

Octubre 2025

n.20

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 29 septiembre al 2 de noviembre*

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

01

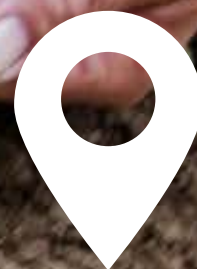
Tema del mes
**¡Pequeños productores,
territorio vivo!**

03

Cosmética y complementos
**Refuerza tus defensas en
octubre: consejos clave
para afrontar el otoño**

07

Receta
**Bebida especiada
de calabaza**



**PEQUEÑO
PRODUCTOR**

¡Pequeños productores, territorio vivo!

Decidir comprar productos de pequeños productores ecológicos tiene un impacto profundamente positivo en muchos ámbitos.

Cuando apostamos por productos de pequeños productores del territorio, estamos apoyando la economía de nuestra zona.

Ayudamos a familias y proyectos que trabajan con pasión y respeto por la tierra y garantizamos que el valor añadido de su trabajo no se pierda en largas cadenas de distribución.

Las prácticas sostenibles de los productores ecológicos favorecen el trabajo y el mantenimiento del territorio. Estos productores suelen cuidar el paisaje, cultivar variedades locales y velar por los ecosistemas, evitando el abandono rural y promoviendo la biodiversidad. Una manera de preservar el medio ambiente y prevenir problemas como los incendios forestales o la erosión del suelo.

Estos proyectos fomentan una economía justa y humana, basada en confianza y transparencia. Nos permiten conocer quién produce lo que consumimos, cómo lo hace y con qué filosofía, creando comunidad, conciencia y conexión.



BÚSCALO → **PETIT PRODUCTOR**

Como consumidores también ganamos: accedemos a alimentos más frescos y sabrosos y conocemos mejor el origen de lo que consumimos. Comprar conscientemente es una manera de alinear nuestro consumo con nuestros valores.

Naturasì cree en este modelo de consumo y, por eso, durante estos meses, en nuestras tiendas encontrarás una campaña dedicada a los pequeños productores.

Descubre las historias de cada productor y cómo tus pequeños gestos generan un gran impacto.

Nuevas galletas REL, imolan por un TUBO!

La nueva familia de galletas REL llega en formato tubo.

- Galletas María de Espelta
- Galletas María de Trigo sarraceno
- Galletas María con pepitas de chocolate
- Galletas María bañadas con chocolate



10%
DTO

Almendra Langueta cruda
150g BIO Can Galderic

4,37€ ~~4,85€~~



10%
DTO

Chocolate negro 56%
con canela 100g
BIO Chocolates Solé

3,32€ ~~3,69€~~



10%
DTO

Pan de pueblo sin gluten
330g BIO Zealia

4,77€ ~~5,30€~~



**MEJOR
PRECIO**

Lentejas pardinas
cocidas 540g BIO Rel

3,45€



**MEJOR
PRECIO**

Caldo de pollo
1l BIO Rel**

3,99€



**MEJOR
PRECIO**

Caldo de verduras
1l BIO Rel

3,99€



10%
DTO

Vinagre de Sidra sin filtrar y
sin pasteurizar 750ml BIO Rel

3,83€ ~~4,25€~~



10%
DTO

Sofrito de tomate
350g BIO Cal Valls

2,16€ ~~2,40€~~



10%
DTO

Paté de olivas negras
140g BIO Bionsan

3,06€ ~~3,40€~~



10%
DTO

Crema de verduras con agua de mar
470ml BIO Bouquet d'hort

3,92€ ~~4,35€~~



10%
DTO

Crema de moniato
500ml BIO Casa Amella

3,87€ ~~4,30€~~



10%
DTO

Granola chocolate protein &
superfoods 300g BIO One Day

5,36€ ~~5,95€~~



10%
DTO

Infusión Tomillo
20 sobres BIO Artemis

2,03€ ~~2,25€~~



10%
DTO

Yogur coco 125g
BIO By Angela

2,50 € ~~2,78€~~



10%
DTO

Flan de huevo
2x100g BIO Rel

1,76€ ~~1,95€~~



10%
DTO

Queso crema alto en proteína
175g BIO Casa Grande Xanceda

2,51€ ~~2,79€~~



10%
DTO

Pastillas lavavajillas
25+5 BIO Biobel

8,78€ ~~9,75€~~



10%
DTO

Jabón de caléndula
100g BIO La Jaboneria

3,11€ ~~3,45€~~



15%
DTO

Crema nutritiva corporal
sin perfume 400ml BIO Lila

19,55€ ~~23,00€~~

Refuerza tus defensas en octubre: consejos clave para afrontar el otoño



Con la llegada de octubre nos adentramos en una época en la que los cambios de temperatura pueden poner a prueba nuestro organismo y sistema inmune. El cambio de estación y la bajada de temperaturas hacen que el cuerpo se vuelva vulnerable a los resfriados, la caída del cabello y otros malestares asociados al otoño.

En este mes es crucial tomar medidas preventivas y prestar especial atención a nuestra alimentación para mantener nuestras defensas en su mejor estado. Una dieta equilibrada y rica en nutrientes es la primera línea de defensa contra enfermedades. Incorpora alimentos de temporada como calabazas, boniatos, zanahorias y cítricos que están cargados de vitaminas y antioxidantes esenciales.

Además de una alimentación adecuada, es fundamental mantener un estilo de vida saludable. Dormir suficiente, hacer ejercicios regularmente y mantener un nivel de estrés bajo son claves para una salud óptima.

Octubre es el mes perfecto para preparar tu cuerpo para las temperaturas más bajas. Disfruta de esta estación llena de energía y bienestar.

Salud capilar

El cambio de clima puede volver más frágil el cabello haciéndolo propenso a la caída. Este fenómeno estacional es común y, aunque generalmente es temporal, es importante tomar medidas para fortalecer la salud capilar durante estos meses. La avena tiene propiedades calmantes y nutritivas que ayudan a mantener el cuero cabelludo hidratado, es ideal para evitar la irritación y fortalecer el cabello desde la raíz. Para complementar el cuidado capilar, los tratamientos fortalecedores a base de ingredientes como el aloe o el romero pueden ser de gran ayuda.


10% DTO

Capilar Plus
45 cápsulas
Nadiu

10,35€
~~+11,50€~~


10% DTO

Champú tratamiento
reparador /
fortalecedor 250ml
BIO Naturabio*

9,45€
~~+10,50€~~


10% DTO

Mascarilla capilar
reparadora
200ml
BIO Naturabio

11,66€
~~+12,95€~~

* Precio individual por artículo

Adaptarte al cambio de estación

La jalea real, una sustancia producida por las abejas para alimentar a la reina, es rica en nutrientes como vitaminas del grupo B, minerales, aminoácidos esenciales y antioxidantes. Este superalimento es conocido por su capacidad para mejorar la vitalidad y fortalecer el sistema inmune. Consumir jalea real en octubre puede ayudarte a preparar tu cuerpo para enfrentar los cambios estacionales y reducir la susceptibilidad a los resfriados y otras infecciones.



2a al
50% DTO

Pack Jalea real
mega total 2000mg
20 vials BIO Royal Vit

48,98€ ~~65,26€~~



23 +
7 viales
de regalo

25% DTO

Jalea real expert 2000mg
30 vials BIO Royal Vit

27,49€ ~~36,65€~~

Extra de vitaminas, extra de defensas

El sistema inmune es nuestra defensa natural contra infecciones, y su fortalecimiento es clave, especialmente en esta temporada. Las vitaminas desempeñan un papel crucial en este proceso: la vitamina C aumenta la producción de glóbulos blancos y actúa como antioxidante. Afortunadamente, en octubre, frutas como las naranjas, las mandarinas y los limones están en su mejor momento. La vitamina D regula la respuesta inmunitaria y previene infecciones respiratorias. Para mantener un nivel adecuado, es recomendable incluir en tu dieta alimentos como pescados grasos, huevos y productos fortificados con vitamina D. También puedes considerar los suplementos especialmente si vives en zonas con poca luz solar durante estos meses



10% DTO

Immune Plus
30 Vcapsulas
Nadiu

13,01€
~~14,45€~~



10% DTO

Vitamina C Plus
1000mg
90 Vcapsulas
Nadiu

17,96€
~~19,95€~~



10% DTO

Vitamina D3
4000 UI
60 Vcapsulas
Nadiu

9,41€
~~10,45€~~

Resfriados, los remedios de siempre

Los productos producidos por las abejas como la miel o el propóleo son aliados naturales efectivos para prevenir y aliviar los síntomas de los resfriados. El propóleo es conocido por sus propiedades antibacterianas, antivirales y antiinflamatorias que ayudan a combatir las infecciones desde sus primeras señales. La miel actúa como un calmante natural para la garganta irritada lo que la convierte en un remedio eficaz para suavizar la tos. Las especias y plantas no solo añaden sabor a tus comidas, sino que también pueden ofrecer beneficios a tu cuerpo. El tomillo o el eucalipto son dos plantas muy indicadas para combatir los resfriados.



10% DTO

Spray bucal Aporolis
Erysim Forte
20ml Intersa

11,13€
~~12,37€~~



10% DTO

Jarabe de
propolis 250ml
Nadiu

10,76€
~~11,95€~~



10% DTO

Miel de tomillo
450g
BIO Bona mel

8,99€
~~9,99€~~

* Los suplementos alimenticios no se tienen que utilizar como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida sano. Grupos de riesgo: consultar con su profesional.



La Vida Vegan

El lema de La Vida Vegan está claro: ¡disfruta de tu crema de chocolate preferido sin miedo, cuidando de ti y del planeta!

Descubre La Vida Vegan, la gama de cremas de chocolate para untar elaboradas con ingredientes 100% ecológicos, veganas, de comercio justo, sin aceite de palma, sin gluten y sin soja. Con más de 130 años de experiencia en el mundo del chocolate, la marca combina tradición e innovación para ofrecerte un delicioso, saludable y respetuoso producto con el planeta.

Natural y comprometida: sin aceite de palma, gluten ni soja.
Sabor irresistible: recetas cremosas con cacao y frutos secos de la máxima calidad.

Comercio justo: ingredientes seleccionados para garantizar un futuro más justo para los productores.

Envase sostenible: botes de vidrio reciclable con un diseño elegante y práctico.



10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

Crema chocolate negro 270g
BIO La Vida Vegan
5,36€ ~~5,95€~~



10%
DTO

Crema chocolate negro 600g
BIO La Vida Vegan
10,76€ ~~11,95€~~



10%
DTE

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



10%
DTE

Crema choco-almendras 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

*ecológico
vegano sin aceite de palma
comercio justo & sin gluten*






25% DTO

Infusión jengibre y limón / digestión 17 bolsas BIO Yogi Tea*

3,08€ ~~4,10€~~




25% DTO

Infusión chai y cúrcuma / voz clara 17 bolsas BIO Yogi Tea*

3,08€ ~~4,10€~~




25% DTO

Infusión regaliz / roibos 17 bolsas BIO Yogi Tea*

3,08€ ~~4,10€~~




25% DTO

Inf. té verde energía /ashwagandha equilibrio 17 bolsas BIO Yogi Tea*

3,08€ ~~4,10€~~



25% DTO

Galletas espelta con chips de chocolate y naranja / Galletas de copos de avena integral con frutos rojos 250g BIO Biocop*

2,99€ ~~3,98€~~



15% DTO

SIN GLUTEN

Biopollos de cacao i avellanas sin gluten 300g BIO Biocop

4,66€ ~~5,48€~~



10% DTO

Tortitas de arroz con chocolate negro y arándanos 105g / Tortitas de arroz con chocolate negro y trigo sarraceno 111g BIO Santiveri*

2,99€ ~~2,69€~~



10% DTO

Cracker de castaña 150g BIO Le Pain des Fleurs

4,49€ ~~4,99€~~



10% DTO

Tortitas de trigo sarraceno con sal y sin gluten 100g BIO La Finestra Sul Cielo

2,57€ ~~2,85€~~



10% DTO

Crema de cacahuete crunchy / smooth 227g BIO Whole Earth*

4,13€ ~~4,59€~~



10% DTO

Harina de trigo sarraceno 1kg BIO El Granero

6,78€ ~~7,53€~~



10% DTO

Vitasseds de cáñamo pelado s.gluten 200g BIO El Granero

6,20€ ~~6,89€~~



MEJOR PRECIO

Triángulos de arroz y guisantes / de trigo sarraceno y maíz 80g BIO Si Essenziali*

1,50€



10% DTO

Sardinas 3/4 piezas vidrio 195g BIO Pesasur**

6,08€ ~~6,75€~~



15% DTO

Kefir de oveja desnatado 420g BIO Cantero de Letur

3,26€ ~~3,83€~~



15% DTO

Yogur de oveja desnatado 420gr BIO Cantero de Letur

3,19€ ~~3,75€~~



15% DTO

Tempe fresco 2x125g BIO Vegetalia

3,91€ ~~4,60€~~



MEJOR PRECIO

SIN GLUTEN

Tofu natural s.gluten 200g BIO La Finestra Sul Cielo

2,45€



10% DTO

Burger de verduras/ lenteja roja y chia 160g BIO Obrador Sorribas*

3,59€ ~~3,90€~~



10% DTO

Tofu ahumado con almendra y sésamo 200g BIO Taifun

4,18€ ~~4,64€~~

Bebida especiada de calabaza

Para 2 personas



Ingredientes

- 4 cucharadas de puré de calabaza
- 1 cucharadita de preparado de especias pumpkin pie: canela, nuez moscada, jengibre, clavo y cardamomo
- 2 tazas de bebida de avena
- 1 cucharada de tu edulcorante favorito
- Una pequeña pizca de sal marina
- ¼ de taza de café fuerte

Preparación

1. En una cacerola pequeña, calentar el puré de calabaza, el edulcorante, las especias y la sal a fuego lento. Remover constantemente para mezclar bien y evitar que se queme, durante 1 o 2 minutos.
2. Subir a fuego medio y añadir la bebida de avena. Batir de 3 a 4 minutos hasta que esté bien caliente (sin que hierva). Retirar del fuego.
3. Colocar la mezcla en una batidora y licuar a alta velocidad hasta que esté suave. Esto también hará que la mezcla quede espumosa.
4. Añadir el café recién hecho a cada taza y verter la mezcla de calabaza encima.
5. Espolvorear con canela.



30%
DTO

Bebida de avena
1l BIO Natumi
1,51€ ~~2,15€~~



30%
DTO

Bebida de avena
sin gluten 1l BIO Natumi
1,65€ ~~2,35€~~



30%
DTO

Bebida de avena
alga 1l BIO Natumi
1,65€ ~~2,35€~~



30%
DTO

Bebida de arroz
1l BIO Natumi
1,54€ ~~2,20€~~



30%
DTO

Bebida de almendra
sin azúcar 1l BIO Natumi
1,96€ ~~2,80€~~

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en:

