

Noviembre 2025

n.21

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 3 de noviembre
al 30 de noviembre*

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

01

Tema del mes
**Las proteínas,
alimentos proteicos**

03

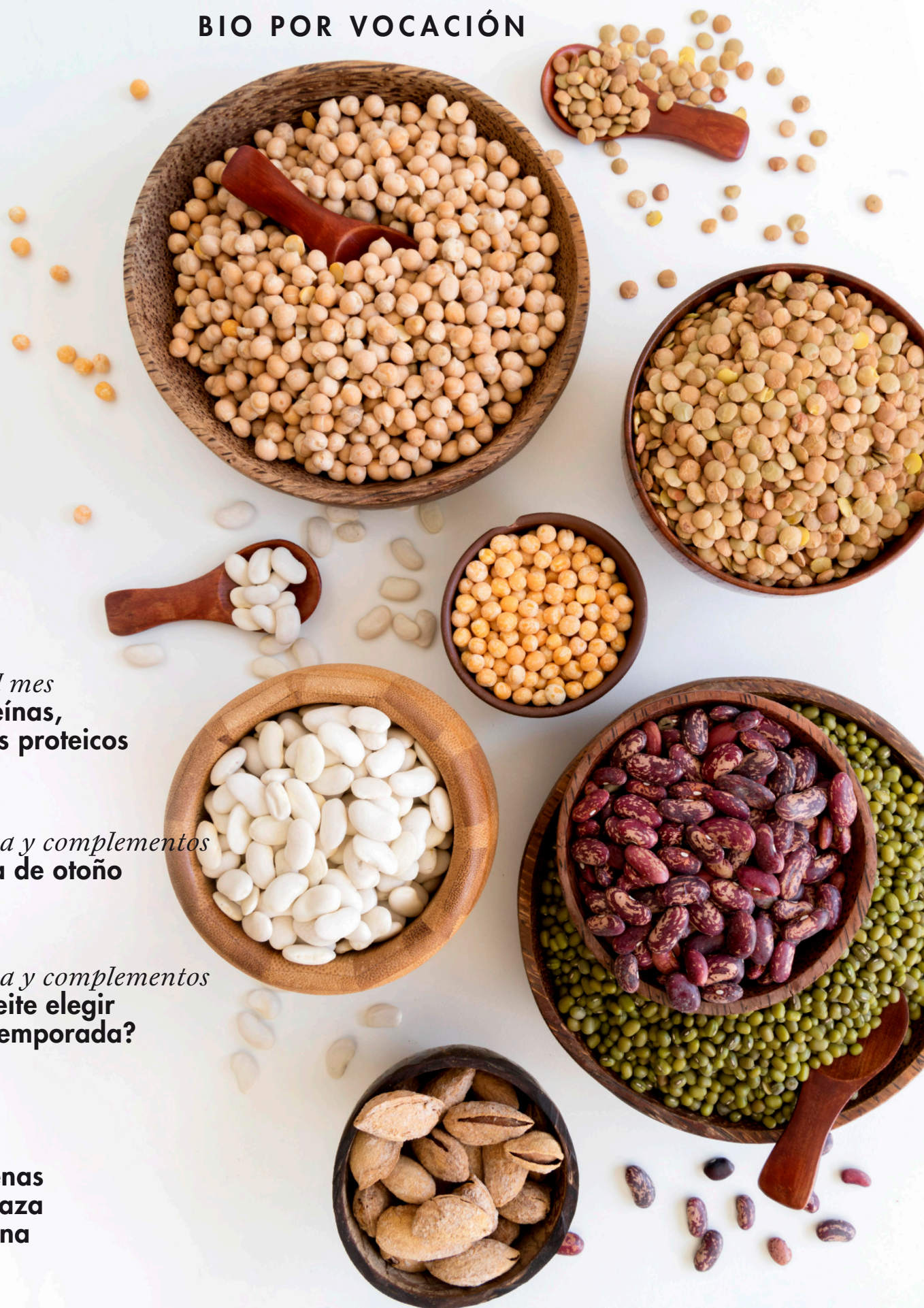
Cosmética y complementos
Farmacia de otoño

04

Cosmética y complementos
**¿Qué aceite elegir
en esta temporada?**

07

Receta
**Magdalenas
de calabaza
y manzana**



La proteína vegetal, el aliado para la edad adulta

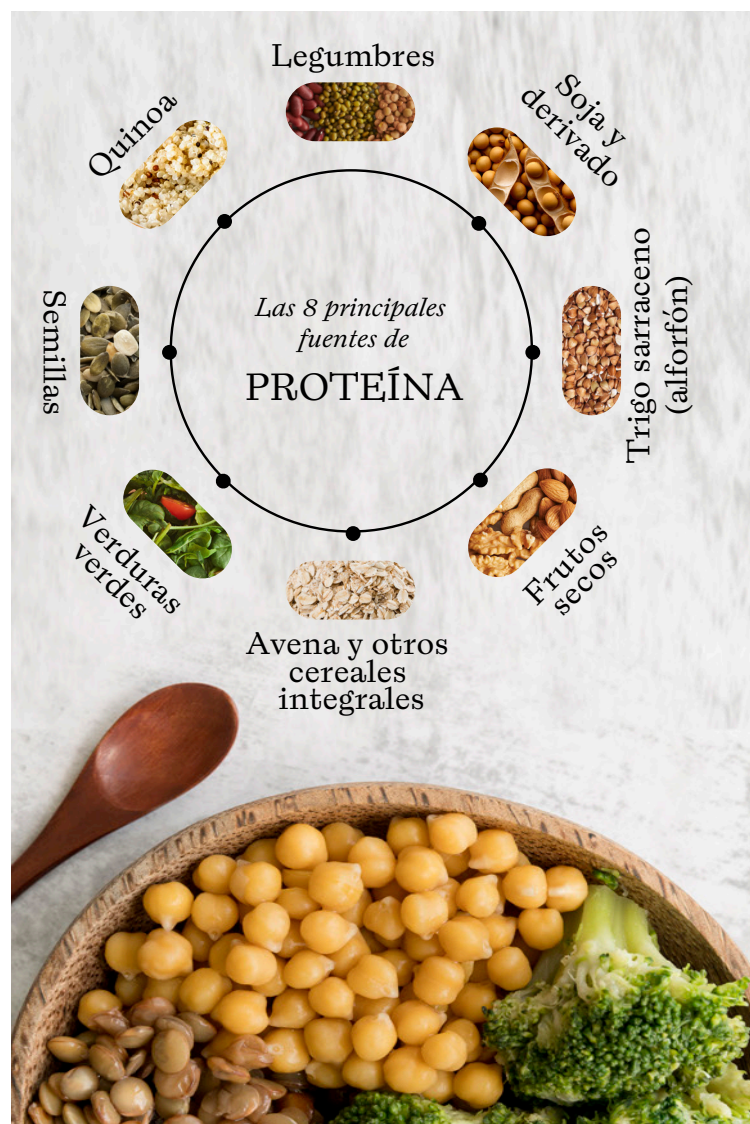
A partir de los 40 años, experimentamos cambios hormonales que pueden afectar la masa muscular, el metabolismo y la salud ósea.

Una dieta rica en proteínas es esencial para mitigar estos efectos.

Las fuentes vegetales se presentan como una opción saludable y sostenible.

La OMS recomienda una ingesta diaria de al menos 0,83 g de proteína por kg de peso corporal, y estudios recientes sugieren que, a partir de los 40 años, un consumo de 1,2 g por kg al día puede ayudar a mantener la masa muscular y prevenir la sarcopenia (pérdida muscular relacionada con la edad).

Las proteínas vegetales, presentes en alimentos como legumbres, quinoa, tofu, frutos secos y semillas, aportan aminoácidos esenciales, fibra y compuestos antioxidantes. Por ejemplo, 100 g de lentejas cocidas aportan unos 9 g de proteína y apenas 116 calorías.



Incorporar más proteína vegetal no solo es beneficioso para el cuerpo; también lo es para el planeta. La producción de proteína vegetal genera entre 10 y 50 veces menos CO₂ que la proteína animal. Al hacer la compra, piensa siempre en productos ecológicos y que sean de procedencia local para dar más valor a tus platos.

¡SUPER POWER YA ESTÁ AQUÍ!



**NUEVAS BARRITAS
PROTEICAS VEGANAS**

**DOS DELICIOSAS
VARIEDADES**

**MENOS AZÚCAR,
MÁS ENERGÍA**

lifefood



Galletas de trigo sarraceno con proteína y cúrcuma 180g BIO Rel
3,83€ ~~4,25€~~



Bebida vegetal proteína plus 1l BIO Isola Bio
2,24€ ~~2,49€~~



Pan de molde protéico 400g BIO Sottolestelle
3,33€ ~~3,92€~~



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



Barrita de proteína de avena con caramelo salado /de avena y delicias de chocolate BIO 40g Lifebar*
2,24€ ~~2,49€~~



Barrita super proteica de almendras /de calabaza y limón BIO 40g Lifebar*
2,69€ ~~2,99€~~



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



Proteína vegana chocolate / fresa 350g BIO Natruly*
14,62€ ~~17,20€~~



Mix de proteínas guisantes, arroz, calabaza y cáñamo 200g BIO El Granero
9,53€ ~~10,59€~~



Base de Pizza Proteica 2 unidades BIO Zealia
5,27€ ~~5,85€~~



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



Yogur skyr frambuesa high protein 400g BIO Sojade
3,52€ ~~3,91€~~



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



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



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



Burger vegetal de alcachofa 160g Bio Vegetalia
3,19€ ~~3,75€~~



Burger vegetal de calabaza / de shiitake 160g BIO Vegetalia*
3,39€ ~~3,99€~~



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



Yogur de cabra con vainilla / de coco 420g BIO Cantero de Letur*
3,20€ ~~3,77€~~



Pan de trigo sarraceno integral sin gluten 330g BIO Zealia
4,38€ ~~4,87€~~

Botiquín de otoño

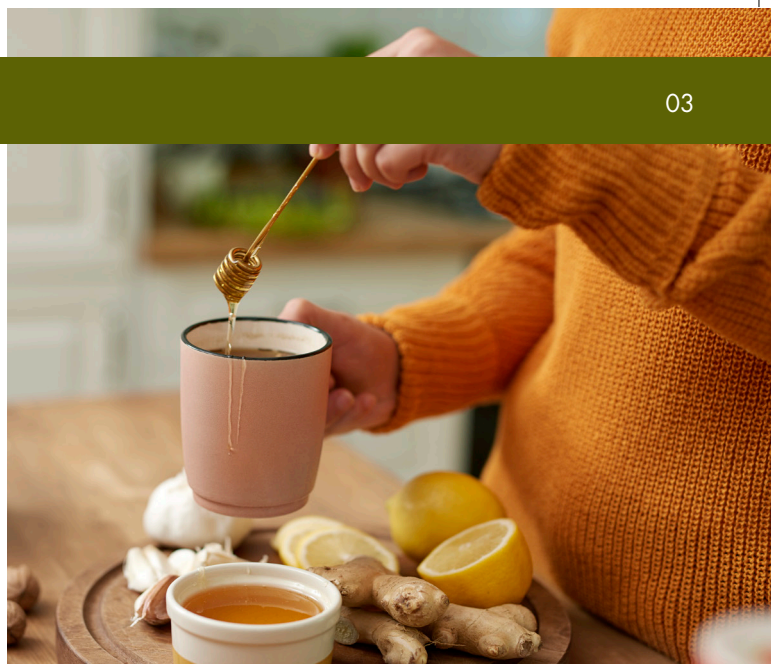
En otoño es importante reforzar nuestras defensas para hacer frente a los cambios de temperatura y los virus típicos de la estación. Un botiquín natural puede ser un gran aliado para mantenernos saludables durante estos meses.

¿Qué puedes incluir en tu botiquín?

La **vitamina C** y la **vitamina D** son esenciales para

fortalecer el sistema inmune, mientras que la **jalea real** o el **jarabe de própolis con equinácea y plantas** ayuda a aliviar los primeros síntomas del resfriado y a reforzar las defensas de forma natural.

El **zinc** es un mineral clave para la respuesta inmunitaria y el **aceite de orégano** tiene propiedades antivirales y antibacterianas, una opción práctica es tomarlo en forma de cápsula.



Además, fórmulas como el Protectium Gri-stop de Plameca contienen ingredientes como **N-acetilcisteína**, **própolis** y **sauce** para favorecer el bienestar respiratorio e inmunitario.

Preparar un botiquín con estos productos naturales te permitirá afrontar el otoño con energía y bienestar.

**Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida sano. Grupos de riesgo: consultar con su profesional.*



10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

Própolis Jarabe
Nadiu 250ml (cja 6 uds)
10,76€ ~~+11,95€~~



2a al
50%
16,35€

Comprando dos
te ahorras
16,35€

Jalea real mega total
2000mg 20 viales BIO Royal Vit
32,70€*



10%
DTO

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



10%
DTO

Aceite de orégano
150 mg 60 perlas Solaray
17,86€ ~~+19,84€~~



10%
DTO

Zinc 25 mg + semillas de
calabaza 60 cáps. Solaray
12,14€ ~~+13,49€~~

*Precio unitario.

¿Qué aceite elegir en esta temporada?

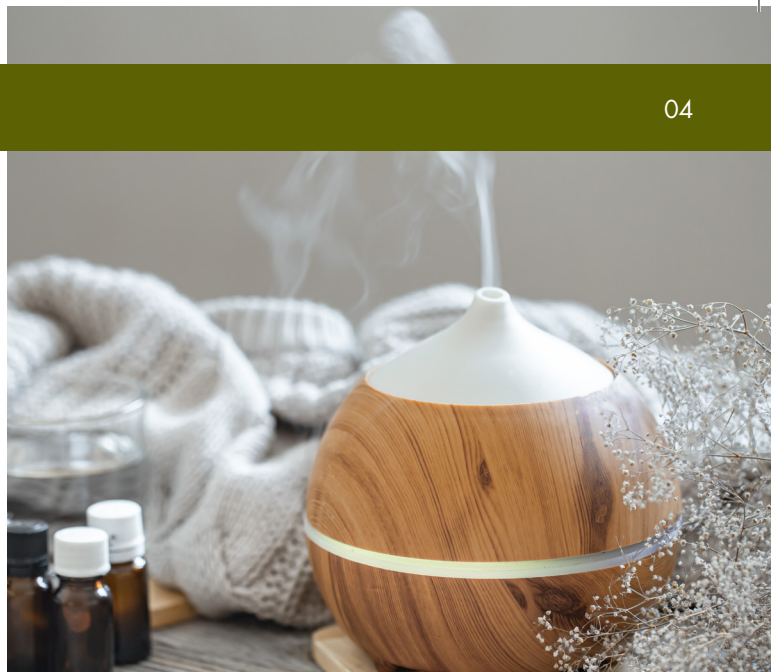
Durante la temporada de resfriados de invierno, el uso de un humidificador puede ser un gran aliado para aliviar molestias respiratorias. Mantener un nivel adecuado de humedad en el ambiente contribuye a prevenir la sequedad en las vías respiratorias, la garganta y la piel, favoreciendo una mejor recuperación. Además, potenciar el humidificador con aceites esenciales aumenta sus beneficios.

El **aceite de orégano** es conocido por sus propiedades antivirales y antibacterianas.

El **aceite de ravintsara** contribuye a prevenir infecciones y a mejorar la expectoración.

El **aceite de eucalipto** ayuda a descongestionar.

Puedes añadir un toque de **aceite esencial de limón** para aportar un efecto purificante y revitalizante.



También puedes optar directamente por **sinergias ya preparadas**, específicas para el sistema respiratorio, que contienen aceites concretos destinados a estas afecciones.

Todo esto ayuda a crear una atmósfera más saludable, ideal para prevenir y aliviar los síntomas del resfriado, contribuyendo a un invierno más cómodo y respirable para toda la familia.



Essential mist humidificador
con difusor Essential'Aroms
32,45€ ~~36,06€~~



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



Aceite esencial de limón
10ml Essential'Aroms
8,21€ ~~9,12€~~



Aceite esencial de eucalipto
15ml Essential'Aroms
7,36€ ~~8,18€~~



Aceite esencial de ravintsara
5ml Essential'Aroms
7,09€ ~~7,88€~~



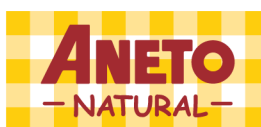
Aceite esencial de orégano
10ml Essential'Aroms
12,93€ ~~14,37€~~



Sinergia aromática respir
15ml Essential'Aroms
11,54€ ~~12,82€~~



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

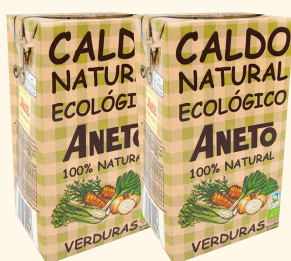


Los caldos ecológicos de Aneto Natural son sinónimo de autenticidad y compromiso con el sabor y los valores ecológicos.

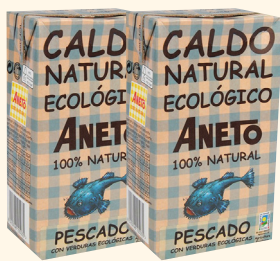
Los caldos ecológicos de Aneto Natural son sinónimo de autenticidad y compromiso con el sabor y los valores ecológicos.

Desde 2004, Aneto cocina caldos ecológicos elaborados con ingredientes frescos y certificados, sin aditivos ni conservantes. El proceso es único: verduras de proximidad, compradas a diario, se cuecen lentamente en grandes ollas de acero inoxidable, logrando un sabor como hecho en casa.

Utilizamos envases con un ciclo de vida de bajo impacto ambiental, hemos instalado estaciones fotovoltaicas en los tejados del almacén y de la fábrica, el 70% de los ingredientes provienen de agricultores locales, garantizando calidad y respeto por el medio ambiente, y trabajamos para generar un impacto social positivo en nuestro entorno mediante las cooperativas de inserción sociolaboral MANS y AMPANS.



Caldo de verduras
1l BIO Aneto
5,25€*



Caldo de pescado
1l BIO Aneto
5,25€**



Caldo de pollo
1l BIO Aneto
5,25€**



Caldo de cebolla
1l BIO Aneto
5,25€*

**2a al
50%
2,62€**

**Comprando dos
te ahorras**

2,64€



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

ANETO
— NATURAL —





10%
DTO

Paté de setas a la trufa
100g BIO Margot
2,79€ ~~3,10€~~



10%
DTO

Paté de remolacha
100g BIO Margot
2,93€ ~~3,25€~~



10%
DTO

Harina de almendra
repelada 500g BIO Oleander
10,18€ ~~11,31€~~



10%
DTO

Crema de calabaza con agua
de mar 470ml BIO Bouquet d'hort
3,78€ ~~4,20€~~



15%
DTO

Tomate triturado
670g BIO Cal Valls
2,23€ ~~2,62€~~



15%
DTO

Sofrito de tomate sin azúcar
añadido 350g BIO Cal Valls
2,02€ ~~2,38€~~



15%
DTO

Garbanzos cocidos
350g BIO Cal Valls
1,59€ ~~1,87€~~



15%
DTO

Lentejas cocidas
700g BIO Cal Valls
2,88€ ~~3,39€~~



15%
DTO

Galleta de espelta con
chocolate / de cacao-chocolate
250g BIO Biocop*
3,38€ ~~3,98€~~



15%
DTO

Galleta de avena integral
/ de copos de avena
con frutas 250g BIO Biocop*
3,22€ ~~3,79€~~



15%
DTO

Galleta de espelta
integral con limón y jengibre
250g BIO Biocop
3,31€ ~~3,89€~~



15%
DTO

Galleta de copos de
avena integral
250g BIO Biocop
3,14€ ~~3,69€~~



15%
DTO

NOVEDAD

Shot de jengibre y cúrcuma /
de remolacha, jengibre y
guaraná 280ml BIO Voelkel*
4,24€ ~~4,99€~~



10%
DTO

Infusión de manzanilla con anís
20 filtros BIO Artemis / de menta
poleo 20 bolsitas BIO Artemis*
2,16€ ~~2,40€~~



**MEJOR
PRECIO**

Pipas de calabaza
500g BIO Si Esenciales
6,35€



**MEJOR
PRECIO**

Trigo sarraceno sin gluten
1k BIO Si Esenciales
5,35€



10%
DTO

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



25%
DTO

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



25%
DTO

Bebida de espelta
1l BIO Natumi
1,69€ ~~2,25€~~



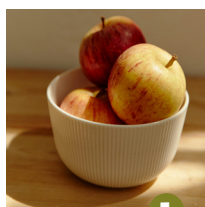
10%
DTO

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

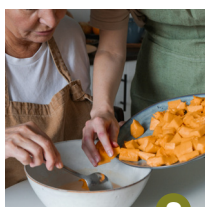
*Precio individual por artículo

Madalenas de calabaza y manzana

Para 4 personas



1



2



3



Ingredientes

- 450 gramos de calabaza
- 180 g de harina
- 170 g de miel de flores silvestres
- 50 gramos de nueces
- 4 huevos
- 2 manzanas
- 1 sobre de levadura
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 pizca de nuez moscada
- Almendras fileteadas para decorar

Preparación

1. Pelar y lavar la calabaza. Cortar en trozos y hornear con el horno precalentado a 180°C durante unos 20 minutos. Una vez tibia pasar por el pasapapés hasta formar un puré suave.
2. En un bol, agregar la calabaza, los huevos, la miel, las nueces picadas, las especias, la harina y finalmente la levadura. Mezclar bien todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave.
3. Limpiar las manzanas, sin quitarles la piel, rallarlas finamente y añadirlas también a la mezcla. En este punto, distribuir la masa en un molde para madalenas, engrasado y enharinado. Decorar la superficie de los bizcochos con unas rodajas de almendras y hornear a 180°C durante 30° 40 minutos hasta que estén doradas.
4. Dejar enfriar y servir.



Harina de trigo
1k BIO Rel
3,29€



Huevos 1/2
dozena BIO Rel I
2,75€



Canela ceilán 80g
sin gluten BIO Rel
4,05€



naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en: