

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

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

01

Tema del mes

**Gastronomía sostenible:
el arte de comer bien
con conciencia**

03

Cosmética

**Cómo sacar provecho
al aloe Vera en temporada
de calor**

04

Complementos

**Los más importantes
del verano**

07

Receta

**Tomates rellenos de
garbanzos y cuscús**

Gastronomía sostenible: el arte de comer bien con conciencia

*La gastronomía sostenible es una forma de cocinar que busca reducir el impacto ambiental, respetar los recursos y fomentar un consumo responsable. **Todo esto suena muy bien, pero te preguntarás... ¿y cómo lo hago yo en casa?** Muy fácil puedes aplicarte estos 3 pilares: cocina de aprovechamiento, elección de alimentos bio y lucha contra el desperdicio. Adoptar una cocina sostenible no significa renunciar al placer de comer, todo lo contrario, es una forma de reconectar con los alimentos y sus orígenes.*

Cocina de aprovechamiento: creatividad y conciencia

La cocina de aprovechamiento es una práctica ancestral que hemos ido perdiendo poco a poco en los tiempos ajetreados actuales. Se trata de dar valor a cada ingrediente, utilizando partes que normalmente se desechan o incluso restos de otras preparaciones. Por ejemplo, con las pieles de las verduras se pueden hacer caldos, con pan duro dados crujientes para el gazpacho o unas sobras se pueden convertir en empanadas. Esta filosofía te invita a ser creativo.

Alimentos bio más allá del sabor

Elegir productos bio es una manera ideal para contribuir a una gastronomía sostenible. Estos alimentos, cultivados sin pesticidas ni fertilizantes químicos, respetan los ciclos naturales del suelo y



Recicla



Bio



promueven la biodiversidad. Además, busca que provengan de productores locales y de proximidad para reducir las emisiones derivadas del transporte i favorecer la agricultura local

El problema del desperdicio alimentario

Cada año se desperdician millones de toneladas de alimentos, muchas veces en perfecto estado para el consumo. Si quieres contribuir a reducir un poco este desperdicio puedes empezar en casa. Preparar una lista antes de ir al supermercado, conservar bien los productos, entender las fechas de caducidad y dar una segunda vida a las sobras son pasos simples, pero poderosos.

Voelkel

¿La nevera lista para el calor?
¡FRESQUITAS
SIENTAN MEJOR!

Ponlas en la nevera para que estén a temperatura óptima para refrescar.





irefresca el verano! :)



10%
DTO

Kombucha Original / Kombucha de lima y jengibre /
Kombucha maracuyá y limón 750 ml BIO Voelkel*

4,28€ ~~4,75€~~



BAJADA
DE PRECIO

Kombucha en lata original /
lima y jengibre 250ml BIO Voelkel*

1,99€



MEJOR
PRECIO

Bebida vegetal de avena
1l BIO Si Essenziali

1,69€



MEJOR
PRECIO

Bebida vegetal de almendra
1l BIO Si Essenziali

1,95€



10%
DTO

Tostadas espelta 200gr
BIO La Finestra Sul Cielo

3,15€ ~~3,50€~~



10%
DTO

Mini crackers 100% espelta
250gr BIO La Finestra Sul Cielo

2,66€ ~~2,95€~~



10%
DTO

Tortitas de arroz y quinoa
100gr BIO Quinoa Real

1,79€ ~~1,99€~~



15%
DTO

Krunchy Sun manzana y canela
375gr BIO Barnhouse

3,49€ ~~4,10€~~



10%
DTO

Horchata de chufa
1l BIO Amandin

2,70€ ~~3,00€~~



15%
DTO

Café soluble descafeinado
liofilizado 100gr BIO Alternativa 3

10,00€ ~~11,77€~~



15%
DTO

Café soluble natural liofilizado
100gr BIO Alternativa 3

8,46€ ~~9,95€~~



10%
DTO

Pipas de girasol
500gr BIO Rel

3,20€ ~~3,55€~~



MEJOR
PRECIO

Fusilli integral / Penne rigate
integral 100% grano italiano
500g BIO Si Essenziali

1,55€



10%
DTO

Maíz dulce
340g BIO Rel

2,69€ ~~2,99€~~



10%
DTO

Pepinillos agridulces
680g BIO Machandel

5,04€ ~~5,60€~~



10%
DTO

SIN
GLUTEN

Vitaseeds lino molido 300gr BIO
El Granero

4,96€ ~~5,51€~~



10%
DTO

NOVEDAD

Chucrut col, olivas y
orégano 350gr BIO Rel

6,53€ ~~7,25€~~



10%
DTO

Olivas negras Kalamata
350gr BIO Rel

4,32€ ~~4,80€~~

*Precio individual por artículo

Cómo sacar provecho al aloe Vera en temporada de calor

El aloe vera es una de las plantas más versátiles y valoradas en el cuidado natural de la piel, especialmente durante el verano. Su gel, rico en vitaminas, enzimas y minerales, tiene potentes propiedades calmantes, hidratantes y regeneradoras que lo convierten en un aliado ideal frente a los efectos del sol, el calor y la sequedad.



Cuida tu piel con aloe vera

Tras la exposición solar, el aloe vera ayuda a aliviar las quemaduras leves, reducir el enrojecimiento y acelerar la regeneración de la piel dañada. Su textura fresca aporta un alivio inmediato y su acción antiinflamatoria ayuda a calmar la irritación incluso del afeitado o la depilación. Además, mantiene la piel hidratada sin engrasarla.

¿Sabías que también tiene beneficios digestivos?

En verano alteramos nuestros hábitos y tiempos de comidas y eso nos puede causar reflujo, acidez y muchos más problemas digestivos. Existen comprimidos y zumos de aloe vera bebibles que ayudan a mantener una digestión óptima.

Se recomienda tomar 50 ml por la mañana antes del desayuno, para notar un efecto general sobre el organismo o 25 ml antes de las comidas principales

** Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida sano. Grupos de riesgo: consultar con su profesional.*



10% DTO

Zumo Aloe vera 1L BIO Rel

17,96€ ~~19,95€~~



10% DTO

Zumo Aloe vera Premium S/Aloina 1L Plameca

24,08€ ~~26,75€~~



10% DTO

Gel Hidratante Aloe Vera S/Perfume

11,88€ ~~13,20€~~



15% DTO

Laxaloe Protect 60 cáps. Santiveri

8,46€ ~~9,95€~~



10% DTO

Jabón Aloe vera 100g BIO La Jaboneria

2,88€ ~~3,20€~~



10% DTO

Gel fijador de rizos aloe&chia 200ml BIO Naturabio

13,46€ ~~14,95€~~



10% DTO

Acondicionador tratante avena &aloe 500ml Naturabio

10,76€ ~~11,95€~~



10% DTO

Champú tratante avena&aloe 740ml BIO Naturabio

11,66€ ~~12,95€~~

Los más importantes del verano

Durante el verano, ciertas afecciones se vuelven más comunes debido al calor y a la exposición prolongada al sol.

Cistitis

Las infecciones en las vías urinarias aumentan en verano por la deshidratación que reduce la frecuencia urinaria y favorece el crecimiento bacteriano. También influye el uso prolongado de trajes de baños húmedos. Los suplementos con arándanos rojos o gayuba son específicos para estas afecciones y pueden ser de gran utilidad como preventivo.

Piernas hinchadas

Los problemas de circulación, como la pesadez de piernas se agravan con las altas temperaturas. Permanecer mucho tiempo de pie o sentado sin moverse empeora los síntomas. Los complementos alimenticios con mango verde o hesperidina pueden ayudar a una circulación más adecuada.

** Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida sano. Grupos de riesgo: consultar con su profesional.*



El sol y la piel

En verano la piel sufre. Las quemaduras solares, los sarpullidos y la dermatitis son frecuentes, sobre todo por el sudor y el contacto con cloro arena y los rayos solares. Es importante cuidarla por fuera con protectores solares minerales y por dentro con complementos a base de onagra, betacaroteno o coenzima Q10 para proteger las células del daño oxidativo. Además, un buen repelente de mosquitos con ingredientes naturales como la citronela puede prevenir las molestas picaduras de estos insectos.



10% DTO

Nabiu plus
45 cápsulas Nadiu
11,21€ ~~+12,45€~~



10% DTO

Venovar plus
20 viales Dietisa
27,00€ ~~30,00€~~



10% DTO

Vena plus
45 cápsulas Nadiu
13,86€ ~~+15,40€~~



15% DTO

Vigorsol activo plus
30 perlas Santiveri
12,71€ ~~+14,95€~~



10% DTO

Repelente anti mosquitos
90ml Argital
10,79€ ~~+11,99€~~



10% DTO

Aceite esencial árbol de
té 15ml BIO Rel
7,51€ ~~8,34€~~



10% DTO

Derbalic drenante
250ml Nadiu
8,06€ ~~8,95€~~





Oleander
Agricultura Ecológica

Oleander Bio. Productos procedentes de Agricultura ecológica de confianza

Prueba nuestro triple compromiso: con el productor, con el producto, y con el consumidor

Oleander dedicada exclusivamente a la elaboración y comercialización de alimentos de alta calidad procedentes de la agricultura biológica, nació en 1992 siendo pionera en frutos secos ecológicos y sus elaborados. Producimos para ti artesanalmente en el Baix Camp productos siempre ecológicos, veganos y sin gluten.

Una empresa familiar con historia y con ganas de mirar al futuro produciendo alimentos buenos para la salud

afectando al mínimo al medio en el que vivimos. Alimentos con pocos ingredientes y de gran calidad.

El objetivo de Oleander Bio es conseguir que el consumidor confíe en nuestros productos y sea partícipe de la agricultura ecológica para mejorar nuestra salud y al mismo tiempo trabaje activamente por la preservación del medio natural y de nuestro entorno.



**10%
DTO**

Crema de almendra blanca
210gr BIO Oleander
4,91€ ~~5,45€~~



**10%
DTO**

Crema de avellanas crunchy
210gr BIO Oleander
6,53€ ~~7,26€~~



**10%
DTO**

Crema Magicao
250gr BIO Oleander
3,95€ ~~4,39€~~



**10%
DTO**

Crema de cacahuete
400gr BIO Oleander
6,14€ ~~6,82€~~



**10%
DTO**

Tahín sésamo tostado con sal
400gr BIO Oleander
6,26€ ~~6,95€~~



**10%
DTO**

Espirales andino de arroz
y quinoa 500gr Bio Oleander
5,18€ ~~5,76€~~



**10%
DTO**

Fideos andino de
arroz y quinoa
5,18€ ~~5,76€~~



**10%
DTO**

Muesli andino con cacao
200gr BIO Oleander
3,92€ ~~4,35€~~





15%
DTO

Pan de molde blando kamut blanco 400gr BIO Bicop

4,01€ ~~4,72€~~



10%
DTO

Harina de trigo integral 1K BIO El Granero

3,40€ ~~3,78€~~



MEJOR PRECIO

Tomate triturado 670gr BIO Cal Valls

2,60€



10%
DTO

Infusión Rooibos cítricos 20 filtros BIO Artemis

2,43€ ~~2,70€~~



10%
DTO

Barrita avena banana dream / pastel de limón 40gr BIO Lifebar*

2,24€ ~~2,49€~~



10%
DTO

Coco drink natural 1l BIO Dr. Martins

5,27€ ~~5,86€~~



15%
DTO

Chips de verduras 70gr BIO Natursoy

2,38€ ~~2,80€~~



10%
DTO

Maíz para palomitas 500gr BIO Ecobasics

2,42€ ~~2,69€~~



10%
DTO

Hamburguesa de remolacha y lentejas rojas / de zanahoria y calabaza 140gr BIO Germinal*

3,59€ ~~3,99€~~



10%
DTO

Hamburguesa de espinacas y quinoa / de tomate seco y garbanzos 140gr BIO Germinal*

4,28€ ~~4,75€~~



10%
DTO

Ghee mantequilla clarificada 450ml BIO Vegetalia

15,08€ ~~16,75€~~



15%
DTO

Ajo negro pelado 200g BIO Vegetalia

16,97€ ~~19,97€~~



15%
DTO

Salsa de tomate puttanesca 350g Demeter BIO Organica Italia

3,13€ ~~3,68€~~



20%
DTO

Ravioli queso de cabra y zanahoria / de setas shiitake y calabacin 250g BIO Aliments Onyar*

3,34€ ~~4,17€~~



10%
DTO

Filete de tofu estilo japonés 160gr Bio Taifun

3,09€ ~~3,43€~~



10%
DTO

Filete tofu al ajo silvestre 160gr Bio Taifun

3,76€ ~~4,18€~~



10%
DTO

Yogur de fresa / plátano 2x125gr BIO Rel*

1,26€ ~~1,40€~~

*Precio individual por artículo

Tomates rellenos de garbanzos y cuscús

Plato para 3/4 personas



Ingredientes

- 10 tomates redondos, maduros y firmes
- 220 g garbanzos cocidos
- 200 g cuscús
- 300 g de agua
- 3 cucharadas de alga nori
- 3 cucharadas de alcaparras
- 2 cucharadas de perejil triturado
- 1 cucharada de mostaza
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolleta pequeña
- 2 cucharadas de vinagre de umeboshi
- El zumo y la piel de un limón
- 1 pizca de pimentón picante
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Picar la cebolleta y marinarla con el vinagre de umeboshi unos 10 minutos.
2. Tostar el cuscús en una sartén un par de minutos, removiendo continuamente. Añadir el agua y dejar hervir sin remover y con la olla tapada. Luego apagar el fuego y dejar que el cuscús se cueza.
3. Esponjar con un tenedor y dejarlo enfriar sin tapar.
4. En un bol, combinar todos los ingredientes excepto los tomates, sazonar y mezclar bien.
5. Lavar y secar los tomates, cortar la parte superior y vaciarlos. Salar el interior y añadir unas gotas de aceite.
6. Rellenar con abundante mezcla de garbanzos y cuscús, compactar bien. Excelentes para disfrutar fríos o calentados un poco al horno.



Aceite de oliva 750ml BIO Rel
12,82€



Garbanzos cocidos Pedrosillano 540gr BIO Rel
3,15€



Cuscus integral 500gr BIO Rel
2,57€ ~~2,85€~~

**10%
DTO**



Tomate

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en:

