

Septiembre 2025

n.19

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 1 de septiembre
al 28 de septiembre*

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



01

Tema del mes
SOS Cacao

03

**Después del verano, regenera
tu piel con activos puros**

04

**Una buena calidad del sueño
es clave para volver a la rutina**

07

Receta
**Arroz salteado con
manzanas y romero**

SOS Cacao

El cacao, ingrediente esencial del chocolate, enfrenta una profunda crisis global.

*El cambio climático, enfermedades en los cultivos y las duras condiciones laborales han reducido drásticamente la producción en países como Ghana y Costa de Marfil, responsables de más del 60% del cacao mundial. Esta situación no solo incrementa los precios, sino que también **agrava la precariedad de millones de pequeños agricultores de todo el mundo.***



Ante este panorama, consumir cacao de forma responsable cobra aún más sentido.

Además de su valor económico y cultural, el cacao es un alimento con múltiples beneficios: en su forma más pura es rico en antioxidantes, magnesio y flavonoides, que ayudan a mejorar el ánimo, la salud cardiovascular y la concentración.

Pero no todo el chocolate es igual. Para elegir uno de calidad es importante leer la etiqueta: **busca chocolates con más del 70% de cacao, pocos ingredientes, sin grasas añadidas ni azúcares como primer componente.**

Optar por productos certificados de comercio justo, sobre todo relacionados con el chocolate, el café o las infusiones es una buena manera de garantizar condiciones laborales dignas. Por ejemplo, **el sello Fairtraide lucha para que el comercio sea más justo para los agricultores y promueve prácticas sostenibles.** Así, disfrutar de un buen chocolate puede convertirse en un pequeño acto de compromiso social y ambiental.



NOVEDAD

Natumi
puro.bio.vegetal.



CONCENTRADO DE AVENA ECOLÓGICA

La elección de los consumidores concienciados con el medioambiente. Nuestro concentrado se transforma, disuelto en agua, en una bebida de avena fresca.

- Menos envase, más producto
- Consigue hasta 1,5 litros de bebida vegetal de avena
- Fácil de usar y sostenible
- Certificado sostenible y ecológico

PREPARACIÓN

Mezcla 1 parte de concentrado de bebida de avena con 2 partes de agua. ¡Remueve y listo!

1 PARTE DE CONCENTRADO + 2 PARTES DE AGUA



**10%
DTO**

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



**10%
DTO**

Cacao puro
150gr BIO Alternativa 3
6,04 € ~~6,71€~~



**10%
DTO**

Chocolate negro 73% 100gr
BIO Chocolates Solé
3,83 € ~~4,25€~~



**10%
DTO**

Chocolate negro con naranja
100gr BIO Chocolates Solé
3,50€ ~~3,89€~~



**MEJOR
PRECIO**

Café intenso 250gr
BIO Rel&Alternativa3
6,50€



Crema de chocolate negro 270gr
BIO La vida vegan
5,95€



**10%
DTO**

Chocolate blanco con vainilla
80gr BIO Ichoc
3,41€ ~~3,79€~~



**10%
DTO**

Té clásico green / Té clásico earl grey
20 bosses BIO Cupper*
3,14€ ~~3,49€~~



**10%
DTO**

Plumcake con pepitas de chocolate
45g BIO La Città del Sole
0,90€ ~~1,00€~~



**10%
DTO**

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



**20%
DTO**

Pan molde de trigo y espelta con
masa madre 400gr BIO Biocop
3,37€ ~~4,21€~~



**10%
DTO**

Craker trigo sarraceno sin sal
300gr BIO Le Pain des Fleurs
6,28€ ~~6,98€~~



**15%
DTO**

Yogur oveja natural
420gr BIO Cantero de Letur
3,19€ ~~3,75€~~



**15%
DTO**

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



**15%
DTO**

Yogur cabra con arándanos
2x1 25gr BIO Cantero de Letur
2,41 € ~~2,83€~~



**15%
DTO**

Yogur cabra con mango y vainilla
2x1 25gr BIO Cantero de Letur
2,41 € ~~2,83€~~



**25%
DTO**

NOVEDAD

Concentrado de avena
500ml BIO Natumi
1,69€ ~~2,25€~~



**25%
DTO**

Bebida de avena barista
1l BIO Natumi
1,76€ ~~2,35€~~



**25%
DTO**

Bebida de avena y almendra
1l BIO Natumi
2,33€ ~~3,10€~~



**MEJOR
PRECIO**

Bebida de arroz
sin gluten 1l BIO Rel
1,80€

* Precio individual por artículo

Después del verano, regenera tu piel con activos puros

Tras los meses de sol y calor, la piel del rostro suele lucir deshidratada, opaca y con signos de envejecimiento prematuro. El cuidado facial después del verano es clave para reparar y revitalizar la piel. La cosmética natural ofrece aliados poderosos como los sérums con principios activos. El sérum facial es un cosmético de fórmula concentrada, pero de textura ligera que completa y potencia la eficacia de la crema, actuando en sinergia con ella a varios niveles.

Entre los sérums que te pueden ayudar en esta estación destacamos el **colágeno vegetal** y el **bakuchiol**, que **mejoran la elasticidad y firmeza de la piel**, y el **fitoretinol**, una alternativa suave y vegetal al retinol que **promueve la regeneración celular sin causar irritaciones**.



El **ácido hialurónico de origen vegetal** es otro de los ingredientes estrella: **hidrata en profundidad, suaviza líneas de expresión y devuelve a la piel su volumen natural**. A esto se suma la acción antioxidante de la **vitamina C**, que **unifica el tono, ilumina** y combate los efectos del fotoenvejecimiento.

Tras el verano es muy recomendable empezar de nuevo con una rutina basada en una limpieza suave, el tratamiento con sérums concentrados y una hidratación profunda, por ejemplo, **con la crema hidratante calmante de CBD con cáñamo y miel** para calmar naturalmente el enrojecimiento, detener los brotes y la sensibilidad y restaurar el tono de la piel.



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



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



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



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



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



Crema hidratante calmante
con CBD 30ml BIO Pura Vida
17,99€ ~~19,90€~~



COSMOS ORGANIC

Es el estándar que garantiza a los consumidores la autenticidad de un cosmético biológico producido siguiendo las prácticas de sostenibilidad más avanzadas. Este estándar abarca cada etapa del ciclo de vida del producto cosmético.

La importancia de una buena calidad del sueño

Septiembre marca el regreso a la rutina, y con ella, el desafío de reajustar nuestros hábitos de sueño tras el verano. **Estudios indican que hasta un 40% de las personas sufren alteraciones del sueño tras las vacaciones.** Establecer horarios regulares para acostarse y despertarse ayuda a mejorar la calidad del descanso.

La alimentación también influye de una manera directa. Evitar cenas copiosas o reducir el consumo de cafeína por la tarde son prácticas recomendadas. Es importante **evitar pantallas al menos 30 minutos antes de dormir**, ya que la luz azul que emiten inhibe la producción de melatonina, la hormona natural del sueño.



zzzz

Para quienes tienen dificultades para relajarse por la noche, algunos suplementos naturales pueden ser de gran ayuda.

Conciliar el sueño y mantener su calidad



10%
DTO

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

Mejorar el descanso y la tolerancia al estrés



10%
DTO

Magnesio bisglicinato
160mg 60 caps Nadiu
11,48€ ~~12,75€~~

Formato sublingual para facilitar su absorción



10%
DTO

Valeriana 830mg
45 cáps. BIO Rel
12,51€ ~~13,90€~~



10%
DTO

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

Permite un retorno al equilibrio y la relajación



10%
DTO

Triptoplus 500mg
30 cáps. vegs Nadiu
10,76€ ~~11,95€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

Infusión de valeriana
20 filtros BIO Artemis
2,69€ ~~2,99€~~



10%
DTO

Infusión de valeriana 20 filtro / Infusión buenas noches 17 bolsitas BIO Yogi Tea*
3,69€ ~~4,10€~~



*Precio individual por artículo



NATRULY

Natruly es una marca de alimentación que defiende el concepto de verdaderamente saludable con la misión de cambiar el mundo a través de lo que comemos.

Nuestro objetivo es ofrecer alimentos que sean realmente buenos para ti y no solo que parezcan saludables, siempre priorizando que sean deliciosos e innovadores en un mercado saturado de imitaciones. Productos sin azúcar añadido, sin edulcorantes, sin gluten y sin ingredientes artificiales. Creemos en la transparencia, la calidad y en descubrir nuevas formas de cuidarnos.

Queremos inspirar un cambio real en la industria alimentaria y en la forma en que las personas se relacionan con la comida. Apostamos por ingredientes naturales, etiquetas limpias y productos que aporten bienestar sin sacrificar el sabor.



10%
DTO

Proteína vegana de fresa
350gr BIO Natruly
15,48€ ~~17,20€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

Proteína whey de chocolate
350gr BIO Natruly
20,39€ ~~22,65€~~



10%
DTO

Chips kale 30gr
sin gluten BIO Natruly
3,51€ ~~3,90€~~



10%
DTO

Granola de arándanos y cardamomo/
Granola de cacao, coco y quinoa
sin gluten 325gr Bio Natruly*
7,61€ ~~8,45€~~



15%
DTO

Barrita raw cacao y naranja/
Barrita raw zanahoria y nueces
40gr BIO Natruly*
1,79 € ~~2,10€~~



10%
DTO

Crema de cacao
y avellanas
200gr BIO Natruly
7,83€ ~~8,70€~~



10%
DTO

Galletas cookies de canela/
Galletas cookies de cacao
125gr BIO Natruly*
3,49€ ~~4,00€~~

*Precio individual por artículo

NATRULY





10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

Seitán en filetes rebozados
180gr BIO Natursoy
4,68€ ~~5,20€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

Jamon curado 100gr
BIO Biobardales*
6,71€ ~~7,45€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

Mantequilla sin sal
250gr BIO Village
5,81€ ~~6,45€~~



10%
DTO

Tortitas de proteína
125gr BIO El Granero
2,33€ ~~2,59€~~



10%
DTO

SIN
GLUTEN

Tortitas de arroz y trigo sarraceno
s/gluten 115g BIO El Granero
1,79€ ~~1,99€~~



10%
DTO

Tortitas de arroz
115g BIO El Granero
1,70€ ~~1,89€~~



10%
DTO

Copos de trigo sarraceno
450gr BIO El Granero
4,49€ ~~4,99€~~



10%
DTO

Copos crujientes de maíz y trigo
sarraceno 350gr BIO El Granero
4,04€ ~~4,49€~~



10%
DTO

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



10%
DTO

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



MEJOR
PRECIO

Galletas 8x62gr
BIO Si Essenziali
4,25€



MEJOR
PRECIO

Crakers salados
500gr BIO Si Essenziali
3,59€



10%
DTO

PEQUEÑO PRODUCTOR

Tahin sésamo tostado con sal
400g BIO Oleander
6,30€ ~~7,00€~~



10%
DTO

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

*No disponible en las tiendas vegetarianas. NaturaSi Ceres, NaturaSi Tot Bio.

Arroz salteado con manzanas y romero

Para 4 personas



Ingredientes

- 250 g de arroz basmati integral
- 750 gramos de agua
- 1 cebolla morada grande (o 2 pequeñas)
- Unas ramitas de romero
- 2 dientes de ajo picados
- 3 manzanas
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 80 g de anacardos tostados y salados
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra

Preparación

1. Cocer el arroz basmati integral con agua durante el tiempo indicado en el paquete, a fuego lento y en una sartén destapada. Cuando esté cocido y haya absorbido toda el agua, tapar con la tapa y dejar reposar con el fuego apagado durante cinco minutos.
2. Cortar finamente la cebolla y el ajo con un cuchillo. En una sartén grande calentar el aceite y dorar la cebolla y el ajo picados; Añadir también el romero picado, reservando un poco para la guarnición. Agregar sal y continuar cocinando por unos diez minutos.
3. Mientras tanto, pelar las manzanas y cortar la pulpa en cubos. Agregar las manzanas a la sartén, salpimentar y dorar a fuego alto. Bajar el fuego, tapar con la tapa y continuar. Cocinar durante unos diez minutos.
4. Una vez cocidas las manzanas, dejar secar la preparación a fuego alto, agregar el jugo de limón y el arroz; sofreír unos minutos. Servir en platos individuales.
5. Espolvorear anacardos picados en trozos grandes y decorar cada plato con una ramita de romero fresco.



MEJOR PRECIO

Arroz basmati integral
500gr BIO Rel
3,20€



Aceite oliva virgen extra
750ml BIO Rel
12,82€



Anacardo salado
150gr BIO Can Galderic
4,70€



FRUTA DE TEMPORADA



Manzanas

naturasi

BIO POR VOCACIÓN