

Maig 2025

n.16

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 28 d'Abril al 1 de Juny*

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

01

Tema del mes
**Dieta sense gluten:
en què hem de
fixar-nos?**

03

Cosmètica
**Bàsics per a
tota la família**

04

Complements
**Activa la salut
d'ossos i músculs**

07

Recepta
**Amanida de
fulles verdes
amb cigrons
al curri i salsa
de iogurt**



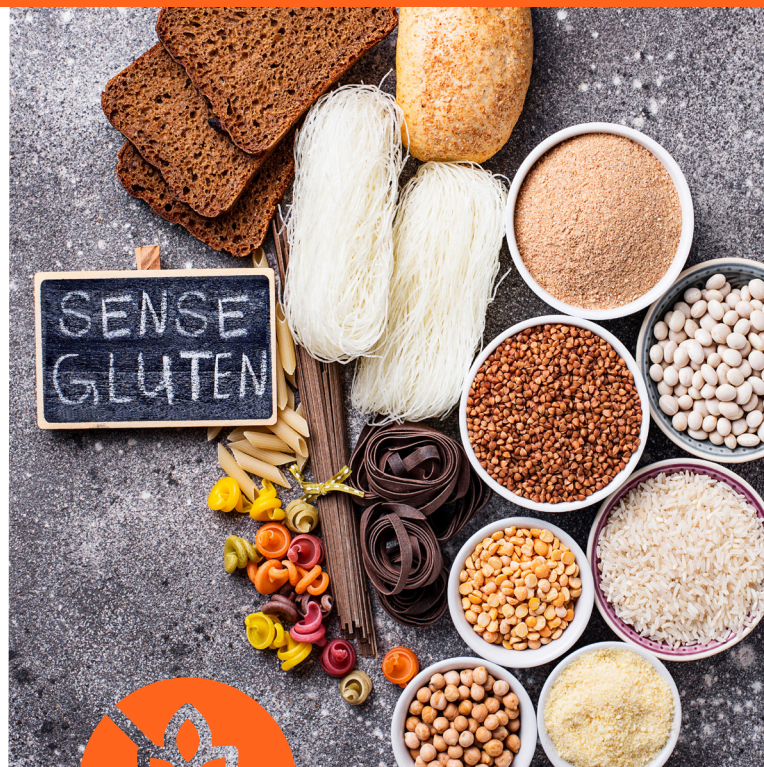
Dieta sense gluten: en què hem de fixar-nos?

La dieta sense gluten és l'única solució per a qui pateix aquesta intolerància. Seguir-la no és difícil si saps com fer-ho. T'ho expliquem!

Actualment, hi ha un ampli ventall d'aliments amb els quals elaborar menús deliciosos sense necessitat d'incloure el blat. Només cal tenir en compte sempre els al·lèrgens, sobretot a l'hora de sortir a menjar fora o en el cas de conviure persones celíaqes amb altres que no ho són.

L'arròs, de qualsevol mena, és un dels cereals apte en la dieta sense gluten. Altres cereals considerats lliures de gluten són el blat de moro, el blat sarraí, el mill i la quinoa. És important llegir sempre les etiquetes per a assegurar-se que l'aliment que s'ingereix està lliure de gluten. El productor ha de garantir el contingut màxim permès de 20 ppm. El símbol més popular entre la comunitat celíaca i que genera més confiança és l'espiga barrada.

Els aliments processats i els productes a granel són susceptibles de contenir traces de gluten, si hi ha aquesta possibilitat apareixerà indicat a l'etiqueta. Si es comparteix cuina és important seguir algunes normes per a garantir la seguretat alimentària:



- Emmagatzemar els productes sense gluten aïllats dels altres.
- No compartir espais d'elaboració amb productes amb gluten.
- Netejar bé les superfícies amb aigua i sabó.
- Fer primer el menjar sense gluten, i després la resta.
- Cuinar amb utensilis preferiblement de metall o plàstic, ja que no són porosos i es renten millor.

*És el moment de posar
aquests consells
en pràctica!*



150 ml

10%
dte.

LABORATOIRES DE
BIARRITZ

Protecció solar natural per a tota la família

- Filtres minerals 100% naturals, efectivitat immediata.
- Amb Alga-Gorria® antioxidant.
- Resistent a l'aigua, per gaudir amb tranquil·litat.
- Sense perfum · Hipoal·lèrgica



VEGAN

BIO

ECO CERT





10%
DTE

Galeta nabius i fajol s/gluten
200g BIO Germinal
2,97€ ~~3,30€~~



10%
DTE

Galeta farcida cacau s/gluten
200g BIO Germinal
3,11€ ~~3,45€~~



10%
DTE

Galeta fajol farcida albercoc
s/gluten 200g BIO Germinal
3,11€ ~~3,45€~~



10%
DTE

Galeta d'arròs i blat farcida de
nabius s/gluten 200g BIO Germinal
3,06€ ~~3,40€~~



25%
DTE

Beguda civada s/gluten
1l BIO Natumi
1,76€ ~~2,35€~~



15%
DTE

Beguda d'arròs s/gluten
1l BIO La Finestra Sul Cielo
1,79€ ~~2,10€~~



MILLOR
PREU

Flocs civada fins s/gluten
1kg BIO Si Esenciales
4,99€



10%
DTE

Crackers de fajol 300g
BIO Le Pain des Fleurs
6,28€ ~~6,98€~~



10%
DTE

Crackers de fajol 300g BIO
Le Pain des Fleurs
6,28€ ~~6,98€~~



10%
DTE

Crackers de castanya 300g
BIO Le Pain des Fleurs
7,91€ ~~8,79€~~



10%
DTE

Especial matí de fajol 230g
BIO Le Pain des Fleurs
5,00€ ~~5,55€~~



10%
DTE

Farina de cigró s/gluten
500g BIO Eco Basics
3,04€ ~~3,38€~~



10%
DTE

Farina de fajol s/gluten
500g BIO Eco Basics
3,23€ ~~3,59€~~



10%
DTE

Vitasseds xia molta / lli molt
i fruits vermells s/gluten
200g BIO El Granero*
6,29€ ~~6,99€~~



10%
DTE

Muesli fruits vermells s/gluten
375g BIO El Granero
4,01€ ~~4,45€~~



10%
DTE

Penne de fajol / lleties vermelles
s/gluten 200g BIO Pasta Natura*
2,65€ ~~2,95€~~



10%
DTE

Espirales Andinos d'arròs i quinoa
500g BIO Oleander
5,18€ ~~5,76€~~



10%
DTE

Muesli Andino d'arròs i
cacau 200g BIO Oleander
3,92€ ~~4,35€~~



10%
DTE

Matcha 150g
BIO Rel
7,16€ ~~7,95€~~



10%
DTE

Wrap de fajol integral s/gluten
120g BIO Zealia
4,13€ ~~4,59€~~

Bàsics per a tota la família

*Els **xampús ecològics**, lliures de sulfats i parabens, nodreixen els cabells de manera suau. Els **gels de bany amb olis essencials** i extractes naturals cuiden la pell sense danyar-la. Els **dentifricis** sense fluor ni químics protegeixen les dents i genives de manera segura. A més, les **cremes solars bio** ofereixen protecció eficaç contra els raigs UV sense components tòxics per a la pell ni per a l'entorn.*

Aquests productes són ideals per a una vida més saludable i sostenible.



10% DTE

Desodorant espray frescor natural
100g BIO Naturabio
3,19€ ~~3,54€~~



15% DTE

Desodorant roll-on sense
perfum 50ml BIO Lilà
7,82€ ~~9,20€~~



10% DTE

Dentífric fresc glacial menta
mentol fluor 75g BIO Naturabio
3,29€ ~~3,65€~~



10% DTE

Dentífric nens maduixa
75g BIO Naturabio
3,56€ ~~3,95€~~



10% DTE

Gel ducha revitalitzant de llimona
i àloe 740ml BIO Naturabio
10,35€ ~~11,50€~~



20% DTE

Xampú arbre del te
500ml BIO Urtekram
12,38€ ~~15,48€~~



Sabó Rosa de mosqueta
100g BIO La Jaboneria
3,45€



10% DTE

Espray solar cara i cos spf50+
150ml BIO Laboratorios Biarritz
30,15€ ~~33,50€~~

Activa la salut d'ossos i músculs

*Els complements alimentaris osteomusculars són suplementes dissenyats per a donar suport a la salut d'ossos, articulacions i músculs. Solen contenir nutrients clau com calci, vitamina D, magnesi i col·lagen, que ajuden a enfortir i mantenir les estructures òssies i articulacions. **El magnesi bisglicinat, la novetat de Nadiu, és una forma altament absorbible de magnesi que juga un paper crucial en la funció muscular, la salut dels ossos i la relaxació muscular. L'avantatge d'aquesta forma de magnesi és que conté l'aminoàcid glicina que es tolera perfectament i augmenta la seva disponibilitat. Això el converteix en un complement ideal pel rendiment esportiu.***



10% DTE

NOVETAT

Magnesi bisglicinat
60 vcàp. Nadiu
11,48€ -12,75€



10% DTE

Col·lagen Plus
300g Nadiu
17,96€ -19,95€



10% DTE

Harpagophytum
60 càp BIO Rel
9,22€ -10,24€



10% DTE

Curarti cremigel
100ml Plameca
13,46€ -14,95€

Productes per a una pèrdua de pes equilibrada



10% DTE

Poder taronja
500ml BIO Bioform
23,49€ -26,10€



10% DTE

Poder verd
500ml BIO Bioform
23,49€ -26,10€



10% DTE

Cua de cavall plus
300mg 45 vcàp. Nadiu
8,54€ -9,49€



JABONES BELTRÁN

Amb més de 100 anys d'història, Jabones Beltrán ha evolucionat sense perdre la seva essència artesanal ni el seu compromís amb la qualitat. Des dels seus inicis el 1921, ha perfeccionat els seus processos, combinant tradició i innovació per oferir productes respectuosos amb la pell i el medi ambient.

Eco-Compromís: Biobel i Essabó

Avui, l'empresa està especialitzada en el desenvolupament i la fabricació de productes ecològics certificats basats en la saboneria natural. El seu catàleg inclou tant cosmètica sòlida, amb la seva marca **Essabó** (sabons i xampús sòlids), com detergència ecològica per a la llar i la roba sota la marca **Biobel**.

Cada fórmula neix d'una acurada selecció de matèries primeres i de la combinació de processos tradicionals amb innovadors ingredients d'origen natural.

Aquesta harmonia entre tradició i avantguarda dona com a resultat productes d'alta qualitat en termes d'eficàcia, sostenibilitat i benestar.

Més que una empresa, Jabones Beltrán representa un llegat familiar compromès amb la tradició i l'entorn. Des dels sabons clàssics de tota la vida fins a solucions avançades per a la llar, cada producte reflecteix un ferm compromís amb la sostenibilitat, la salut i el respecte pel planeta.



10%
DTE

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



10%
DTE

Pastilles per rentavaixelles
25u BIO Biobel
8,78€ ~~9,75€~~



10%
DTE

Netejallador 1l BIO Biobel
6,35€ ~~7,05€~~



10%
DTE

Detergent líquid 1,5l BIO Biobel
9,09€ ~~10,10€~~



10%
DTE

Sabó en pastilla coco
240g BIO Biobel
4,01€ ~~4,45€~~



10%
DTE

Essabó xampú sòlid 120g
BIO Jabones Beltrán
4,68€ ~~5,20€~~



10%
DTE

Essabó sabó sòlid sense perfum
120g BIO Jabones Beltrán
3,56€ ~~3,95€~~



essabó
SABONS I XAMPÚS SÒLIDS



biobel
neteja ecològica





**15%
DTE**

Llibrets seitán i formatge
180g BIO Vegetalia

5,08€ ~~5,98€~~



**15%
DTE**

Tofu fumat 250g
BIO Vegetalia

3,74€ ~~4,40€~~



**15%
DTE**

Tempe de cigrons macerat
amb tamari 170g BIO Vegetalia

4,24€ ~~4,99€~~



**15%
DTE**

Tempe 2x125g
BIO Vegetalia

3,91€ ~~4,60€~~



**15%
DTE**

Vegeburguer seitán Shiitake
2u BIO Vegetalia

3,39€ ~~3,99€~~



**10%
DTE**

NOVETAT

Vinagre de sidra sense
filtrar i sense pasteuritzar
750ml BIO Rel

3,83€ ~~4,25€~~



**10%
DTE**

Cogombrets agredolços
350g BIO Machandel

4,28€ ~~4,75€~~



**10%
DTE**

Gaspatxo 1l
BIO Biosabor

3,15€ ~~3,50€~~



**10%
DTE**

Refresc ginebre / Llimona s/sucre
330ml BIO Whole Earth*

1,43€ ~~1,59€~~



MILLOR
PREU

Lenties Pardines cuites
540g BIO Rel

3,35€



**10%
DTE**

Olives despinyolades
225g BIO L'Olivateria

3,20€ ~~3,55€~~



MILLOR
PREU

Filets de verat en vidre
195g BIO Pesasur

6,35€



**10%
DTE**

Kimchi de col, pebrot
vermell i porro 350g BIO Rel

7,43€ ~~8,25€~~



**10%
DTE**

Xucrut de col lombarda
350g BIO Rel

6,53€ ~~7,25€~~



**20%
DTE**

logurt ovella natural
420g BIO Cantero de Letur

3,00€ ~~3,75€~~



**10%
DTE**

logurt coco natural Daily
Delight 350g BIO Abbot Kinney's

2,69€ ~~2,99€~~



**10%
DTE**

logurt coco natural
350g BIO Abbot Kinney's

2,96€ ~~3,29€~~



**10%
DTE**

logurt coco estil grec
350ml BIO Abbot Kinney's

3,14€ ~~3,49€~~



**10%
DTE**

logurt ferment coco natural
125ml BIO Abbot Kinney's

2,03€ ~~2,25€~~



**10%
DTE**

logurt coco amb granola
145ml BIO Abbot Kinney's

2,24€ ~~2,49€~~

Amanida de fulles verdes amb cigrons al curri i salsa de iogurt

Plat per a 4 persones



Ingredients

- 500 g de cigrons cuits
- 350 g de mongetes tendres
- 100 g d'espinacs frescos
- 2 carbassons
- 2 patates grans
- 1 cullerada de curri
- 1 polsim de caiena
- Sal al gust

Per a la salsa

- Oli d'oliva verge extra
- 200 g de iogurt
- 1 llima
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Cacauets torrats

Preparació

1. Netejar les mongetes tendres i blanquejar-les durant uns 10 minuts, fins que s'estovin. Escórrer i sofregir en una paella amb un rajolí d'oli i el pebre de caiena durant uns minuts.
2. Condimentar els cigrons amb oli, sal i curri, torrar a la paella durant 10 minuts.
3. Netejar els carbassons i la patata i tallar finament. Daurar en una paella 10 minuts amb oli i sal.
4. En un bol, repartir els espinacs com a base i afegir la resta de verdures y, finalment els cigrons.
5. Preparar la salsa barrejant en un bol el iogurt, l'oli, les llavors de comí lleugerament moltes, el suc de llima i un polsim de sal.
6. Amanir l'amanida amb la salsa.
7. Afegir els cacauets i servir.



10%
DTE

Cigrons cuits Pedrosillano
540g BIO Rel
2,84€ ~~3,15€~~



Cacauet torrat amb closca
250g BIO Can Galderic
3,10€



10%
DTE



Curry en espècie
80g BIO Artemis
3,56€ ~~3,95€~~



Carbassó

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a:

