

Novembre 2025

n.21

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 3 de novembre
al 30 de novembre*

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

01

Tema del mes
**Les proteïnes,
aliments protèics**

03

Cosmètica i complements
Farmàcia de tardor

04

Cosmètica i complements
**Quin oli triar en
aquesta temporada?**

07

Recepta
**Magdalenes
de carbassa
i poma**



La proteïna vegetal, l'aliada en l'edat adulta

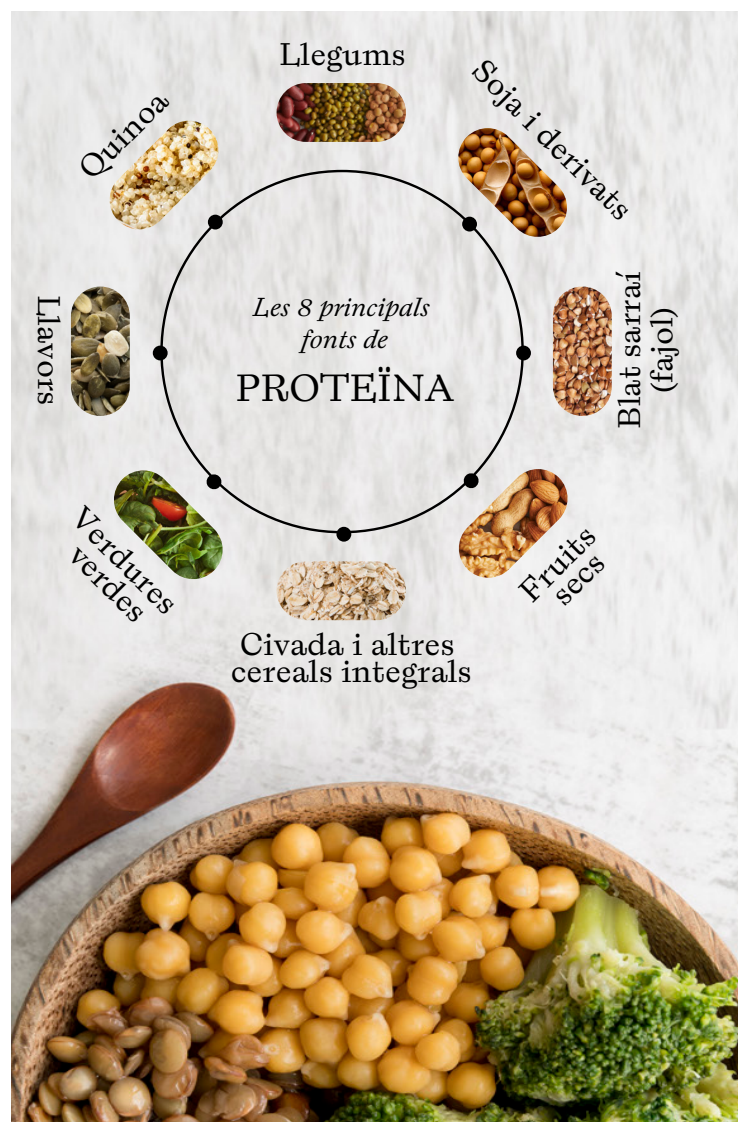
A partir dels 40 anys, experimentem canvis hormonals que poden afectar la massa muscular, el metabolisme i la salut òssia.

Una dieta rica en proteïnes és essencial per mitigar aquests efectes.

Les fonts vegetals es presenten com una opció saludable i sostenible.

L'OMS recomana una ingesta diària d'almenys 0,83 g de proteïna per quilo de pes corporal, i estudis recents suggereixen que, a partir dels 40 anys, un consum de 1,2 g per quilo al dia pot ajudar a mantenir la massa muscular i prevenir la sarcopènia (pèrdua muscular relacionada amb l'edat).

Les proteïnes vegetals, presents en aliments com llegums, quinoa, tofu, fruits secs i llavors, aporten aminoàcids essencials, fibra i compostos antioxidants. Per exemple, 100 g de llenties cuites aporten uns 9 g de proteïna i només unes 116 calories.



Incorporar més proteïna vegetal no només és beneficiós per al cos; també ho és per al planeta. La producció de proteïna vegetal genera entre 10 i 50 vegades menys CO₂ que la proteïna animal. Quan facis la compra, tria sempre productes ecològics i de procedència local, per donar més valor als teus plats.

SUPER POWER JA ÉS AQUÍ!



**NOVES BARRETES
PROTEIQUES VEGANES**

**DUES DELICIOSES
VARIETATS**

**MENYS SUCRE,
MÉS ENERGIA**

lifefood



10%
DTE

Galetes de fajol amb proteïna
i cúrcuma 180g BIO Rel
3,83€ ~~4,25€~~



10%
DTE

Beguda vegetal proteïna
plus 1l BIO Isola Bio
2,24€ ~~2,49€~~



15%
DTE

Pa de motlle proteic
400g BIO Sottolestelle
3,33€ ~~3,92€~~



10%
DTE

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



10%
DTE

Barreta de proteïna de
civada amb caramel salat /
civada i delícies de xocolata
40g BIO Lifebar*
2,24€ ~~2,49€~~



10%
DTE

Barreta superproteïca
d'ametlles / de carbassa
i llimona
40g BIO Lifebar*
2,69€ ~~2,99€~~



15%
DTE

Muesli krunchy maduixa high
protein 450g BIO Barnhouse
5,93€ ~~6,98€~~



15%
DTE

Proteïna vegana xocolata /
maduixa 350g BIO Natruly*
14,62€ ~~17,20€~~



10%
DTE

Mix de proteïnes pèsols,
arròs, carbassa i canem
200g BIO El Granero
9,53€ ~~10,59€~~



10%
DTE

Base de pizza proteïca
2 unitats BIO Zealia
5,27€ ~~5,85€~~



10%
DTE

logurt skyr natural high protein
400g BIO Sojade
2,48€ ~~2,75€~~



10%
DTE

logurt skyr gerds high protein
400g BIO Sojade
3,52€ ~~3,91€~~



15%
DTE

Tofu 250g
BIO Vegetalia
2,72€ ~~3,20€~~



15%
DTE

Tofu fumat 250g
BIO Vegetalia
3,74€ ~~4,40€~~



15%
DTE

Tofu 1k BIO Vegetalia
8,71€ ~~10,25€~~



15%
DTE

Burguer vegetal de carxofa
160g Bio Vegetalia
3,19€ ~~3,75€~~



15%
DTE

Burguer vegetal de carbassa /
de shiitake 160g Bio Vegetalia*
3,39€ ~~3,99€~~



10%
DTE

Xucrut de col lombarda
350g BIO Rel
6,53€ ~~7,25€~~



15%
DTE

logurt de cabra amb
vainilla / sabor coco
420g BIO Cantero de Letur*
3,20€ ~~3,77€~~



10%
DTE

Pa de fajol integral
sense gluten 330g BIO Zealia
4,38€ ~~4,87€~~

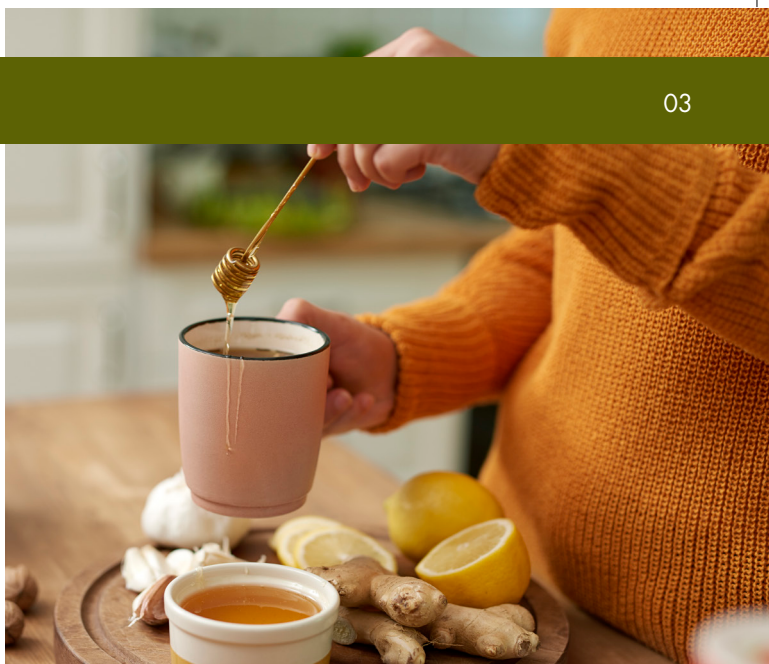
Farmaciola de tardor

A la tardor és important reforçar les nostres defenses per fer front als canvis de temperatura i als virus típics d'aquesta estació. Una farmaciola natural pot ser una gran aliada per mantenir-nos saludables durant aquests mesos.

Què pots afegir-hi?

La **vitamina C** i la **vitamina D** són essencials per enfortir el sistema immunitari, mentre que **la gelea o el xarop de pròpolis amb equinàcia i plantes** contribueix a alleujar els primers símptomes del refredat i a reforçar les defenses de manera natural.

El **zinc** és un mineral clau per a la resposta immunitària, i l'**oli d'orenga**, amb propietats antivirals i antibacterianes, és una opció eficaç i pràctica, especialment en forma de càpsules.



A més, fórmules com el Protectium Gri-Stop de Plameca incorporen ingredients com la **N-acetilcisteïna**, **el pròpolis i el salze**, que afavoreixen el benestar respiratori i immunitari.

Preparar una farmaciola amb aquests productes naturals et permetrà afrontar la tardor amb més energia i vitalitat.

**Els complements alimentaris no s'han d'utilitzar com a substituïts d'una dieta equilibrada i un estil de vida saludable. En cas de pertànyer a un grup de risc, consulta amb el teu professional de la salut.*


10%
DTE

Vitamina C Plus 1000 mg.
90 càps. vegs. Nadiu
17,96€ ~~+19,95€~~


10%
DTE

Vitamina D3 4000 UI
60 càps. vegs. Nadiu
9,41€ ~~+10,45€~~


10%
DTE

Pectoral
250 ml Nadiu
11,66€ ~~+12,95€~~


10%
DTE

Pròpolis xarop
250ml Nadiu
10,76€ ~~+11,95€~~


2a al
50%
16,35€

comprant dues
t'estalvies
16,35€

Gelea real mega total
2000mg 20 vials BIO Royal Vit
32,70€ *


10%
DTE

Protectium Gri-Stop
20 càp. Plameca
11,57€ ~~+12,85€~~


10%
DTE

Oli d'orenga 150 mg
60 perles Solaray
17,86€ ~~+19,84€~~


10%
DTE

Zinc 25 mg + llavors de
carbassa 60 càp. Solaray
12,14€ ~~+13,49€~~

* Preu unitari.

Quin oli triar en aquesta temporada?

Durant la temporada de refredats d'hivern, l'ús d'un humidificador pot ser un gran aliat per alleujar molèsties respiratòries. Mantenir un nivell adequat d'humitat en l'ambient ajuda a prevenir la sequedat a les vies respiratòries, a la gola i a la pell, afavorint una millor recuperació. A més, potenciar l'humidificador amb olis essencials augmenta els seus beneficis.



L'oli d'orenga és conegut per les seves propietats antivirals i antibacterianes.

L'oli de ravintsara contribueix a prevenir infeccions i facilita l'expectoració.

L'oli d'eucaliptus ajuda a descongestionar.

Afegeix un toc **d'oli essencial de llimona** per aportar un efecte purificant i revitalitzant.

Pots optar directament per **sinergies ja preparades**, específiques per al sistema respiratori, que contenen olis concrets pensats per aquestes afeccions.

Tot això ajuda a crear una atmosfera més saludable, ideal per prevenir i alleujar els símptomes del refredat, contribuint a un hivern més còmode i respirable per a tota la família.



10%
DTE

Essential mist humidificador
amb difusor Essential'Aroms
32,45€ -36,06€



10%
DTE

Essential zen humidificador
Essential'Aroms
42,91€ -47,68€



10%
DTE

Oli essencial de llimona
10ml Essential'Aroms
8,21€ -9,12€



10%
DTE

Oli essencial d'eucaliptus
15ml Essential'Aroms
7,36€ -8,18€



10%
DTE

Oli essencial de ravintsara
5ml Essential'Aroms
7,09€ -7,88€



10%
DTE

Oli essencial d'orenga
10ml Essential'Aroms
12,93€ -14,37€



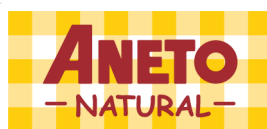
10%
DTE

Sinergia aromàtica respir
15ml Essential'Aroms
11,54€ -12,82€



10%
DTE

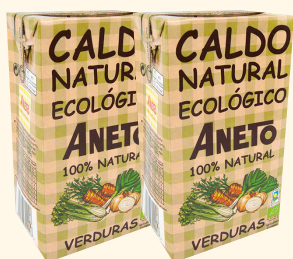
Essential Phyto-V
+2 inhaladors Essential'Aroms
11,67€ -12,97€



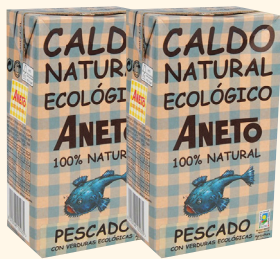
Aneto és el referent en caldos naturals i ecològics, ideals per a una alimentació saludable i sostenible.

Els caldos ecològics d'Aneto Natural són sinònim d'autenticitat i compromís amb el sabor i els valors ecològics. Des de 2004 Aneto cuina caldos ecològics, elaborats amb ingredients frescos i certificats, sense additius ni conservants. El procés és únic: verdures de proximitat, comprades diàriament, es couen lentament en grans olles d'acer inoxidable, aconseguint un sabor com fet a casa.

Fem servir envasos amb un cicle de vida de baix impacte ambiental, hem instal·lat estacions fotovoltaiques als teulats del magatzem i de la fàbrica, el 70% dels ingredients provenen d'agricultors locals, garantint qualitat i respecte pel medi ambient, i treballem per generar impacte social positiu al nostre entorn mitjançant les cooperatives d'inserció sociolaboral de MANS i AMPANS.



Caldo de verdres
1l BIO Aneto
5,25€*



Caldo de peix
1l BIO Aneto
5,25€**



Caldo de pollastre
1l BIO Aneto
5,25€**



Caldo de ceba
1l BIO Aneto
5,25€*

**2a al
50%
2,62€**

**Comprant dos
t'estalvies
2,64€**



*Preu unitari. **No disponible a les botigues vegetarianes. NaturaSi Ceres, NaturaSi Tot Bio.

ANETO
— NATURAL —





**10%
DTE**

Paté de remolatxa
100g BIO Margot
2,79€ ~~3,10€~~



**10%
DTE**

Paté de bolets a la trufa
100g BIO Margot
2,93€ ~~3,25€~~



**10%
DTE**

Farina d'ametlla repelada
500g BIO Oleander
10,18€ ~~11,31€~~



**10%
DTE**

Crema de carbassa amb aigua
de mar 470ml BIO Bouquet d'hort
3,78€ ~~4,20€~~



**15%
DTE**

Tomàquet triturat
670g BIO Cal Valls
2,23€ ~~2,62€~~



**15%
DTE**

Sofregit de tomàquet sense
sucre afegit 350g BIO Cal Valls
2,02€ ~~2,38€~~



**15%
DTE**

Cigrons cuits
350g BIO Cal Valls
1,59€ ~~1,87€~~



**15%
DTE**

Llenties cuites
700g BIO Cal Valls
2,88€ ~~3,39€~~



**15%
DTE**

Galeta d'espelta con
xocolata/cacau-xocolata
250g BIO Biocop*
3,38€ ~~3,98€~~



**15%
DTE**

Galeta de civada integral amb
canyella / flocs de civada amb fruites
250g BIO Biocop*
3,22€ ~~3,79€~~



**15%
DTE**

Galeta d'espelta integral
amb llimona i gingebre
250g BIO Biocop
3,31€ ~~3,89€~~



**15%
DTE**

Galeta de flocs de
civada integral
250g BIO Biocop
3,14€ ~~3,69€~~



**15%
DTE**

NOVETAT

Shot de gingebre i cúrcuma/
remolatxa, gingebre i guaraná
280ml BIO Voelkel*
4,24€ ~~4,99€~~



**10%
DTE**

Infusió de camamilla amb
anís /menta poleo
20 filtres BIO Artemis*
2,16€ ~~2,40€~~



**MILLOR
PREU**

Pipes de carbassa
500g BIO Si Esenciales
6,35€



**MILLOR
PREU**

Fajol sense gluten
1k BIO Si Esenciales
5,35€



**10%
DTE**

Aigua de mar
2l BIO Vizmaraqua
3,41€ ~~3,79€~~



**25%
DTE**

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



**25%
DTE**

Beguda d'espelta
1l BIO Natumi
1,69€ ~~2,25€~~



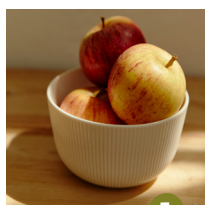
**10%
DTE**

Salsa tamari 250ml
BIO La Finestra Sul Cielo
6,26€ ~~6,95€~~

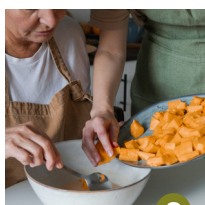
*Preu individual per article

Magdalenes de carbassa i poma

Per a 4 persones



1



2



3



Ingredients

- 450 grams de carbassa
- 180 g de farina
- 170 g de mel de flors silvestres
- 50 grams de nous
- 4 ous
- 2 pomes
- Sobre de llevat
- 1/2 culleradeta de canyella
- 1 polsim de nou moscada
- Ametlles filetejades per a decorar.

Preparació

1. Pelar i rentar la carbassa. Tallar en trossos i cuinar al forn prèviament preescalfat a 180 °C durant uns 20 minuts. Una vegada tèbia passar pel passapuré fins a formar un puré suau.
2. En un bol, agregar la carbassa, els ous, la mel, les nous picades, les espècies, la farina i finalment el llevat. Barrejar bé tots els ingredients fins a obtenir una barreja suau.
3. Netejar les pomes amb la pell, ratllar-les finament i afegir-les també a la barreja. En aquest punt, distribuir la massa en un motlle per a magdalenes enfarinat. Decorar la superfície de les magdalenes amb les ametlles i enforar a 180 °C durant 30 o 40 minuts fins que estiguin daurades.
4. Deixar refredar i servir.



Farina de blat
1k BIO Rel
3,29€



Ous 1/2 dotzena
BIO Rel
2,75€



Canyella ceilan 80g
sense gluten BIO Rel
4,05€



naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a:

