

Juliol / Agost 2025

n.18

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 30 de juny al 31 d'agost*

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

01

Tema del mes
A l'estiu, hidrata't!

03

**Petits productors,
comerç just, territori viu**

07

Recepta
**Gelats de iogurt
amb síndria i meló**

A l'estiu, hidrata't!

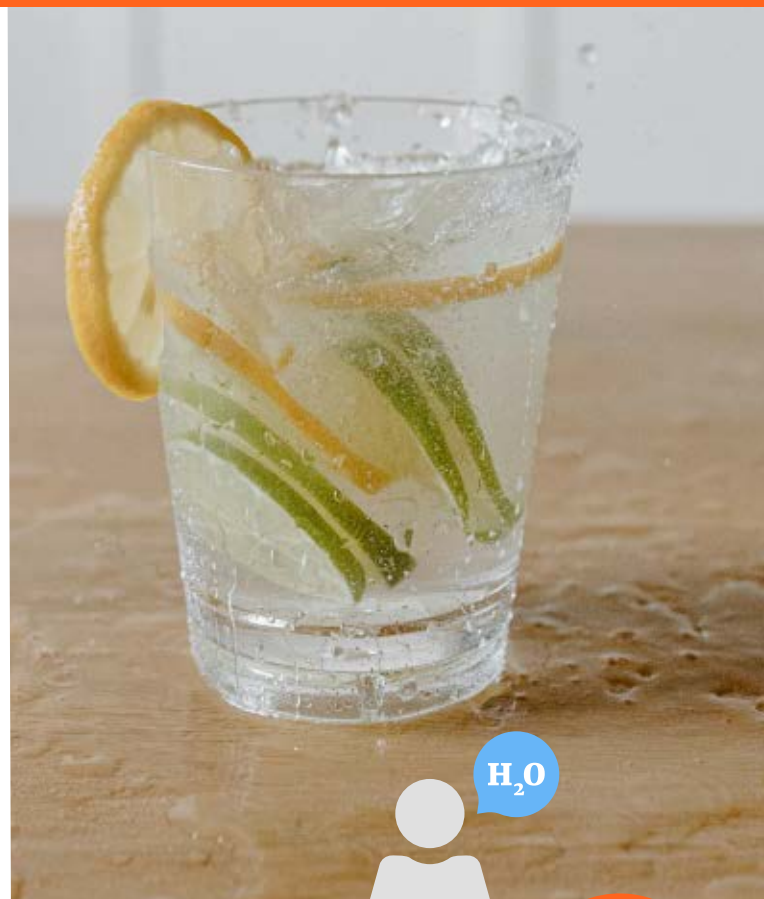
Amb l'arribada de l'estiu, mantenir una adequada hidratació és fonamental pel manteniment de la salut. La calor i l'exposició al sol augmenten la pèrdua de líquids, la qual cosa pot derivar en fatiga, rampes o cops de calor si no es reposa correctament l'aigua perduda.

A més de beure aigua, a l'estiu és essencial enforçar-se en la remineralització de l'organisme, ja que en suar no sols perdem líquids, sinó també minerals clau com sodi, potassi, magnesi i calci. Una hidratació adequada ha d'incloure fonts que ajudin a restablir aquest equilibri.

Sabies que un got d'aigua de coco pot aportar fins al 17% del potassi diari recomanat?

A més de l'aigua, existeixen begudes i aliments que ajuden a hidratar el cos i aportar nutrients essencials. L'aigua de coco és una excel·lent opció, conté electrolits naturals com el potassi i el magnesi, ideals per reomplir el cos dels minerals perduts per la suor. Un altre exemple és l'aigua de quefir que ens refresca, però també ens aporta probiòtics perquè és una beguda fermentada.

Els batuts casolans elaborats amb fruites hidratants com síndria, meló i cogombre, a més de ser deliciosos, ofereixen vitamines, fibra i una alta quantitat d'aigua. Es poden enriquir amb llavors de xia o cacau per a potenciar els seus beneficis.



AIGUA DIÀRIA RECOMANADA

Les algues, com la wakame i l'alga nori, encara que menys comunes en dietes occidentals, contenen minerals clau i ajuden a mantenir l'equilibri de líquids de l'organisme.

Hidratar-se bé és gaudir de l'estiu amb energia, salut i benestar.



Biosabor, el gust fresc de l'estiu



15%
DTE

Coco drink natural
1l. BIO Dr. Martins
4,98€ ~~5,86€~~



15%
DTE

Coco milk 3,8% mat. grassa
1l. BIO Dr. Martins
3,19€ ~~3,75€~~



15%
DTE

Coco milk 2% mat. grassa
1l BIO Dr. Martins
3,15€ ~~3,70€~~



25%
DTE

Beguda arròs-coco
1l BIO Natumi
2,06€ ~~2,75€~~



10%
DTE

Kefir up aqua
500ml BIO Cantero de Letur
2,88€ ~~3,20€~~



10%
DTE

Kefir up aqua llimona-gingebre
500ml BIO Cantero de Letur
3,11€ ~~3,46€~~



15%
DTE

Sushi Nori 10 fulles
25g BIO Terrasana
5,86€ ~~6,89€~~



15%
DTE

Wakame 50gr
BIO Terrasana
11,55€ ~~13,59€~~



10%
DTE

Refresc cola / gingebre
300ml BIO Whole Earth*
1,43€ ~~1,59€~~



10%
DTE

Refresc llimona/ taronja-llimona
300ml BIO Whole Earth*
1,43€ ~~1,59€~~



10%
DTE

Suc poma 1l.
BIO Cal Valls
2,84€ ~~3,15€~~



10%
DTE

Suc mandarina
1l. BIO Cal Valls
3,38€ ~~3,75€~~



10%
DTE

Suc aranja
750ml BIO Cal Valls
2,90€ ~~3,22€~~



10%
DTE

Llimonada amb poma
750ml BIO Cal Valls
2,57€ ~~2,85€~~

NOVETAT

GELATS I CONGELATS :)

* Productes disponibles a
algunes botigues.
Pregunta a la teva
botiga habitual.



10%
DTE

Gelat maduixa pura format
multipack 4x6ml
BIO The Nice Company
6,29€ ~~6,99€~~



10%
DTE

Gelat taronja
i gerds format tubo multipack
4x6ml BIO The Nice Company
6,29€ ~~6,99€~~



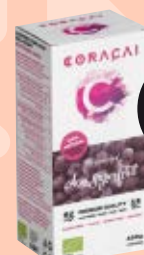
10%
DTE

Gelat kefir mango/
logurt nabius
500ml BIO Xanceda*
6,29€ ~~6,99€~~



10%
DTE

Gerds congelats
300g BIO Biocool
5,58€ ~~6,20€~~



10%
DTE

Pulpa d'açai pura congelada
4x100gr BIO Coraçai
7,02€ ~~7,80€~~

Petits productors, comerç just, territori viu

Consumir productes locals i ecològics de petits productors és una manera de cuidar el nostre territori i honrar les nostres arrels. Cada fruita i cada verdura conreada prop de casa engloba l'esforç dels qui treballen la terra amb respecte, transmetent sabers que han passat de generació en generació. En triar productes locals, bio i de petits productors estem apostant per una alimentació sana, però també per paisatges vius, pobles amb futur i una economia que valora allò nostre.



L'Olivateria

L'Olivateria és un reflex d'una terra viva i de mans que la cuiden amb passió. En el petit poble d'Almudaina, aquesta família transforma olives ecològiques en sabors ancestrals, respectant els ritmes naturals. Cada pot d'olives emmagatzema molt de sabor i un fort compromís amb la salut, l'entorn, la tradició i l'enfortiment de la identitat rural.

Frisona bio

Frisona bio neix amb un propòsit clar: oferir llet ecològica 100% asturiana, però respectuosa amb el medi ambient i amb el benestar de les vaques. Treballen amb petites ramaderies ecològiques de caràcter familiar que tenen entre 30 i 50 animals que pasten lliurement. Promouen la fixació de la població rural garantint un preu just als ramaders i evitant intermediaris.


**10%
DTE**

Olives gaspatxes
225gr BIO L'Olivateria
3,20€ ~~3,55€~~


**10%
DTE**

Olives herbes
225gr BIO L'Olivateria
3,20€ ~~3,55€~~


**10%
DTE**

Olives índiques
225gr BIO L'Olivateria
3,20€ ~~3,55€~~


**10%
DTE**

Llet vaca semidesnatada
s/lactosa 1l BIO Frisona
1,83€ ~~2,03€~~


**10%
DTE**

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


**10%
DTE**

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





Alternativa3

Alternativa3 va ser pionera a Espanya en introduir l'alimentació ecològica i el comerç just a principis dels 90 portant el primer contenidor de cafè bio al país. Únicament treballen amb cooperatives que ofereixen condicions de treball dignes, empoderen a la dona i erradiquen el treball infantil. A més, milloren la vida dels productors amb projectes de cooperació internacional.

Aliments Onyar

Aliments Onyar és un projecte que fusiona la qualitat bio amb la inclusió social. Elaborats a Girona per la Fundació Ramon Noguera, els seus productes es distingeixen pel seu sabor autèntic i el seu compromís amb la societat. Cada producte reflecteix l'esforç de persones amb discapacitat intel·lectual que troben en aquest obrador una oportunitat laboral digna.



10%
DTE

Cafè chiapas 250gr
BIO Alternativa 3
7,79€ ~~8,65€~~



10%
DTE

Cafè forte grano 500gr
BIO Alternativa 3
13,49€ ~~14,99€~~



10%
DTE

Sucre Panela Ecuador
1kg BIO Alternativa 3
5,04€ ~~5,60€~~



15%
DTE

Ravioli espinacs-pommes 250gr
BIO Aliments Onyar
3,32€ ~~3,90€~~



15%
DTE

Ravioli formatge blau-ceba
caramelitzada 250gr
BIO Aliments Onyar
4,22€ ~~4,96€~~



10%
DTE

Pizza quatre formatges
380gr BIO Aliments Onyar
5,85€ ~~6,50€~~



10%
DTE

Pizza verdures
380gr BIO Aliments Onyar
5,85€ ~~6,50€~~



CUPPER®

NATURAL, FAIR & DELICIOUS®

Cupper revoluciona el mercat amb el llançament de les seves begudes fusió llestes per consumir elaborades amb més d'un 40% de suc de fruita ecològica, sense gas, sense cafeïna i sense edulcorants artificials.

L'empresa de tes i infusions **Cupper**, treballa per què totes les persones del món puguin gaudir del sabor d'una deliciosa infusió o d'un exquisit te, estant segurs de què els ingredients procedeixen d'una font justa i sostenible tant amb el medi ambient com amb les persones. Només treballem amb els millors ingredients vegetals, botànics i espècies de cultiu ecològic per elaborar barreges que et sorprendran.

A més de la nostra àmplia gamma d'infusions i tes, Cupper revoluciona el mercat amb el llançament de les seves

begudes fusió llestes per consumir elaborades amb més d'un 40% de suc de fruita ecològica, sense gas, sense cafeïna i sense edulcorants artificials. Amb 3 deliciosos sabors que combinen el Rooibos amb gingebre i llimona, la camamilla amb préssec i taronja o la menta amb llima. No sabràs quina escollir!

A aquesta novetat se sumen les infusions fredes i les Kombutxes sense pasteuritzar per desestacionalitzar el concepte de què només es poden consumir calentes. **Sí, les infusions també són per l'estiu.**



10%
DTE

NOVATAT

Beguda gingebre, llimona i rooibos 250ml BIO Cupper

1,13€ ~~1,25€~~



10%
DTE

NOVATAT

Beguda camamilla, préssec i taronja 250ml BIO Cupper

1,13€ ~~1,25€~~



10%
DTE

NOVATAT

Beguda menta, llimona i llima 250ml BIO Cupper

1,13€ ~~1,25€~~



10%
DTE

Infusió freda de menta i cítrics 10 bosses BIO Cupper

2,24€ ~~2,49€~~



10%
DTE

Infusió freda grosella negra equina / llimona, gingebre i cúrcuma 10 bosses BIO Cupper*

2,24€
~~2,49€~~



10%
DTE

Kombutxa de gerd, goji i hibiscó 250ml BIO Cupper

2,24€
~~2,49€~~



10%
DTE

kombutxa de gingebre 250ml BIO Cupper

2,24€
~~2,49€~~



10%
DTE

kombutxa de taronja 250ml BIO Cupper

2,24€
~~2,49€~~



CUPPER®
NATURAL, FAIR & DELICIOUS®

NATURALMENT
REFRESCANT



INFUSIONS FREDES
KOMBUTXES
REFRESCS SENSE GAS



Empresa
Certificada



FAIRTRADE



www.cupper/teas.es





Fusilli d'espelta integral/
Espaguetis d'espelta integral
500gr Bio Alce Nero*
3,05€

Tofu natural 200g
BIO La Finestra
Sul Cielo
2,20€

Arròs basmati
integral
500gr BIO Rel
3,20€



**15%
DTE**

Muesli cruixent 375g
BIO Si Essenziali
2,93€ ~~3,45€~~



**15%
DTE**

Galetes integrals amb poma
280gr BIO Si Essenziali
2,12€ ~~2,49€~~



Triangles d'arròs i pèsols/
fajol i blat 80gr BIO Si Essenziali*
1,50€



Crakers salats 500gr
BIO Si Essenziali
3,39€



**10%
DTE**

Hummus tradicional/ albergínia rostida
240gr BIO Obrador Sorribas*
3,59€ ~~3,99€~~



**10%
DTE**

Hummus de escalivada
240gr BIO Obrador Sorribas
3,59€ ~~3,99€~~



**10%
DTE**

Burguer 5 verduretes/
formatge cabra, mango i figues
160gr BIO Obrador Sorribas*
3,59€ ~~3,99€~~



**10%
DTE**

Postre soja natural
400gr BIO Sojade
2,33€ ~~2,59€~~



**15%
DTE**

Base pizza fina espelta
390gr BIO Biocop
3,58€ ~~4,21€~~



**15%
DTE**

Xicoria soluble
100gr BIO Biocop
4,58€ ~~5,39€~~



**15%
DTE**

Salsa tomàquet clàssica
325ml BIO Organica Italia
2,80€ ~~3,29€~~



**15%
DTE**

Tomàquet sec
en oli 190gr
BIO Organica Italia
4,23€ ~~4,98€~~



**10%
DTE**

Gel de dutxa exòtic vainilla
i coco 740ml BIO Naturabio
10,13€ ~~11,25€~~



**10%
DTE**

Lloció corporal exòtica vainilla
i coco/antioxidant àloe vera i açai
500ml BIO Naturabio*
11,66€ ~~12,95€~~



**20%
DTE**

Condicionador coco /
condicionador en spray coco
180ml BIO Urtekram.*
7,18€ ~~8,98€~~



**20%
DTE**

Xampú coco
500ml BIO Urtekram
12,38€ ~~15,48€~~

* Preu individual per article

Gelats de iogurt amb síndria i meló

x 10

Recepta per a deu gelats



1



2



3

Ingredients

- 250 g de iogurt natural o vegetal
- 140 g de llet sencera o beguda vegetal
- El suc d'1 llimona
- 4 culleradetes de xarop d'atzavara o un altre edulcorant
- 1 beina de vainilla
- 1/2 mini síndria
- 1/2 meló

Preparació

1. Netejar el meló i la síndria, retirant la pela i les llavors internes. Tallar en trossos gruixuts.
2. Barrejar el iogurt amb el suc de la llimona, el xarop d'atzavara, la llet i la vainilla.
3. Lliquar el meló i la síndria per separat juntament amb unes cullerades de la barreja anterior fins que quedi líquid.
4. Per a preparar el gelat: omplir la meitat del motlle amb la barreja de fruites.
5. Deixar congelar 40 minuts.
6. Treure del congelador i cobrir l'altra meitat amb la barreja de iogurt, introduir els pals del motlle i deixar al congelador mínim 3 o 4 hores.
7. A gaudir.



MILLOR PREU

logurt natural
4x125gr BIO Rel
2,20€



10%
DTE

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



Xarop d'Atzavara
250gr BIO Rel
4,69€



Sindria/melo

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a:

