

Setembre 2025

n.19

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 1 setembre al 28 setembre*

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



01

Tema del mes
SOS Cacao

03

**Després de l'estiu, regenera
la pell amb actius purs**

04

**Una bona qualitat del son és
clau per tornar a la rutina**

07

Recepta
**Arròs saltat
amb pomes i romaní**

SOS Cacao

El cacao, ingredient essencial de la xocolata, enfronta una profunda crisi global.

El canvi climàtic, malalties en els cultius i les dures condicions laborals han reduït dràsticament la producció en països com Ghana i Costa d'Ivori, responsables de més del 60% del cacao mundial. Aquesta situació no sols incrementa els preus, sinó que també agreuja la precarietat de milions de petits agricultors de tot el món.

Davant aquest panorama, consumir cacao de manera responsable cobra encara més sentit.

A més del seu valor econòmic i cultural, el cacao és un aliment amb múltiples beneficis: en la seva forma més pura és ric en antioxidants, magnesi i flavonoides, que ajuden a millorar l'ànim, la salut cardiovascular i la concentra

Però no tota la xocolata és igual. Per a triar-ne una de qualitat és important llegir l'etiqueta: **busca xocolates amb més del 70% de cacao, pocs ingredients, sense greixos afegits ni sucres com a primer component.**



NOVETAT

Natumi
puro.bio.vegetal.



CONCENTRAT DE CIVADA ECOLÒGICA

L'elecció dels consumidors conscienciats amb el medi ambient. El nostre concentrat es transforma, dissolt en aigua, en una beguda de civada fresca.

- Menys envasos, més producte
- Aconsegueix fins a 1,5 litres de beguda vegetal de civada
- Fàcil de fer servir i sostenible
- Certificada sostenible i bio





**10%
DTE**

Cacau instant
750gr BIO Alternativa 3
7,76€ ~~8,62€~~



**10%
DTE**

Cacau pur
150gr BIO Alternativa 3
6,04 € ~~6,71€~~



**10%
DTE**

Xocolata negra 73%
100gr BIO Chocolates Solé
3,83 € ~~4,25€~~



**10%
DTE**

Xocolata negra amb taronja
100gr BIO Chocolates Solé
3,50€ ~~3,89€~~



**MILLOR
PREU**

Cafè intens
250gr BIO Rel&Alternativa3
6,50€



Crema de xocolata negra
270gr BIO La vida vegan
5,95€



**10%
DTE**

Xocolata blanca amb vainilla
80gr BIO Ichoc
3,41€ ~~3,79€~~



**10%
DTE**

Te clàssic green / earl grey
20 bosses BIO Cupper*
3,14€ ~~3,49€~~



**10%
DTE**

Plumcake amb xips de xocolata
45g BIO La Città del Sole
0,90€ ~~1,00€~~



**10%
DTE**

Tartaleta de nabius
35g BIO La Città del Sole
0,81€ ~~0,90€~~



**20%
DTE**

Pa motlle d'espelta amb massa mare
400gr BIO Biocop
3,37€ ~~4,21€~~



**10%
DTE**

Craker fajol sense sal
300gr BIO Le Pain des Fleurs
6,28€ ~~6,98€~~



**15%
DTE**

logurt ovella natural
420gr BIO Cantero de Letur
3,19€ ~~3,75€~~



**15%
DTE**

Kefir ovella
420gr BIO Cantero de Letur
3,26€ ~~3,83€~~



**15%
DTE**

logurt cabra amb nabius
2x125gr BIO Cantero de Letur
2,41 € ~~2,83€~~



**15%
DTE**

logurt cabra amb mango i vainilla
2x125gr BIO Cantero de Letur
2,41 € ~~2,83€~~



**25%
DTE**

NOVATAT

Concentrat de civada
500ml BIO Natumi
1,69€ ~~2,25€~~



**25%
DTE**

Beguda de civada barista
1l BIO Natumi
1,76€ ~~2,35€~~



**25%
DTE**

Beguda de civada i ametlla
1l BIO Natumi
2,33€ ~~3,10€~~



**MILLOR
PREU**

Beguda d'arròs sense gluten
1l BIO Rel
1,80€

Després de l'estiu, regenera la pell amb actius purs



Un cop acaben els mesos de sol i calor, la pell del rostre sol lluir deshidratada, opaca i amb signes d'envelliment prematur. La cura facial després de l'estiu és clau per a reparar i revitalitzar la pell. La cosmètica certificada ecològica ofereix aliats poderosos com els sèrums amb principis actius purs. El sèrum facial és un cosmètic de fórmula concentrada i de textura lleugera que completa i potencia l'eficàcia de la crema, actuant en sinergia amb ella a diversos nivells.

Entre els sèrums que et poden ajudar en aquesta estació destaquem el **col·lagen vegetal** i el **bakuchiol**, que milloren l'elasticitat i fermesa de la pell, i el **fitoretinol**, una alternativa suau i vegetal al retinol que promou la regeneració cel·lular sense causar irritacions.



L'àcid hialurònic d'origen vegetal és un altre dels ingredients estrella: **hidrata en profunditat, suavitza línies d'expressió i torna a la pell el seu volum natural**. A tot això podem sumar-hi l'acció antioxidant de la **vitamina C**, que **unifica el to, il·lumina i combat els efectes del fotoenvelliment**.

Després de l'estiu és molt recomanable iniciar de nou una rutina facial, començant per una neteja suau, un tractament amb sèrums concentrats i una hidratació profunda, per exemple, amb la **crema hidratant calmant de CBD amb cànem i mel** per calmar naturalment l'enrogiment, aturar els brots i la sensibilitat i restaurar el to de la pell.


10%
DTE

Col·lagen vegetal
30ml BIO La Saponaria
8,91€ ~~9,90€~~


10%
DTE

Fitoretinol
30ml BIO La Saponaria
8,91€ ~~9,90€~~


10%
DTE

Àcid hialurònic
30ml BIO La Saponaria
8,91€ ~~9,90€~~


10%
DTE

NOVAT

Bakuchiol 30ml
BIO La Saponaria
8,91€ ~~9,90€~~


10%
DTE

Vitamina C estable
30ml BIO La Saponaria
8,91€ ~~9,90€~~


10%
DTE

Crema hidratant calmant amb CBD
30ml BIO Pura Vida
17,99€ ~~19,99€~~



**COSMOS
ORGANIC**

És l'estàndard que garanteix als consumidors l'autenticitat d'un cosmètic biològic produït seguint les pràctiques de sostenibilitats més avançades. Aquest estàndard engloba cada etapa del cicle de vida del producte cosmètic.

Una bona qualitat del son és clau per tornar a la rutina

Setembre marca el retorn a la rutina, i amb ella, el desafiament de reajustar els nostres hàbits de son després de l'estiu. Estudis indiquen que un 40% de les persones pateixen alteracions del son després de les vacances. Establir horaris regulars per anar a dormir i despertar-se ajuda a millorar la qualitat del descans.

L'alimentació també influeix d'una manera directa. Evitar sopars copiosos o reduir el consum de cafeïna a la tarda són pràctiques recomanades. És important evitar pantalles almenys 30 minuts abans de dormir, ja que la llum blava que emeten inhibeix la producció de melatonina, l'hormona natural del son.



Per als qui tenen dificultats a agafar el son i per aquells qui tenen problemes permantenir la qualitat del son, alguns suplements naturals poden ser de gran ajuda.

Agafar el son i mantenir la seva qualitat



10% DTE

Melatonina Plus
30 Comp. Nadiu
8,96€ ~~9,95€~~

Millorar el descans i la tolerància a l'estrès



10% DTE

Magnesi bisglicinat
160mg 60 caps Nadiu
11,48€ ~~12,75€~~

Format sublingual per a facilitar la seva absorció



10% DTE

Melanoctina
60 comp. Plameca
11,30€ ~~12,55€~~

Permet un retorn a l'equilibri i la relaxació



10% DTE

Triptoplus 500mg
30 caps. vega Nadiu
10,76€ ~~11,95€~~



10% DTE

Ashwagandha
470mg 60 caps. Solaray
23,57€ ~~26,19€~~



10% DTE

Infusió de valeriana
20 filtres BIO Artemis
2,69€ ~~2,99€~~



10% DTE

Infusió abans de dormir / Infusió bona nit
17 bosses BIO Yogi Tea *
3,69€ ~~4,10€~~



NATRULY

Natruly és una marca d'alimentació que defensa el concepte de veritablement saludable amb la missió de canviar el món a través del que mengem.

El nostre objectiu és oferir aliments que siguin realment bons per a tu i no sols que semblin saludables, sempre prioritant que siguin deliciosos i innovadors en un mercat saturat d'imitacions. Productes sense sucre afegit, sense edulcorants, sense gluten i sense ingredients artificials. Creiem en la transparència, la qualitat i en descobrir noves maneres de cuidar-nos.

Volem inspirar un canvi real en la indústria alimentària i en la forma en què les persones es relacionen amb el menjar. Apostem per ingredients naturals, etiquetes netes i productes que aportin benestar sense sacrificar el seu gust.



10%
DTE

Proteïna vegana de maduixa
350gr BIO Natruly
15,48€ ~~17,20€~~



10%
DTE

Proteïna vegana de vainilla
350gr BIO Natruly
15,48€ ~~17,20€~~



10%
DTE

Proteïna whey de xocolata
350gr BIO Natruly
20,39€ ~~22,65€~~



10%
DTE

Xips kale 30gr
sense gluten BIO Natruly
3,51€ ~~3,90€~~



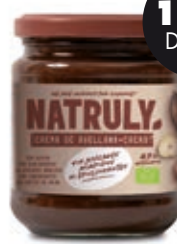
10%
DTE

Granola de nabius i cardamomo/
Granola de cacau, coco i quinoa
sense gluten 325gr Bio Natruly*
7,61€ ~~8,45€~~



15%
DTE

Barreta raw cacau i taronja/
Barreta raw pastanaga i nous
40gr BIO Natruly*
1,79 € ~~2,10€~~



10%
DTE

Crema de cacau i avellanes
200gr BIO Natruly
7,83€ ~~8,70€~~



10%
DTE

Galetes cookies de canyella/
Galetes cookies de cacau
125gr BIO Natruly*
3,49€ ~~4,00€~~

* Preu individual per article

NATRULY





10%
DTE

Tofu fresc
250gr BIO Natursoy
2,93€ ~~3,25€~~



10%
DTE

Tofu a la italiana
250gr BIO Natursoy
3,15€ ~~3,50€~~



10%
DTE

Tofu fumat
250gr BIO Natursoy
3,87€ ~~4,30€~~



10%
DTE

Seitan
250gr BIO Natursoy
4,14€ ~~4,60€~~



10%
DTE

Seitan en filets arrebossats
180gr BIO Natursoy
4,68€ ~~5,20€~~



10%
DTE

Iogurt coco estil grec
350ml BIO Abbot Kinney's
3,49€ ~~3,14€~~



10%
DTE

Pernil curat
100gr BIO Biobardales*
6,71€ ~~7,45€~~



10%
DTE

Llom extra
100gr BIO Biobardales*
5,39€ ~~5,99€~~



10%
DTE

Mantega sense sal
250gr BIO Village
5,81€ ~~6,45€~~



10%
DTE

Coquetes de proteïna
125gr BIO El Granero
2,33€ ~~2,59€~~



10%
DTE

Coquetes d'arròs i fajol
s/gluten 115g BIO El Granero
1,79€ ~~1,99€~~



10%
DTE

Coquetes d'arròs
115g BIO El Granero
1,70€ ~~1,89€~~

SENSE
GLUTEN



10%
DTE

Flocs fajol
450gr BIO El Granero
4,49€ ~~4,99€~~



10%
DTE

Flocs cruixents blat de moro i fajol
350gr BIO El Granero
4,04€ ~~4,49€~~



10%
DTE

Pesto vegetal
130gr Bio La Finestra Sul Cielo
4,49€ ~~4,99€~~



10%
DTE

Tagliatelle de blat
500gr BIO Iris
2,75€ ~~3,05€~~



MILLOR
PREU

Galletes 8x62gr
BIO Si Essenziali
4,25€



MILLOR
PREU

Crackers salats
500gr BIO Si Essenziali
3,59€



10%
DTE

Tahin sèsam torrat amb sal
400g BIO Oleander
6,30€ ~~7,00€~~

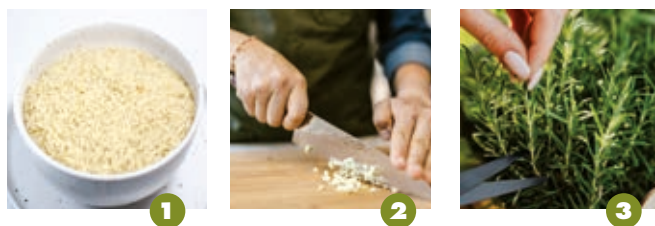


10%
DTE

Ghee mantega clarificada
450ml BIO Vegetalia
15,08€ ~~16,75€~~

Arròs saltat amb pomes i romaní

Per a 4 persones



Ingredients

- 250 g d'arròs basmati integral
- 750 grams d'aigua
- 1 ceba gran (o 2 petites)
- Branquetes de romaní
- 2 grans d'all picats
- 3 pomes
- 3 cullerades de suc de llimona
- 80 g d'anacards torrats i salats
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

Preparació

1. Coure l'arròs basmati integral amb aigua el temps indicat en el paquet, a foc lent i en una olla destapada. Quan estigui bullit i hagi absorbit tota l'aigua, tapar i deixar reposar amb el foc apagat durant cinc minuts.

2. Tallar finament la ceba i l'all amb un ganivet. En una paella gran escalfar l'oli i daurar la ceba i l'all picats; Afegir també el romaní picat, reservant-ne una mica per a la guarnició. Afegir sal i continuar cuinant uns deu minuts.

3. Mentrestant, pelar i tallar les pomes. Afegir-les a la paella, salpebrar i daurar a foc alt. Baixar el foc, tapar amb la tapa i cuinar durant uns 10 minuts.

4. Una vegada cuites les pomes, incloure el suc de llimona i l'arròs: sofregir uns minuts. Servir en plats individuals.

5. Coronar amb anacards picats en trossos grans i decorar cada plat amb una branqueta de romaní fresc.



MILLOR PREU

Arròs basmati integral
500gr Bio Rel

3,20€



Oli oliva verge extra
750ml BIO Rel

12,82€



Anacard salat
150gr BIO Can Galderic

4,70€



FRUITA DE TEMPORADA



Pomes

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a:

