

Abril 2025

n.15

naturasi

BIO PER VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 31 de Marzo al 27 de Abril*

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

01

Tema del mes

**El poder de
la proteína vegetal
en el desayuno**

03

Cosmética

**¡Es hora de cuidar
la piel por fuera!**

04

Complementos

**¡Es hora de cuidar
la piel por dentro!**

07

Receta

**Bizcocho
proteico**



El poder de la proteína vegetal en el desayuno

A medida que vamos alcanzando los 50, nuestras necesidades nutricionales cambian, especialmente cuando se trata de proteínas.

Las proteínas son fundamentales para mantener la masa muscular, la salud ósea y el bienestar general. La pérdida de masa muscular a los 40-50 (sarcopenia) puede acelerarse, lo que hace aún más importante asegurarse de obtener suficiente proteína.

Las fuentes de proteína vegetales como las legumbres, el tofu o la crema de cacahuete son una excelente opción porque son más fáciles de digerir y aportan otros beneficios como la fibra y los antioxidantes que contribuyen al bienestar general.

Para una mujer de mediana edad se recomienda entre 1,0 y 1,2 gramos de proteína por kg de peso corporal al día, dependiendo de su nivel de actividad física. Por ejemplo, una mujer de 70 kg debería consumir entre 70 y 84 gramos de proteína al



Proteínas
Legumbres
Tofu
Crema de cacahuete

día. Para asegurar una distribución adecuada es beneficioso introducir fuentes de proteína en cada comida, especialmente en el desayuno.

Añadir proteínas al desayuno es una excelente estrategia, ya que ayuda a mantener estables los niveles de energía durante todo el día, además de controlar el apetito y a la vez ayudar a estimular la síntesis de proteínas musculares, lo que es esencial para prevenir la pérdida de masa muscular.

bioregena
EXPERTOS EN DERMO VEGETAL



Protección solar
certificada
para toda
la familia*



*A partir de los 6 meses con la crema solar bebé SPF50+ y a partir de los 3 años con el spray niños SPF50.



15%
DTO

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



15%
DTO

Proteína de guisante texturizada
250g BIO Vegetalia
3,70€ ~~4,35€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

Pan de molde proteico
400g BIO Sotto
3,53€ ~~3,92€~~



10%
DTO

Barrita proteína frambuesas
40g BIO Lifebar
2,15€ ~~2,39€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

Torfitas de proteína
125g BIO El Granero
2,33€ ~~2,59€~~



15%
DTO

Chips de garbanzos
70g BIO Natursoy
2,34€ ~~2,75€~~



15%
DTO

Chips de lentejas 65g
BIO Natursoy
2,30€ ~~2,70€~~



15%
DTO

Rizos de guisantes amarillo
70g BIO Natursoy
2,30€ ~~2,70€~~



15%
DTO

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



15%
DTO

Chips de verduras 70g
BIO Natursoy
2,38€ ~~2,80€~~



15%
DTO

Crunchi Sun manzana y canela
750g BIO Barnhouse
5,86€ ~~6,89€~~



15%
DTO

Crunchi Sun choco
750g BIO Barnhouse
6,45€ ~~7,59€~~



10%
DTO

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



25%
DTO

Bebida avena alga
1l BIO Natumi
1,69€ ~~2,25€~~



**MEJOR
PRECIO**

Bebida almendra 1l
BIO Si Essenziali
1,95€



**MEJOR
PRECIO**

Muffin manzana 4x40g
BIO Si Essenziali
2,50€



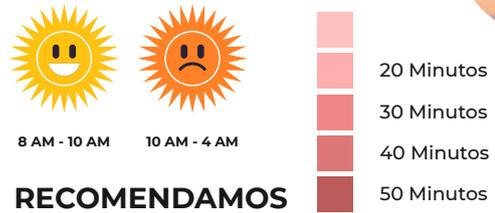
10%
DTO

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

¡Es hora de cuidar la piel por fuera!

Para escoger un protector solar, hay que tener en cuenta algunas recomendaciones prácticas:

- 1 Si tienes una **piel sensible o seca**, busca protectores solares con ingredientes hidratantes como el aloe vera.
- 2 **SPF adecuado:** un protector solar con SPF 30-50 es suficiente para la mayoría de las personas. Si tienes la piel clara o te expones a largas horas de sol, opta por SPF más altos. Las cremas solares etiquetadas como de amplio espectro son las que protegen de los rayos UVA y UVB.
- 3 **¿Filtro mineral o químico?** Los filtros químicos u orgánicos absorben y neutralizan los rayos UV mientras que los filtros minerales (óxido de zinc, dióxido de titanio) los reflejan. En ambos casos su rol es el de proteger la piel de los rayos UVB, los responsables de las quemaduras y de la degradación de la piel (envejecimiento prematuro).
- 4 **En la playa** es interesante utilizar una crema resistente al agua que sea amigable con el medio ambiente para reducir al máximo el efecto en los organismos marinos.



RECOMENDAMOS

2 HORAS PONTE CREMA CADA 2 HORAS

BEBE MÁS AGUA



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



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



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



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



Espray solar niños SPF50 Hipolalergen 90ml BIO Bioregena
22,91€ -26,95€



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



¡Es hora de cuidar la piel por dentro!

También puedes cuidar la piel desde dentro. Incorporar nutriente como el betacaroteno, presente en alimentos como zanahorias o calabazas ayuda a proteger el daño solar y a mantener la elasticidad. Los ácidos grasos omega-3 reparan y a regeneran la piel, es decir, retrasan los signos prematuros de la edad. Además, mantener una buena circulación favorece la oxigenación de las células, lo que mejora la apariencia de la piel.



10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

Piel pelo y uñas
60 vcáp. Solaray
20,00€ ~~22,22€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

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





La Città del Sole es una marca dedicada a la producción de confitería y productos de panadería con certificación biológica. Sus productos se fabrican en Italia prestando atención a la calidad de las materias primas y su origen. Su compromiso es crear productos que sean a la vez diferentes e innovadores pero también sabrosos y saludables.



**10%
DTO**

Galletas de espelta chips choco
300g BIO La Città del Sole
3,83€ ~~4,25€~~



**10%
DTO**

Galletas de chocolate
y arroz inflado 215g
BIO La Città del Sole
3,42€ ~~3,80€~~



**10%
DTO**



SIN
GLUTEN

Magdalenas de trigo
sarraceno chips choco
4x45g BIO La Città del Sole
3,59€ ~~3,90€~~



**10%
DTO**



SIN
GLUTEN

Plumcake de grano sarraceno y
yogurt 4x45g BIO La Città del Sole
3,59€ ~~3,90€~~



**10%
DTO**

Plumcake con pepitas de chocolate
4x45g BIO La Città del Sole
3,38€ ~~3,75€~~



**10%
DTO**

Bizcocho de espelta al limón
4x45g BIO La Città del Sole
3,24€ ~~3,60€~~



**10%
DTO**



SIN
GLUTEN

Bizcocho de trigo
sarraceno y almendras 4x35g
Bio La Città del Sole
3,59€ ~~3,90€~~



**10%
DTO**

Tartaleta al cacao/ albaricoque/ arándanos
4x36g BIO La Città del Sole
3,11€ ~~3,45€~~



**10%
DTO**



Wafer de cacao/ limón y vainilla /
avellanas 125g BIO La Città del Sole
2,03€ ~~2,25€~~



10%
DTO

Garbanzos cocidos
Pedrosillano 540g BIO Rel
2,84€ ~~3,15€~~



**MEJOR
PRECIO**

Lentejas Pardines cocidas
540g BIO Rel
3,35€



10%
DTO

Judías blancas cocidas
540g BIO Rel
2,84€ ~~3,15€~~



10%
DTO

Lentejas rojas s/gluten
500g BIO Rel
2,69€ ~~2,99€~~



**MEJOR
PRECIO**

Garbanzos Pedrosillano
500g BIO Rel
3,05€



10%
DTO

Pan ralado 250g
BIO Biogrà
1,92€ ~~2,13€~~



10%
DTO

Espaguetis Konjac s/gluten
400g BIO Slendier
3,59€ ~~3,99€~~



15%
DTO

Pesto rosso / basilico vegano
140g BIO Organica Italia
2,97€ ~~3,49€~~



10%
DTO

Shot de jengibre/jengibre y
cúrcuma Demeter 95ml BIO Voelkel
2,06€ ~~2,29€~~



10%
DTO

NOVEDAD

Basse de pizza proteica
s/gluten 320g BIO Zealia
5,13€ ~~5,70€~~



10%
DTO

Chocolate negro 85%
100g BIO Vivani
3,56€ ~~3,95€~~



10%
DTO

NOVEDAD

Sazonador sabor bacon vegano
40g BIO Uhhmami
4,49€ ~~4,99€~~



10%
DTO

Sofrito de tomate s/azúcar
350g BIO Cal Valls
2,14€ ~~2,38€~~



15%
DTO

Tofu fresco 250g
BIO Vegetalia
2,72€ ~~3,20€~~



15%
DTO

Vegeburger seitan y
calabaza 2u BIO Vegetalia
3,39€ ~~3,99€~~



10%
DTO

Salchicha alemana
230g BIO Vegetalia
5,09€ ~~5,65€~~



10%
DTE

NOVEDAD

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



10%
DTE

Yogur coco /arándanos
2x125g BIO Rel
1,31€ ~~1,45€~~



**MEJOR
PRECIO**

Yogur desnatado
4x125g BIO Rel
2,20€



**MEJOR
PRECIO**

Kéfir cabra 2x125g
BIO Rel
1,95€

Bizcocho proteico

8 porciones



Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- 3 huevos
- 1 taza de harina de avena
- ½ taza de proteína en polvo sabor vainilla
- 1 cucharadita de levadura
- ½ de cucharadita de canela en polvo
- ¼ de taza de bebida vegetal
- Un puñado de nueces o almendras

Preparación

1. Precalear el horno a 180 °C, y forrar un molde con papel de cocina.
2. Con la ayuda de un tenedor, machacar los plátanos hasta que queden como un puré.
3. Añadir los huevos y mezclar bien.
4. Agregar los ingredientes secos: la avena, la proteína en polvo, la levadura, los frutos secos y la canela. Mezclar hasta que estén bien integrados.
5. Incorporar la bebida vegetal y mezclar hasta obtener una masa suave.
6. Verter la mezcla en el molde, en la parte de arriba colocar un plátano cortado por la mitad y hornear durante unos 30-35 minutos.
7. Dejar enfriar antes de desmoldar y disfrutar.



10%
DTO

Harina de repostería
s/gluten 400g BIO Zealia
4,46€ ~~4,95€~~



MEJOR
PRECIO

Bebida de arroz 1l BIO Rel
1,69€



10%
DTO

Canela Ceylan en polvo
s/gluten 80g BIO Rel
3,47€ ~~3,85€~~

FRUTA DE
TEMPORADA



Platano

naturasi

BIO POR VOCACIÓN