

Octubre 2025

n.20

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 29 setembre al 2 de novembre*

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

01

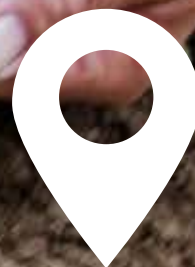
Tema del mes
**Petits productors,
territori viu!**

03

Cosmètica i complements
**Reforça les teves defenses
a l'octubre: consells clau
per a afrontar la tardor**

07

Recepta
**Beguda especiada
de carbassa**



**PETIT
PRODUCTOR**

Petits productors, territori viu!

Decidir comprar productes de petits productors ecològics té un impacte profundament positiu en molts àmbits.

Quan apostem per productes de petits productors del territori, estem donant suport a l'economia de la nostra zona.

Ajudem a famílies i projectes que treballen amb passió i respecte per la terra i garantim que el valor afegit de la seva feina no es perdi en llargues cadenes de distribució.

Les pràctiques sostenibles dels productors ecològics afavoreixen el treball i el manteniment del territori. Aquests productors solen cuidar el paisatge, conrear varietats locals i tenir cura dels ecosistemes, evitant l'abandonament rural i promovent la biodiversitat. Una manera de preservar el medi ambient i prevenir problemes com els incendis forestals o l'erosió del sòl.

També cal destacar el valor humà i social d'aquests projectes. Estem fomentant una economia més justa i humana, basada en relacions de confiança i transparència. Podem conèixer de primera mà qui produeix el que mengem, com ho fa i amb quina filosofia. Això crea comunitat, consciència i una connexió més profunda amb allò que consumim.



BUSCA'LI!



Com a consumidors també hi guanyem: accedim a aliments més frescos i saborosos i coneixem millor l'origen del que consumim. Comprar conscientment és una manera d'alinear el nostre consum amb els nostres valors.

A Naturasí creiem en aquest model de consum i, per això, durant aquests mesos a les nostres botigues hi trobaràs una campanya dedicada als petits productors.

Et convidem a conèixer les històries que hi ha darrere de cada producte i formar part d'un canvi positiu. Vine a descobrir com, amb petits gestos, pots generar un gran impacte.

REL



Noves galletes REL, per compartir i repetir!

La nova família de galletes REL arriba en format tub.

- Galletes Maria d'Espelta
- Galletes Maria de Fajol
- Galletes Maria amb xips de xocolata
- Galletes Maria banyades amb xocolata





**10%
DTE**

Ametlla Langueta
crua 150g BIO Can Galderic

4,37€ ~~4,85€~~



**10%
DTE**

Xocolata negra 56%
amb canyella 100g
BIO Chocolates Solé

3,32€ ~~3,69€~~



**10%
DTE**

Pa de poble sense gluten
330g BIO Zealia

4,77€ ~~5,30€~~



**MILLOR
PREU**

Llenties pardines
cuites 540g BIO Rel

3,45€



**MILLOR
PREU**

Brou de pollastre
1l BIO Rel**

3,99€



**MILLOR
PREU**

Brou de verdures
1l BIO Rel

3,99€



**10%
DTE**

Vinagre de Sidra sense filtrar
i sense pasteuritzar 750ml BIO Rel

3,83€ ~~4,25€~~



**10%
DTE**

Sofregit de tomàquet
350g BIO Cal Valls

2,16€ ~~2,40€~~



**10%
DTE**

Paté d'olives negres
140g BIO Bionsan

3,06€ ~~3,40€~~



**10%
DTE**

Crema de verdures amb aigua
de mar 470ml BIO Bouquet d'hort

3,92€ ~~4,35€~~



**10%
DTE**

Crema de moniato
500ml BIO Casa Amella

3,87€ ~~4,30€~~



**10%
DTE**

Granola xocolata protein &
superfoods 300g BIO One Day

5,36€ ~~5,95€~~



**10%
DTE**

Infusió Farigola
20 sobres BIO Artemis

2,03€ ~~2,25€~~



**10%
DTE**

Iogurt coco 125g
BIO By Angela

2,50 € ~~2,78€~~



**10%
DTE**

Flam d'ou
2x100g BIO Rel

1,76€ ~~1,95€~~



**10%
DTE**

Formatge crema alt en proteïna
175g BIO Casa Grande Xanceda

2,51€ ~~2,79€~~



**10%
DTE**

Pastilles rentavaixelles
25+5 BIO Biobel

8,78€ ~~9,75€~~



**10%
DTE**

Sabó de calèndula
100g BIO La Jaboneria

3,11€ ~~3,45€~~



**15%
DTE**

Crema nutritiva corporal
sense perfum 400ml BIO Lilà

19,55€ ~~23,00€~~

Reforça les teves defenses a l'octubre: consells clau per a afrontar la tardor



Amb l'arribada d'octubre ens endinsem en una època en la qual els canvis de temperatura poden posar a prova el nostre organisme i sistema immunitari. El canvi d'estació i la baixada de temperatures fan que el cos es torni vulnerable als refredats, la caiguda del cabell i altres malestars associats a la tardor.

En aquest mes és crucial prendre mesures preventives i prestar especial atenció a la nostra alimentació per a mantenir les nostres defenses en el seu millor estat. Una dieta equilibrada i rica en nutrients és la primera línia de defensa contra malalties. Incorpora aliments de temporada com carabasses, moniatos, pastanagues i cítrics que estan carregats de vitamines i antioxidants essencials.

A més d'una alimentació adequada, és fonamental mantenir un estil de vida saludable. Dormir suficient, fer exercicis regularment i mantenir un nivell d'estrès baix són claus per a una salut òptima.

Octubre és el mes perfecte per a preparar el teu cos per a les temperatures més baixes. Gaudeix d'aquesta estació plena d'energia i benestar.

Salut capil·lar

El canvi de clima pot tornar més fràgil el cabell fent-lo propens a la caiguda. Aquest fenomen estacional és comú i, encara que generalment és temporal, és important prendre mesures per a enfortir la salut capil·lar durant aquests mesos. La civada té propietats calmants i nutritives que ajuden a mantenir el cuir cabellut hidratat, és ideal per a evitar la irritació i enfortir el cabell des de l'arrel. Per a complementar la cura capil·lar, els tractaments enfortidors a base d'ingredients com l'àloe o el romaní poden ser de gran ajuda.


10% DTE

Capil·lar Plus
45 càpsules
Nadiu

10,35€
~~+1,50€~~


10% DTE

Xampú tractament
reparador /
Enfortidor 250ml
BIO Naturabio*

9,45€
~~+0,50€~~


10% DTE

Mascareta
capil·lar
reparadora 200ml
BIO Naturabio

11,66€
~~+2,95€~~

* Preu individual per article

Adaptar-te al canvi d'estació

La gelea reial, una substància produïda per les abelles per a alimentar a la reina, és rica en nutrients com a vitamines del grup B, minerals, aminoàcids essencials i antioxidants. Aquest superaliment és conegut per la seva capacitat per a millorar la vitalitat i enfortir el sistema immune. Consumir gelea reial a l'octubre pot ajudar-te a preparar el teu cos per a afrontar els canvis estacionals i reduir la susceptibilitat als refredats i altres infeccions.



Pack Gelea reial
mega total 2000mg
20 vials BIO Royal Vit

48,98€ ~~65,26€~~



Gelea reial expert 2000mg
30 vials BIO Royal Vit

27,49€ ~~36,65€~~

Extra de vitamines, extra de defenses

El sistema immunitari és la nostra defensa natural contra infeccions, i el seu enfortiment és clau, especialment en aquesta temporada. Les vitamines exerceixen un paper crucial en aquest procés: la vitamina C augmenta la producció de glòbuls blancs i actua com a antioxidant. Afortunadament, a l'octubre, fruites com les taronges, les mandamines i les llimones estan en el seu millor moment. La vitamina D regula la resposta immunitària i preveu infeccions respiratòries. Per a mantenir un nivell adequat, és recomanable incloure en la teva dieta aliments com peixos grassos, ous i productes fortificats amb vitamina D. També pots considerar els suplementes especialment si vius en zones amb poca llum solar durant aquests mesos.



10% DTE

Immune Plus
30 càpsules
Nadiu

13,01€
~~14,45€~~



10% DTE

Vitamina C Plus
1000mg
90 càpsules
Nadiu

17,96€
~~19,95€~~



10% DTE

Vitamina D3
4000 UI
60 Vcàpsules
Nadiu

9,41€
~~10,45€~~

Refredats, els remeis de sempre

Els productes produïts per les abelles com la mel o el pròpoli són aliats naturals efectius per a prevenir i alleujar els símptomes dels refredats. El pròpoli és conegut per les seves propietats antibacterianes, antivirals i antiinflamatòries que ajuden a combatre les infeccions des dels seus primers senyals. La mel actua com un calmant natural per a la gola irritada el que la converteix en un remei eficaç per a suavitzar la tos. Les espècies i plantes no sols afegixen sabor als teus menjars, sinó que també poden oferir beneficis al teu cos. Un bon exemple son la farigola i l'eucaliptus dues plantes molt indicades per a combatre els refredats.



10% DTE

Esprai bucal Aprolis
Erysim Forte
20ml Intersa

11,13€
~~12,37€~~



10% DTE

Xarop de
pròpolis 250ml
Nadiu

10,76€
~~11,95€~~



10% DTE

Mel de farigola
450g
BIO Bona mel

8,99€
~~9,99€~~

* Els complements alimentaris no s'han d'utilitzar com a substituents d'una dieta equilibrada i un estil de vida sa. Grups de risc: consultar amb el seu professional.



La Vida Vegan

*El lema de La Vida Vegan és clar:
Gaudeix de la teva crema de xocolata
preferida sense por, cuidant de tu i
del planeta!*

Descobreix La Vida Vegan, la gamma de cremes de xocolata per untar elaborades amb ingredients 100 % ecològics, veganes, de comerç just, sense oli de palma, sense gluten i sense soja. Amb més de 130 anys d'experiència en el món de la xocolata, la marca combina tradició i innovació per oferir-te un producte deliciós, saludable i respectuós amb el planeta.

Natural i compromesa: sense oli de palma, gluten ni soja.

Sabor irresistible: receptes cremoses amb cacau i fruits secs de la màxima qualitat.

Comerç just: ingredients seleccionats per garantir un futur més just per als productors.

Envàs sostenible: pots de vidre reciclable amb un disseny elegant i pràctic.



10%
DTE

Crema de xoco-avellana 270g
BIO La Vida Vegan
5,36€ ~~5,95€~~



10%
DTE

Crema xoco-avellana 600g
BIO La Vida Vegan
10,76€ ~~11,95€~~



10%
DTE

Crema xocolata negra 270g
BIO La Vida Vegan
5,36€ ~~5,95€~~



10%
DTE

Crema xocolata negra 600g
BIO La Vida Vegan
10,76€ ~~11,95€~~



10%
DTE

Crema xocolata 270g
BIO La Vida Vegan
5,00€ ~~5,55€~~



10%
DTE

Crema xoco-ametlles 270g
BIO La Vida Vegan
5,90€ ~~6,55€~~



10%
DTE

Crema blanca-coco
270g BIO La Vida Vegan
5,90€ ~~6,55€~~



La Vida Vegan

*ecològiques
veganes, sense oli de palma
comerç just & sense gluten*





Infusió gingebre i llimona / digestió 17 bosses BIO Yogi Tea*
3,08€ ~~4,10€~~



Infusió chai i cúrcuma / veu clara 17 bosses BIO Yogi Tea*
3,08€ ~~4,10€~~



Infusió regalèssia / roiboos 17 bosses BIO Yogi Tea*
3,08€ ~~4,10€~~



Inf. te verd energia / ashwagandha equilibri 17 bosses BIO Yogi Tea*
3,08€ ~~4,10€~~



Galetes espelta amb xips de xocolata i taronja / Galetes de flocs de civada integral amb fruits vermells 250g BIO Biocop*

2,99€
~~3,98€~~



Biopillows de cacau i avellanes sense gluten 300g BIO Biocop
4,66€ ~~5,48€~~

SENSE GLUTEN



Coquetes d'arròs amb xocolata negra i nabius 105g / Coquetes d'arròs amb xocolata negra i fajol 111g BIO Santiveri*
2,99€ ~~2,69€~~



Cracker de castanya 150g BIO Le Pain des Fleurs
4,49€ ~~4,99€~~



Coquetes de fajol amb sal i sense gluten 100g BIO La Finestra Sul Cielo
2,57€ ~~2,85€~~



Crema de cacauet crunchy / smooth 227g BIO Whole Earth*
4,13€ ~~4,59€~~



Farina de fajol 1kg BIO El Granero
6,78€ ~~7,53€~~



Vitasseds de canem pelat s.gluten 200g BIO El Granero
6,20€ ~~6,89€~~



Triangles d'arròs i pèsols / de fajol i blat de moro 80g BIO Si Essenziali*
1,50€

MILLOR PREU



Sardines 3/4 peces vidre 195g BIO Pesasur**
6,08€ ~~6,75€~~

10% DTE



Kefir d'ovella desnatat 420g BIO Cantero de Letur
3,26€ ~~3,83€~~

15% DTE



Yogurt d'ovella desnatat 420gr BIO Cantero de Letur
3,19€ ~~3,75€~~

15% DTE



Tempe fresc 2x125g BIO Vegetalia
3,91€ ~~4,60€~~

15% DTE



Tofu natural s.gluten 200g BIO La Finestra Sul Cielo
2,45€

MILLOR PREU

SENSE GLUTEN



Burger de verdures / lletia vermella i chia 160g BIO Obrador Sorribas*
3,59€ ~~3,90€~~

10% DTE



Tofu fumat amb ametlla i sèsam 200g BIO Taifun
4,18€ ~~4,64€~~

10% DTE

Beguda especiada de carbassa

Per a 2 persones



Ingredients

- 4 cullerades de puré de carbassa
- 1 culleradeta de preparat d'espècies pumpkin pie: canyella, nou moscada, gingebre, clau i cardamom
- 2 tasses de beguda de civada
- 1 cullerada del teu edulcorant preferit
- Un petit polsim de sal marina
- ¼ de tassa de cafè fort

Preparació

1. En una cassola petita, escalfar el puré de carbassa, l'edulcorant, les espècies i la sal a foc lent. Remoure constantment 1 o 2 minuts per a barrejar bé i evitar que es cremi.
2. Pujar a foc mitjà i incorporar la beguda de civada. Batre de 3 a 4 minuts fins que estigui ben calent (sense que bulli). Retirar del foc.
3. Col·locar la barreja en una batidora i liquar a alta velocitat fins que estigui suau. Això també farà que la barreja quedi espumosa.
4. Cal afegir el cafè acabat de fer a cada tassa i abocar la barreja de carbassa damunt.
5. Acabar amb un toc de canyella per damunt.



30%
DTE

Beguda de civada
1l BIO Natumi
1,51€ ~~2,15€~~



30%
DTE

Beguda de civada
sense gluten 1l BIO Natumi
1,65€ ~~2,35€~~



30%
DTE

Beguda de civada
alga 1l BIO Natumi
1,65€ ~~2,35€~~



30%
DTE

Beguda d'arròs
1l BIO Natumi
1,54€ ~~2,20€~~



30%
DTE

Beguda d'ametlla sense
sucre 1l BIO Natumi
1,96€ ~~2,80€~~

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a: