

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 7 de Gener al 1 de Febrer*

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

COMPRAR ÉS UN ACTE
REVOLUCIONARI

ORIGEN PRODUCTE	0,00€
ECOLÒGIC	0,00€
QUI PRODUUEIX?	0,00€
BOTIGA ON COMPRES	0,00€

TOTAL
IMPACTE I TRANSFORMACIÓ



01

Tema del mes
**La cistella de la
compra com a mètode
de revolució**

03

Cosmètica
**Una higiene natural
per començar l'any**

04

Marca del mes
Quinoa Real

05

Recepta
Falàfel d'espínacs

La cistella de la compra com a mètode de revolució

Cada decisió que prenem té un impacte. I potser una de les més poderoses és la que fem de manera rutinària: omplir la cistella de la compra. Lluny de ser un acte neutral, escollir què mengem i on ho comprem s'ha convertit en un gest profundament polític i transformador.

En un món globalitzat, on el sistema alimentari sovint prioritza l'eficiència i la producció a gran escala, apostar per l'alimentació ecològica i de proximitat és una manera de promoure un model més sostenible, arrelat al territori i respectuós amb les persones i el medi ambient. La revolució no només es fa amb pancartes; es construeix també amb tomàquets cultivats sense pesticides, amb pa elaborat pel forner del barri o amb oli d'oliva premsat per una cooperativa pagesa.

Quan comprem en petites botigues compromeses amb la sostenibilitat i la justícia social, estem construint una economia més humana. Estem donant suport a pagesos que treballen la terra amb respecte, a projectes que generen ocupació local i a iniciatives que posen les persones i el territori al centre.



Fer la compra en clau de revolució vol dir preguntar-se d'on venen els productes, qui els ha produït i en quines condicions. Vol dir fugir del “més barat és millor” i començar a valorar el que hi ha darrere de cada aliment: la feina, la història i la cultura.

Apostar per aquest model no vol dir consumir més, sinó consumir millor. Potser amb menys varietat, però amb més consciència. I amb la satisfacció de saber que cada euro invertit en el petit comerç és un gest de suport a una xarxa que resisteix i transforma.

La cistella de la compra pot semblar una acció senzilla, però és una eina de canvi poderosa. És una manera de fer activisme des del quotidià, de construir sobirania alimentària i de defensar un futur més just per a tothom. Perquè quan mengem, no només alimentem el cos, sinó també el món que volem veure.



Autènticament bio

Com a pioners en alimentació 100% biològica, hem posat la qualitat al centre de la nostra feina per garantir el benestar de les persones i del planeta.

@biocop_

Galleta top
ventes



DETOX



**10%
DTE**

Poder verd/ Poder taronja

500ml Biform*

23,84€ -26,49€



**10%
DTE**

Llavors funcionals digestió

200g BIO El Granero

6,29€ -6,99€



**10%
DTE**

Card Marià Plus
250mg 45 càps. Nadiu

9,54€ -10,60€



**10%
DTE**

Infusió detox amb llimona /
Infusió gíngebre i llimona
17 bosses BIO Yogi Tea*

3,78€ -4,20€



**20%
DTE**

Mugi Miso pouch
345g BIO Terrasana

5,43€ -6,79€



**20%
DTE**

Shiro Miso pouch
250g BIO Terrasana

6,71€ -8,39€



**15%
DTE**

Vinagre de poma sense filtrar
750ml BIO Voelkel

4,82€ -5,67€

**MILLOR
PREU**



Sofregit de tomàquet
350g BIO Cal Valls

2,40€



Tomàquet triturat
670g BIO Cal Valls

2,62€



Espaguetis espelta blanca /
Penne espelta blanca
500g BIO Alce Nero*

3,55€



Coquetes fajol amb sal 100g BIO
La Finestra Sul Cielo

2,95€



Tofu Natural sense gluten
200g BIO
La Finestra Sul Cielo

2,20€



Seitan natural
250g BIO Vegetalia

3,99€



Pa de motlle tendre 5 cereals
sense crosta 300g BIO
La Finestra Sul Cielo

4,05€



Llet de coco baixa en greix
400ml BIO Terrasana

2,69€



Beguda de civada
1l BIO Si Essenziali

1,69€



Galetes Maria de fajol
200g BIO Rel

3,40€



Fajol 1kg
BIO Si Esenciales

5,35€



logurt natural de cabra
4x125g BIO Si Esenciales

3,49€

Una higiene natural per començar l'any

Començar l'any amb cosmètica BIO és una manera senzilla i efectiva de cuidar el cos des dels gestos més quotidians. La pell, el cabell i la boca reaccionen millor quan utilitzem fórmules respectuoses, amb ingredients vegetals i textures suaus que no irriten ni carreguen.

Els gels de dutxa Naturabio —tant el revitalitzant de llimona i aloe com el nutritiu de mel i civada— netegen sense ressecar i aporten hidratació natural, ideals per a la rutina diària. El xampú d'oliva i romaní ajuda a reforçar l'arrel i aporta vitalitat, especialment útil després dels mesos de fred.

En higiene bucal, els dentífrics Naturabio utilitzen extractes naturals que respecten l'esmalte i mantenen una sensació de netedat duradora, també en les dents més sensibles.

Per a la pell més delicada, els sabons artesans de La Jaboneria —de calèndula o de rosa mosqueta— ofereixen una neteja suau i equilibrada.



I per completar la rutina, les cremes de mans i corporals LILA hidraten en profunditat amb textures lleugeres que s'absorbeixen fàcilment.

Incorporar aquests productes és apostar per una higiene més conscient i natural, convertint cada gest del dia a dia en una oportunitat per cuidar-nos amb senzillesa.

**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.*


MILLOR PREU

10% DTE

Dentífric extra fresc equinacea&menta sense fluor 125g BIO Naturabio

4,95€

Dentífric per nens macedònia amb fluor 75ml BIO Naturabio

3,56€ -3,95€

10% DTE

Desodorant en crema 48h strong&natural 50ml BIO Lavera

8,06€ -8,95€

10% DTE

Sabó de dutxa revitalitzant de llimona i àloe / Sabó de dutxa nutritiu de mel i civada 740ml BIO Naturabio*

10,35€ -11,50€

10% DTE

Xampú reforçant d'oliva i romaní 740ml BIO Naturabio

11,66€ -12,95€

10% DTE

Sabó de calèndula / Sabó de Rosa de mosqueta 100g BIO La Jaboneria*

3,11€ -3,45€

15% DTE

Crema de mans 50ml BIO Lila

7,31€ -8,60€

15% DTE

Crema hidratant corporal 400ml BIO Lila

15,47€ -18,20€


Reforçar les defenses de forma natural

Quan arriba el fred, és habitual notar més cansament i una major exposició als refredats. Per això, durant aquests mesos és útil donar un suport extra al sistema immunitari amb complements naturals que ens ajudin a mantenir l'energia i cuidar les vies respiratòries.

La línia **Royal Vit de Dietisa**, disponible en diferents concentracions, ofereix gelea reial combinada amb nutrients que aporten vitalitat en períodes de més desgast. També són una bona opció els preparats que inclouen pròpolis, equinàcia o plantes balsàmiques, especialment útils en els primers signes de malestar.

L'oli d'orenga de **Solaray** és conegut per les seves propietats antibacterianes i antivirals, i pot ser una ajuda pràctica quan ens sentim més vulnerables. Els efervescents Influepid de **Specchiasol** combinen vitamines i extractes vegetals que contribueixen a descongestionar i alleujar les molèsties típiques de l'hivern.



Les vitamines **C i D3 de Nadiu** donen suport a la resposta immunitària, mentre que la fórmula **Immune Plus** reuneix diversos nutrients essencials en una sola càpsula per facilitar la presa diària. Per completar aquesta cura, el pròpolis i-complex® de **REL** ajuda a protegir gola i vies respiratòries.

**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.*

2a al 50% 16,60€ comprant dues t'estalvies 16,60€	2a al 50% 14,73€ comprant dues t'estalvies 14,73€	10% DTE	10% DTE
Gelea mega total 2000mg 20 vials BIO Royal Vit* 33,20€	Gelea bal-sam forte 1000mg 20 vials BIO Royal Vit* 29,45€	Oli d'orenga 150 mg 60 perles Solaray 17,86€ +9,84€	Efervescent influepid Plus 20 comp. Specchiasol 12,14€ +3,49€

10% DTE	10% DTE	10% DTE	10% DTE
Vitamina C Plus 1000 mg. 90 càps. vegs. Nadiu 17,96€ +9,95€	Vitamina D3 4000 UI 60 càps. vegs. Nadiu 9,41€ +1,45€	Immune Plus 30 càp. Nadiu 13,01€ +4,45€	Pròpolis 60 càp. BIO Rel 8,45€ +9,39€



Quinoa Real®: el gra de qualitat per a menjar bé i cuidar-te

La varietat “real” de quinoa que ofereix Quinoa Real® neix al cor de l’altiplà bolivià, entre 3.600 i 5.000 metres, prop del Salar de Uyuni. El seu cultiu ecològic, en comunitats associatives de la regió, segueix tècniques tradicionals i de comerç just: això vol dir un aliment de gran qualitat, però també un projecte que respecta la terra i la cultura.

Nutricionistes i experts en alimentació valoren aquesta quinoa per la seva aportació en **proteïnes**

d’origen vegetal, fibra, minerals com ferro i fòsfor, i pel fet que **no conté gluten**, la qual cosa la fa apta per a dietes sensibles i facilita la digestió.

En cuina resulta extremadament versàtil: pots utilitzar-la en sopes i caldos reconfortants, amanides tèbies, com a base nutritiva o bé substituir cereals tradicionals com l’arròs o la civada.

La marca recupera la seva millor recepta, amb la tornada als orígens d’un dels seus Best Sellers, les pastes de Quinoa Real. Tres clàssics de la família; espagueti, penne i fusilli, junt amb dos novetats: fideu i macheroni proteic. Macheroni amb 21 grams de proteïna: la resposta a les noves demandes del mercat.

En definitiva, més que un cereal, Quinoa Real® és una elecció conscient per a qui vol fer que cada plat aportï salut, sabor i inscriure’s en un estil de vida ecològic i equilibrat.



10%
DTE

Gra de quinoa real blanca sense gluten 500g
BIO Quinoa Real
5,93€ ~~6,95€~~



10%
DTE

Gra de quinoa real tricolor sense gluten 500g
BIO Quinoa Real
6,26€ ~~6,95€~~



10%
DTE

Alt en proteïna

NOVETAT

Macarrons proteics de quinoa real, arròs i llenties 250g BIO Quinoa Real
3,56€ ~~3,95€~~



10%
DTE

Coqueta d'arròs amb quinoa real sense gluten 100g BIO Quinoa Real
1,79€ ~~1,99€~~



10%
DTE

Fusilli de quinoa real i arròs 250g BIO Quinoa Real
3,11€ ~~3,45€~~



10%
DTE

Fideus de quinoa real i arròs 250g BIO Quinoa Real
3,11€ ~~3,45€~~



10%
DTE

Espaguetis de quinoa real i arròs 250g BIO Quinoa Real
3,20€ ~~3,55€~~



10%
DTE

Penne de quinoa real 250g BIO Quinoa Real
3,11€ ~~3,45€~~

PASTA DE QUINUA REAL

TORNEM ALS ORÍGENS



PRODUCTES D'HIVERN



10% DTE

Caldo de verdures
1l BIO Rel
3,59€ ~~3,99€~~



10% DTE

Caldo de pollastre
1l BIO Rel**
3,59€ ~~3,99€~~



10% DTE

Caldo de escudella
1l BIO Rel**
3,88€ ~~4,31€~~



10% DTE

Fumet de peix amb verdures
1l BIO Rel**
4,68€ ~~5,20€~~



10% DTE

Pistons de blat /
Estrelletes de blat
250g BIO Iris*
0,89€ ~~0,99€~~



10% DTE

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



10% DTE

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



15% DTE

Shot de gingebre i cúrcuma
Demeter / de gingebre i fruits
del bosc 95ml BIO Voelkel*
2,00€ ~~2,35€~~



Pack galeta d'espelta
amb xocolata
250g BIO Biocop
7,96€



15% DTE

Galeta integral
250g BIO Biocop
1,69€ ~~1,99€~~



15% DTE

Galeta integral amb xips
de xocolata 250g BIO Biocop
2,85€ ~~3,35€~~



15% DTE

Galeta d'espelta integral
260g BIO Biocop
2,53€ ~~2,98€~~



15% DTE

Galeta d'espelta
integral 260g BIO Biocop
3,31€ ~~3,89€~~



10% DTE

Pernil curat en llesques
100g BIO Biobardales**
6,71€ ~~7,45€~~



10% DTE

Burger de lletia vermella
i xia / d'alga amb espinacs
160g BIO Obrador Sorribas*
3,59€ ~~3,99€~~



15% DTE

Postre de soia amb vainilla
400g BIO Sojade
3,23€ ~~3,80€~~



15% DTE

Kefir d'ovella 420g
BIO Cantero de Letur
3,39€ ~~3,99€~~



15% DTE

Kefir d'ovella desnatat
420g BIO Cantero de Letur
3,39€ ~~3,99€~~



15% DTE

Yogurt d'ovella 420gr
BIO Cantero de Letur
3,31€ ~~3,89€~~



15% DTE

Yogurt d'ovella desnatat
420gr BIO Cantero de Letur
3,31€ ~~3,89€~~

Falàfel d'espínacs

Per a 4 persones



Ingredients

- 350 g de cigrons crus (en remull tota la nit)
- 2 cebes mitjanes
- 4 grans d'all, aixafats
- 2 bitxos verds
- 200 g d'espínacs frescos
- 1 manat de julivert fresc
- 2 culleradetes de comí en gra
- 2 culleradetes de llavors de coriandre
- Tahina (al gust per acompanyar o servir)
- Sal al gust
- Oli per fregir

Preparació

1. Escórrer bé els cigrons després del remull. Rentar els espínacs i assegar-los una mica. Tallar les cebes, els bitxos i el julivert a trossos grans.
2. Posar al processador de menjar els cigrons, cebes, alls, bitxos, espínacs, julivert, comí, coriandre i sal. Triturar fins a obtenir una massa granulada però compacta. No ha de quedar líquida.
3. Deixar reposar la barreja a la nevera almenys 30 minuts perquè agafi cos.
4. Amb les mans lleugerament mullades, formar boles.
5. Escalfar abundant oli en una paella i fregir els falàfels fins que quedin daurats i cruixents per fora (uns 3-4 minuts per costat). Deixar escórrer sobre paper absorbent.
6. Acompanyar amb tahina, pa de pita, amanida fresca o salsa de iogurt si es vol.



Cigrons Pedrosillano
500g BIO Rel
4,19€



Tahin torrat
50g BIO Rel
4,69€



Oli d'oliva Verge Extra
750ml BIO Rel
12,82€



naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a:

