

Julio / Agosto 2025

**n.18**

# naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:  
Del 30 de junio al 31 de agosto\*

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

**01**

*Tema del mes*

**¡En verano, hidrátate!**

**03**

**Pequeños productores,  
comercio justo, territorio vivo**

**07**

*Receta*

**Helado de yogur  
con sandía y melón**

# ¡En verano, hidrátate!

*Con la llegada del verano, mantener una adecuada hidratación se vuelve fundamental para la salud. El calor y la mayor exposición al sol aumentan la pérdida de líquidos, lo que puede derivar en fatiga, calambres o golpes de calor si no se repone correctamente el agua perdida.*

Además de beber agua, en verano es esencial enfocarse en la remineralización del organismo, ya que al sudar no solo perdemos líquidos, sino también minerales clave como sodio, potasio, magnesio y calcio. Una hidratación adecuada debe incluir fuentes que ayuden a reestablecer este equilibrio.

**¿Sabías que un vaso de agua de coco puede aportar hasta el 17% del potasio diario recomendado?**

Además del agua, existen bebidas y alimentos que ayudan a hidratar el cuerpo y aportar nutrientes esenciales. El agua de coco es una excelente opción, contiene electrolitos naturales como el potasio y el magnesio, ideales para reponer minerales perdidos por el sudor. Otro ejemplo es el agua de quéfir, nos refresca, pero también nos aporta probióticos gracias a que es una bebida fermentada.

Los batidos caseros elaborados con frutas hidratantes como sandía, melón y pepino, además de ser deliciosos, ofrecen vitaminas, fibra y una alta cantidad de agua. Se pueden enriquecer con semillas de chía o cacao para potenciar sus beneficios.



## AGUA DIARIA RECOMENDADA

Las algas, como wakame y nori, aunque menos comunes en dietas occidentales, contienen minerales clave y ayudan a mantener el equilibrio de líquidos del organismo.

**Hidratarse bien es disfrutar del verano con energía, salud y bienestar.**

**Bio Sabor**



**El verano fresco se llama Biosabor**



15%  
DTO

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



15%  
DTO

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



15%  
DTO

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



25%  
DTO

Bebida arroz-coco  
1l. BIO Natumi  
**2,06€** ~~2,75€~~



10%  
DTO

Kéfir up aqua  
500ml. BIO Cantero de Letur  
**2,88€** ~~3,20€~~



10%  
DTO

Kéfir up aqua limón-jenjibre  
500ml. BIO Cantero de Letur  
**3,11€** ~~3,46€~~



15%  
DTO

Sushi Nori 10 hojas  
25g. BIO Terrasana  
**5,86€** ~~6,89€~~



15%  
DTO

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



10%  
DTO

Refresco cola/jenjibre  
300ml. BIO Whole Earth\*  
**1,43€** ~~1,59€~~



10%  
DTO

Refresco limón/naranja-limón  
300ml. BIO Whole Earth\*  
**1,43€** ~~1,59€~~



10%  
DTO

Zumo manzana 1l.  
BIO Cal Valls  
**2,84€** ~~3,15€~~



10%  
DTO

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



10%  
DTO

Zumo de pomelo  
750ml. BIO Cal Valls  
**2,90€** ~~3,22€~~



10%  
DTO

Limonada con manzana  
750ml. BIO Cal Valls  
**2,57€** ~~2,85€~~

NOVEDAD

## HELADOS Y CONGELADOS :)

\*Productos disponibles en algunas tiendas. Pregunta en tu tienda habitual.



10%  
DTO

Helado fresa pura formato multipack 4x6ml  
BIO The Nice Company  
**6,29€** ~~6,99€~~



10%  
DTO

Helado naranja y frambuesas formato tubo multipack 4x6ml  
BIO The Nice Company  
**6,29€** ~~6,99€~~



10%  
DTO

Helado de kéfir y mango/Yogur y arándanos 500ml  
BIO Xanceda\*  
**6,29€** ~~6,99€~~



10%  
DTO

Frambuesas congeladas 300g  
BIO Biocool  
**5,58€** ~~6,20€~~



10%  
DTO

Pulpa de açai pura congelada 4x100gr  
BIO Coraçai  
**7,02€** ~~7,80€~~

\* Precio individual por artículo.

# Pequeños productores, comercio justo, territorio vivo

*Consumir productos locales y ecológicos de pequeños productores es una forma de cuidar de nuestro territorio y honrar nuestras raíces. Cada fruta, cada verdura cultivada cerca de casa encierra el esfuerzo de quienes trabajan la tierra con respeto, transmitiendo saberes que han pasado de generación en generación. Al elegir productos locales, bio y de pequeños productores estamos apostando por una alimentación sana, pero también por paisajes vivos, pueblos con futuro y una economía que pone en valor lo nuestro.*



## L'Olivateria

L'Olivateria es un reflejo de una tierra viva y de manos que la cuidan con pasión. En el pequeño pueblo de Almudaina, esta familia prepara aceitunas ecológicas con sabores tradicionales y respeto por los ritmos naturales. Cada tarro encierra sabor y un fuerte compromiso con la salud, el entorno, la tradición y el fortalecimiento de la identidad rural.

## Frisona bio

Frisona bio nació para ofrecer leche ecológica 100% asturiana, pero respetuosa con el medio ambiente y con el bienestar de las vacas. Trabajan con pequeñas ganaderías ecológicas de carácter familiar que tienen entre 30 y 50 animales que pastan libremente. Promueven la fijación de la población rural garantizando un precio justo a los ganaderos y evitando intermediarios.



Olivas gaspachas  
225gr BIO L'Olivateria  
**3,20€** ~~3,55€~~



Olivas hiervas  
225gr BIO L'Olivateria  
**3,20€** ~~3,55€~~



Olivas índicas  
225gr BIO L'Olivateria  
**3,20€** ~~3,55€~~



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



Leche vaca entera  
1l BIO Frisona  
**1,70€** ~~1,89€~~



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





### Alternativa3

Alternativa3 fue pionera en España al introducir la alimentación ecológica y el comercio justo a principios de los 90 trayendo el primer contenedor de café bio al país. Únicamente trabajan con cooperativas que ofrecen condiciones de trabajo dignas, empoderan a la mujer y erradican el trabajo infantil. Además, mejoran la vida de los productores con proyectos de cooperación internacional.

### Aliments Onyar

Aliments Onyar es un proyecto que fusiona la calidad bio con la inclusión social. Elaborados en Girona por la Fundación Ramon Noguera, sus productos se distinguen por su sabor auténtico y su compromiso con la sociedad. Cada producto refleja el esfuerzo de personas con discapacidad intelectual que encuentran en este obrador una oportunidad laboral digna.



10%  
DTO

Café chiapas 250gr  
BIO Alternativa 3  
**7,79€** ~~-8,65€~~



10%  
DTO

Café fuerte grano 500gr  
BIO Alternativa 3  
**13,49€** ~~-14,99€~~



10%  
DTO

Azúcar Panela Ecuador  
1kg BIO Alternativa 3  
**5,04€** ~~-5,60€~~



15%  
DTO

Ravioli espinacas-manzana-  
pasas 250gr  
BIO Aliments Onyar  
**3,32€** ~~-3,90€~~



15%  
DTO

Ravioli queso azul-cebolla  
caramelizada 250gr  
BIO Aliments Onyar  
**4,22€** ~~-4,96€~~



10%  
DTO

Pizza de cuatro quesos  
380gr BIO Aliments Onyar  
**5,85€** ~~-6,50€~~



10%  
DTO

Pizza de verduras  
380gr BIO Aliments Onyar  
**5,85€** ~~-6,50€~~



# CUPPER®

NATURAL, FAIR & DELICIOUS®

*Cupper revoluciona el mercado con el lanzamiento de sus bebidas fusión listas para tomar elaboradas con más de un 40% de zumo de fruta ecológica, sin gas, sin cafeína y sin edulcorantes artificiales.*

La empresa de té e infusiones **Cupper**, trabaja para que todas las personas del mundo puedan disfrutar del sabor de una deliciosa infusión o de un exquisito té, asegurándose de que los ingredientes proceden de una fuente justa y sostenible tanto con el medioambiente como con las personas. Solo trabajamos con los mejores ingredientes vegetales, botánicos y especias de cultivo ecológico para elaborar mezclas que te sorprenderán.

Además de nuestra amplia gama de infusiones y tés, Cupper revoluciona el mercado con el lanzamiento de sus

bebidas fusión listas para tomar elaboradas con más de un 40% de zumo de fruta ecológica, sin gas, sin cafeína y sin edulcorantes artificiales. Con tres deliciosos sabores que combinan el Rooibos con jengibre y limón, la manzanilla con melocotón y naranja o la menta con lima. ¡No sabrás cual elegir!

A esta novedad se suman sus infusiones frías y sus Kombuchas sin pasteurizar para desestacionaliza el concepto de que solo pueden tomarse calientes. **¡Sí, las infusiones también son para el verano.**



**10% DTO**  
**NOVEDAD**

Bebida jengibre, limón y rooibos 250ml BIO Cupper  
**1,13€** ~~1,25€~~



**10% DTO**  
**NOVEDAD**

Bebida manzanilla, melocotón y naranja 250ml BIO Cupper  
**1,13€** ~~1,25€~~



**10% DTO**  
**NOVEDAD**

Bebida menta, limón y lima 250ml BIO Cupper  
**1,13€** ~~1,25€~~



**10% DTO**

Infusión fría de menta y cítricos 10 bolsas BIO Cupper  
**2,24€** ~~2,49€~~



**10% DTO**

Infusión fría grosella negra equina / limón, jengibre y cúrcuma 10 bolsas BIO Cupper\*  
**2,24€** ~~2,49€~~



**10% DTO**

Kombucha de frambuesa, goji y hibisco 250ml BIO Cupper  
**2,24€** ~~2,49€~~



**10% DTO**

kombucha de jengibre 250ml BIO Cupper  
**2,24€** ~~2,49€~~



**10% DTO**

kombucha de naranja 250ml BIO Cupper  
**2,24€** ~~2,49€~~



**CUPPER®**  
NATURAL, FAIR & DELICIOUS®

**NATURALMENTE REFRESCANTE**



**INFUSIONES FRÍAS  
KOMBUCHAS  
REFRESCOS SIN GAS**

Empresa Certificada   
[www.cupper/teas.es](http://www.cupper/teas.es)





**MEJOR  
VERANO  
MEJOR  
PRECIO**



Fusilli de espelta integral/  
Espaguetis de espelta integral  
500gr Bio Alce Nero\*  
**3,05€**

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

Arroz basmati  
integral  
500gr BIO Rel  
**3,20€**



**15%  
DTO**

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



**15%  
DTO**

Galletas integrales  
con manzana 280gr  
BIO Si Essenziali  
**2,12€** ~~2,49€~~



Triangulos de arroz  
y guisantes/ trigo sarraceno  
y maiz 80gr BIO Si Essenziali\*  
**1,50€**



Crackers salados 500gr  
BIO Si Essenziali  
**3,39€**



**10%  
DTO**

Hummus tradicional/ berenjena asada  
240gr BIO Obrador Sorribas\*  
**3,59€** ~~3,99€~~



**10%  
DTO**

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



**10%  
DTO**

Burger 5 verdurduritas/  
queso de cabra, mango y higos  
160gr BIO Obrador Sorribas\*  
**3,59€** ~~3,99€~~



**10%  
DTO**

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



**15%  
DTO**

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



**15%  
DTO**

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



**15%  
DTO**

Salsa tomate clásica  
325ml BIO Organica Italia  
**2,80€** ~~3,29€~~



**15%  
DTO**

Tomate seco  
en aceite 190gr  
BIO Organica Italia  
**4,23€** ~~4,98€~~



**10%  
DTO**

Gel de ducha exótico vainilla  
y coco 740ml BIO Naturabio  
**10,13€** ~~11,25€~~



**10%  
DTO**

Loción corporal exótico vainilla y  
coco/Antioxidante aloe vera y açai  
500ml BIO Naturabio\*  
**11,66€** ~~12,95€~~



**20%  
DTO**

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



**20%  
DTO**

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

\* Precio individual por artículo

# Helado de yogur con sandía y melón

x 10 

Receta para diez helados



## Ingredientes

- 250 g de yogur natural o vegetal
- 140 g de leche entera o bebida vegetal
- El zumo de 1 limón
- 4 cucharaditas de sirope de agave u otro endulzante
- 1 vaina de vainilla
- 1/2 mini sandía
- 1/2 melón

## Preparación

1. Limpiar el melón y la sandía, retirando la cáscara y las semillas internas. Cortar en trozos gruesos.
2. Mezclar el yogur con el zumo del limón, el sirope de agave, la leche y la vainilla y mezclar bien.
3. Licuar el melón y la sandía por separado junto con unas cucharadas de la mezcla anterior hasta que quede líquido.
4. Para preparar el helado: rellenar la mitad del molde con la mezcla de frutas.
5. Dejar congelar 40 minutos.
6. Sacar del congelador y cubrir la otra mitad con la mezcla de yogur, introducir los palos del molde y dejar en el congelador mínimo 3 o 4 horas.
7. A disfrutar.



MEJOR PRECIO

Yogurt natural  
4x125gr BIO Rel  
**2,20€**



10% DTO

Leche vaca entera  
1l BIO Frisona  
**1,70€** ~~1,89€~~



Jarabe de ágave  
250gr BIO Rel  
**4,69€**



naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Siguenos en:  