

BIO POR VOCACIÓN

01

Tema del mes
**Dieta sin gluten:
¿en qué debemos
fijarnos?**

03

Cosmética
**Básicos para
toda la familia**

04

Complementos
**Activa la salud
de los huesos y
los músculos**

07

Receta
**Ensalada de
hojas verdes
con garbanzos
al curry y aderezo
de yogur**



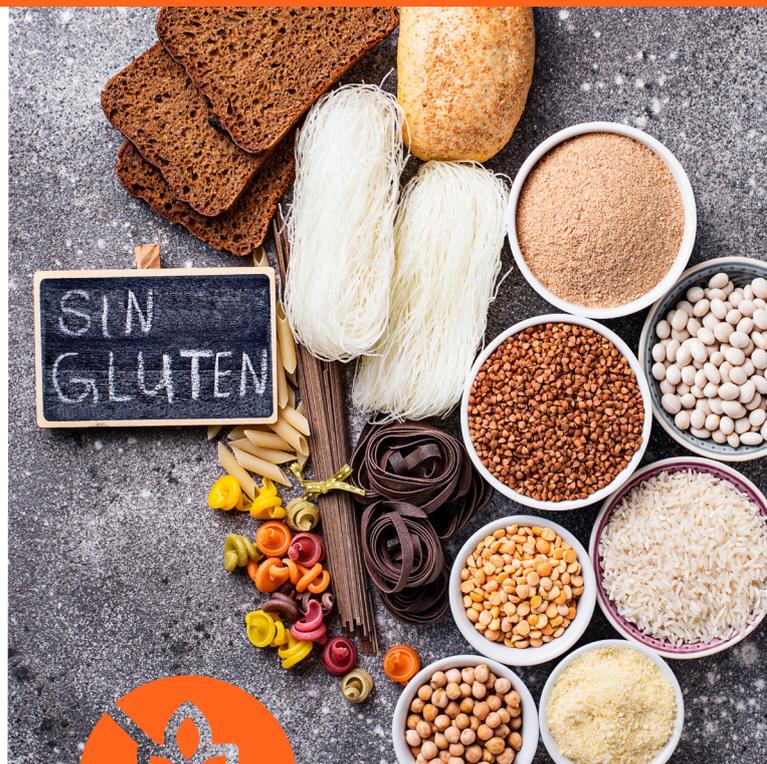
Dieta sin gluten: ¿en qué debemos fijarnos?

La dieta sin gluten es la única solución para quien padece esta intolerancia. Seguirla no es difícil si sabes cómo hacerlo. ¡Te lo explicamos!

Actualmente hay un amplio abanico de alimentos con los que elaborar menús apetecibles sin necesidad de incluir el trigo. Sólo hay que tener en cuenta siempre los alérgenos, sobre todo a la hora de salir a comer fuera o en el caso de convivir personas celíacas con otras que no lo son.

El arroz, de cualquier tipo, es uno de los cereales apto en la dieta sin gluten. Otros cereales considerados libres de gluten son el maíz, el trigo sarraceno, el mijo y la quinoa. Es importante leer siempre las etiquetas para asegurarse que el alimento que se ingiere está libre de gluten. El productor debe garantizar el contenido máximo permitido de 20 ppm. El símbolo más reconocible entre la comunidad celíaca y que genera más confianza es la espiga barrada.

Los alimentos procesados y los productos a granel son susceptibles de contener trazas de gluten, si cabe esa posibilidad aparecerá indicado en la etiqueta. Si se comparte cocina es importante seguir algunas normas para garantizar la seguridad alimentaria:



- Almacenar los productos sin gluten aislados de los demás.
- No compartir espacios de elaboración con productos con gluten.
- Limpiar bien las superficies con agua y jabón.
- Hacer primero la comida sin gluten, y después el resto.
- Cocinar con utensilios preferiblemente de metal o plástico ya que no son porosos y se lavan mejor.

¡Es el momento de poner estos consejos en práctica!



150 ml

10%
dto.

LABORATOIRES DE
BIARRITZ

Protección solar natural con certificación Bio

- Filtros minerales 100% naturales, efectividad inmediata.
- Con Alga-Gorria® antioxidante.
- Resistente al agua, para disfrutar con tranquilidad.
- Sin perfume · Hipoalergénica



VEGAN BIO ECO CERT





10%
DTO

Galleta arándanos y trigo sarraceno s/gluten 200g BIO Germinal
2,97€ ~~3,30€~~



10%
DTO

Galleta rellena cacao s/gluten 200g BIO Germinal
3,11€ ~~3,45€~~



10%
DTO

Galleta trigo sarraceno rellena albaricoque s/gluten 200g BIO Germinal
3,11€ ~~3,45€~~



10%
DTO

Galleta cacao y vainilla s/gluten 250g BIO Germinal
3,06€ ~~3,40€~~



25%
DTO

Bebida avena s/gluten 1l BIO Natumi
1,76€ ~~2,35€~~



15%
DTO

Bebida de arroz s/gluten 1l BIO La Finestra Sul Cielo
1,79€ ~~2,10€~~



MEJOR
PRECIO

Copos avena finos s/gluten 1kg BIO Si Esenciales
4,99€



10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

Especial mañana de trigo sarraceno 230g BIO Le Pain des Fleurs
5,00€ ~~5,55€~~



10%
DTO

Harina de garbanzo s/gluten 500g BIO Eco Basics
3,04€ ~~3,38€~~



10%
DTO

Harina de trigo sarraceno s/gluten 500g BIO Eco Basics
3,23€ ~~3,59€~~



10%
DTO

Vitassed chía molida/ lino molida y frutos rojos s/gluten 200g BIO El Granero*
6,29€ ~~6,99€~~



10%
DTO

Muesli frutos rojos s/gluten 375g BIO El Granero
4,01€ ~~4,45€~~



10%
DTO

Penne de trigo sarraceno / lentejas rojas s/gluten 250g BIO Pasta Natura*
2,65€ ~~2,95€~~



10%
DTO

Espiral Andino de arroz y quinoa 500g BIO Oleander
5,18€ ~~5,76€~~



10%
DTO

Muesli Andino de arroz y cacao 200g BIO Oleander
3,92€ ~~4,35€~~



10%
DTO

Matcha 150g BIO Rel
7,16€ ~~7,95€~~



10%
DTO

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

* Precio individual por artículo

Básicos para toda la familia

Los **champús ecológicos**, libres de sulfatos y parabenos, nutren el cabello de manera suave. Los **geles de baño con aceites esenciales** y extractos naturales cuidan la piel sin dañarla. Los **dentífricos sin flúor ni químicos** protegen los dientes y encías de forma segura. Además, las **cremas solares bio** ofrecen protección eficaz contra los rayos UV sin componentes tóxicos para la piel ni para el entorno.

Estos productos son ideales para una vida más saludable y sostenible.



10%
DTO

Desodorante spray frescura natural 100g BIO Naturabio
3,19€ ~~3,54€~~



15%
DTO

Desodorante roll-on sin perfume 50ml BIO Lilá
7,82€ ~~9,20€~~



10%
DTO

Dentífrico fresco glacial menta mentol flúor 75g BIO Naturabio
3,29€ ~~3,65€~~



10%
DTO

Dentífrico niños fresa 75g BIO Naturabio
3,56€ ~~3,95€~~



10%
DTO

Gel ducha revitalizante de limón y aloe 740ml BIO Naturabio
10,35€ ~~11,50€~~



20%
DTO

Champú árbol del té 500ml BIO Urtekram
12,38€ ~~15,48€~~



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



10%
DTO

Spray solar cara y cuerpo spf50+ 150ml BIO Laboratorios Biarritz
30,15€ ~~33,50€~~

Activa la salud de los huesos y los músculos

Los complementos alimentarios osteomusculares son suplementos diseñados para apoyar la salud de huesos, articulaciones y músculos. Suelen contener nutrientes clave como calcio, vitamina D, magnesio y colágeno, que ayudan a fortalecer y mantener las estructuras óseas y articulaciones. **El magnesio bisglicinado, la novedad de Nadiu, es una forma altamente absorbible de magnesio que juega un papel crucial en la función muscular, la salud ósea y la relajación muscular.** La ventaja de esta forma de magnesio es que contiene el aminoácido glicina que se tolera perfectamente y aumenta su disponibilidad. Esto lo convierte en un complemento ideal para el rendimiento deportivo.



10%
DTO

NOVEDAD

Magnesio bisglicinato
60 vcáp. Nadiu
11,48€ ~~12,75€~~



10%
DTO

Colágeno Plus
300g Nadiu
17,96€ ~~19,95€~~



10%
DTO

Harpagophytum
60 cáp BIO Rel
9,22€ ~~10,24€~~



10%
DTO

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

Productos para una pérdida de peso equilibrada



10%
DTO

Poder naranja
500ml BIO Bioform
23,49€ ~~26,10€~~



10%
DTO

Poder verde
500ml BIO Biform
23,49€ ~~26,10€~~



10%
DTO

Cola de caballo plus 300g
45 vcáp. Nadiu
8,54€ ~~9,49€~~



JABONES BELTRÁN

Con más de 100 años de historia, Jabones Beltrán ha evolucionado sin perder su esencia artesanal ni su apuesta por la calidad. Desde sus inicios en 1921, ha perfeccionado sus procesos, combinando tradición e innovación para ofrecer productos respetuosos con la piel y el medioambiente.

Eco-Compromiso: Biobel y Essabó

Hoy, la empresa está especializada en el desarrollo y fabricación de productos ecológicos certificados basados en la jabonería natral. Su catálogo abarca tanto cosmética sólida, con su marca **Essabó** (jabones y champús sólidos), como detergencia ecológica para el hogar y la ropa bajo la marca **Biobel**.

Cada fórmula nace de una cuidadosa selección de materias primas y la combinación de procesos tradicionales con innovadores ingredientes de origen natural.

Esta armonía entre tradición y vanguardia da como resultado productos de alta calidad en términos de eficacia, sostenibilidad y bienestar.

Más que una empresa, Jabones Beltrán representa un legado familiar comprometido con la tradición y el entorno. Desde los clásicos jabones de toda la vida hasta soluciones avanzadas para el hogar, cada producto refleja un firme compromiso con la sostenibilidad, la salud y el respeto por el planeta.



10%
DTO

Lavavajillas 1l BIO Biobel
8,85€ ~~6,50€~~



10%
DTO

Pastillas para lavavajillas
25u BIO Biobel
8,78€ ~~9,75€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

Detergente líquido 1,5l
BIO Biobel
9,09€ ~~10,10€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

Essabo champú sólido
120g BIO Jabones Beltran
4,68€ ~~5,20€~~



10%
DTO

Essabo jabón sólido sin
perfume 120g BIO Jabones Beltran
3,56€ ~~3,95€~~



essabó
SABONS I XAMPÚS SÒLIDS



biobel
neteja ecològica





**15%
DTO**

Libritos seitán y queso
180g BIO Vegetalia
5,08€ ~~5,98€~~



**15%
DTO**

Tofu ahumado 250g
BIO Vegetalia
3,74€ ~~4,40€~~



**15%
DTO**

Vinagre de sidra sin filtrar y
sin pasteurizar 750ml BIO Raíz
4,24€ ~~4,99€~~



**15%
DTO**

Tempe 2x125g
BIO Vegetalia
3,91€ ~~4,60€~~



**15%
DTO**

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



**10%
DTO**

NOVEDAD

Vinagre de sidra
sin filtrar y sin pasteurizar
750ml BIO Rel
3,83€ ~~4,25€~~



**10%
DTO**

Pepinillos agri dulces
350g BIO Machandel
4,28€ ~~4,75€~~



**10%
DTO**

Gazpacho 1l
BIO Biosabor
3,15€ ~~3,50€~~



**10%
DTO**

Refresco jengibre / limón
s/azúcar 330ml BIO Whole Earth*
1,43€ ~~1,59€~~



MEJOR
PRECIO

Lentejas Pardinas
cocidas 540g BIO Raíz
3,35€



**10%
DTO**

Olivas deshuesadas
225g BIO La Olivateria
3,20€ ~~3,55€~~



MEJOR
PRECIO

Filetes de caballa en
vidrio 195g BIO Pesarur
6,35€



**10%
DTO**

Kimchi de col, pimiento rojo
y puerro 350g BIO Rel
7,43€ ~~8,25€~~



**10%
DTO**

Chucrut de col lombarda
350g BIO Rel
6,53€ ~~7,25€~~



**20%
DTO**

Yogur oveja natural
420g BIO Cantero de Letur
3,00€ ~~3,75€~~



**10%
DTO**

Yogur coco natural Daily Delight
350g BIO Abbot Kinney's
2,69€ ~~2,99€~~



**10%
DTO**

Yogur coco natural 350g
BIO Abbot Kinney's
2,96€ ~~3,29€~~



**10%
DTO**

Yogur coco estilo griego
350ml BIO Abbot Kinney's
3,14€ ~~3,49€~~



**10%
DTO**

Yogur fermentado coco natural
125ml BIO Abbot Kinney's
2,03€ ~~2,25€~~



**10%
DTO**

NOVEDAD

Yogur coco con granola
145ml BIO Abbot Kinney's
2,24€ ~~2,49€~~

* Precio individual por artículo

Ensalada de hojas verdes con garbanzos al curry y aderezo de yogur

Plat para 4 personas



Ingredientes

- 500 g de garbanzos precocidos
- 350 g de judías verdes
- 100 g de espinacas frescas
- 2 calabacines
- 2 patatas grandes
- 1 cucharada de curry
- 1 pizca de cayena
- Sal al gusto

Para el aliño

- Aceite de oliva virgen extra
- 200g de yogur
- 1 lima
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Cacahuets tostados

Preparación

1. Limpiar las judías verdes y blanquearlas durante unos 10 minutos, hasta que se ablanden. Escurrir y sofreír en una sartén con un chorrito de aceite y guindilla durante unos minutos.
2. Condimentar los garbanzos con aceite, sal y curry, tostar en la sartén durante 10 minutos.
3. Limpiar los calabacines y la patata y cortar finamente. Dorar en una sartén 10 minutos con aceite y sal.
4. En un bol, repartir las espinacas como base y añadir el resto de las verduras y, por último, los garbanzos.
5. Preparar el aliño mezclando en un bol el yogur, el aceite, las semillas de comino ligeramente molidas, el zumo de lima y una pizca de sal.
6. Aderezar la ensalada con la salsa.
7. Añadir los cacahuets y servir.



10%
DTO

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



Cacahuet tostado con cáscara
250g BIO Can Galderic
3,10€



10%
DTO



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



Calabazín

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en: