. Barrejar fins que tot estigui integrat.
5. Incorporar la beguda vegetal i barrejar fins a obtenir una massa suau.
6. Abocar la barreja al motlle, posar un plàtan tallat per la meitat sobre la massa i enforar durant uns 30-35 minuts.
7. Deixar refredar abans de desemmotllar i gaudir.



10%
DTE

Farina de reposteria
s/gluten 400g BIO Zealia
4,46€ ~~4,95€~~



MILLOR
PREU

Beguda d'arròs 1l BIO Rel
1,69€



10%
DTE

Canyella Ceylan en pols
s/gluten 80g BIO Rel
3,47€ ~~3,85€~~

FRUITA DE
TEMPORADA



Plàtan

naturasi

BIO PER VOCACIÓ