

COMPRAR ES UN ACTO REVOLUCIONARIO

ORIGEN DEL PRODUCTO	0,00€
ECOLÓGICO	0,00€
¿QUIÉN LO PRODUCE?	0,00€
TIENDA DONDE COMPRAS	0,00€

TOTAL
IMPACTO Y TRANSFORMACIÓN



01

Tema del mes
**La cesta de la
compra como método
de revolución**

03

Cosmética
**Higiene natural para
comenzar el año**

04

Marca del mes
Quinoa Real

05

Receta
Falafel de espinacas

La cesta de la compra como método de revolución

Cada decisión que tomamos tiene un impacto. Y quizás una de las más poderosas es la que hacemos de manera rutinaria: llenar la cesta de la compra. Lejos de ser un acto neutral, elegir qué comemos y dónde lo compramos se ha convertido en un gesto profundamente político y transformador.

En un mundo globalizado, donde el sistema alimentario a menudo prioriza la eficiencia y la producción a gran escala, apostar por la alimentación ecológica y de proximidad es una forma de promover un modelo más sostenible, arraigado al territorio y respetuoso con las personas y el medioambiente. La revolución no solo se hace con pancartas; también se construye con tomates cultivados sin pesticidas, con pan elaborado por el panadero del barrio o con aceite de oliva prensado por una cooperativa campesina.

Cuando compramos en pequeñas tiendas comprometidas con la sostenibilidad y la justicia social, estamos construyendo una economía más humana. Estamos apoyando a agricultores que trabajan la tierra con respeto, a proyectos que generan empleo local y a iniciativas que ponen a las personas y al territorio en el centro.



Hacer la compra en clave de revolución significa preguntarse de dónde vienen los productos, quién los ha producido y en qué condiciones. Significa huir del “cuanto más barato, mejor” y empezar a valorar lo que hay detrás de cada alimento: el trabajo, la historia y la cultura.

Apostar por este modelo no implica consumir más, sino consumir mejor. Tal vez con menos variedad, pero con más conciencia. Y con la satisfacción de saber que cada euro invertido en el pequeño comercio es un gesto de apoyo a una red que resiste y transforma.

La cesta de la compra puede parecer una acción sencilla, pero es una herramienta de cambio poderosa. Es una forma de hacer activismo desde lo cotidiano, de construir soberanía alimentaria y de defender un futuro más justo para todas y todos. Porque cuando comemos, no solo alimentamos el cuerpo, sino también el mundo que queremos ver.



Auténticamente bio

Como pioneros en alimentación 100% biológica, hemos puesto la calidad en el centro de nuestro trabajo para garantizar el bienestar de las personas y del planeta.

Galleta top ventas



@biocop_



DETOX



10%
DTO

Poder verde / Poder naranja

500ml Biform*

23,84€ ~~26,49€~~



10%
DTO

Semillas funcionales digestión

200g BIO El Granero

6,29€ ~~6,99€~~



10%
DTO

Cardo Mariano Plus
250mg 45 càps. Nadiu

9,54€ ~~10,60€~~



10%
DTO

Infusión detox con limón /
Infusión jengibre y limón
17 bolsas BIO Yogi Tea*

3,78€ ~~4,20€~~



20%
DTO

Mugi Miso pouch
345g BIO Terrasana

5,43€ ~~6,79€~~



20%
DTO

Shiro Miso pouch
250g BIO Terrasana

6,71€ ~~8,39€~~



15%
DTO

Vinagre de manzana
sin filtrar 750ml BIO Voelkel

4,82€ ~~5,67€~~

MEJOR
PRECIO



Sofrito de tomate
350g BIO Cal Valls

2,40€



Tomate triturado
670g BIO Cal Valls

2,62€



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

3,55€



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

2,95€



Tofu natural sin gluten
200g BIO
La Finestra Sul Cielo

2,20€



Seitan natural
2550g BIO Vegetalia

3,99€



Pan de molde tierno 5 cereales
sin corteza 300g
BIO La Finestra Sul Cielo

4,05€



Leche de coco baja
en grasa 400ml BIO Terrasana

2,69€



Bebida de avena
1l BIO Si Essenziali

1,69€



Galletas María de trigo
sarraceno 200g BIO Rel

3,40€



Trigo Sarraceno
1kg BIO Si Esenciales

5,35€



Yogur natural de cabra
4x125g BIO Si Esenciales

3,49€

Higiene natural para comenzar el año

Empezar el año con cosmética BIO es una forma sencilla y eficaz de cuidar el cuerpo desde los gestos más cotidianos. La piel, el cabello y la boca reaccionan mejor cuando utilizamos fórmulas respetuosas, con ingredientes vegetales y texturas suaves que no irritan ni cargan.

Los geles de ducha Naturabio —tanto el revitalizante de limón y aloe como el nutritivo de miel y avena— limpian sin resecar y aportan hidratación natural, ideales para la rutina diaria. El champú de oliva y romero ayuda a reforzar la raíz y aporta vitalidad, especialmente útil después de los meses de frío.

En higiene bucal, las pastas dentífricas Naturabio utilizan extractos naturales que respetan el esmalte y mantienen una sensación de limpieza duradera, también en los dientes más sensibles.

Para la piel más delicada, los jabones artesanos de La Jaboneria —de caléndula o de rosa mosqueta— ofrecen una limpieza suave y equilibrada.



Y para completar la rutina, las cremas de manos y corporales LILA hidratan en profundidad con texturas ligeras que se absorben fácilmente.

Incorporar estos productos es apostar por una higiene más consciente y natural, convirtiendo cada gesto del día a día en una oportunidad para cuidarnos con sencillez.

**Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. En caso de pertenecer a un grupo de riesgo, consulta con tu profesional de la salud.*



MEJOR PRECIO



10% DTO

Dentífrico extra fresc equinacea&menta sin fluor 125g BIO Naturabio

4,95€

Dentífrico para niños fresa 75ml BIO Naturabio

3,56€ -3,95€



10% DTO

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

8,06€ -8,95€



10% DTO

Gel de ducha revitalizante de limón y aloe / Gel de ducha nutritivo de miel y avena 740ml BIO Naturabio*

10,35€ -11,50€



10% DTO

Champú fortalecedor de oliva y romero 740 ml BIO Naturabio

11,66€ -12,95€



10% DTO

Jabon de caléndula / Jabón de Rosa de mosqueta 100g BIO La Jaboneria*

3,11€ -3,45€



15% DTO

Crema de manos 50ml BIO Lila

7,31€ -8,60€



15% DTO

Crema hidratante corporal 400ml BIO Lila

15,47€ -18,20€

*Precio individual por artículo

Reforzar las defensas de forma natural

Cuando llega el frío, es habitual notar más cansancio y una mayor exposición a los resfriados. Por eso, durante estos meses es útil dar un apoyo extra al sistema inmunitario con complementos naturales que nos ayuden a mantener la energía y cuidar las vías respiratorias.

La línea **Royal Vit de Dietisa**, disponible en diferentes concentraciones, ofrece jalea real combinada con nutrientes que aportan vitalidad en períodos de mayor desgaste. También son una buena opción los preparados que incluyen própolis, equinácea o plantas balsámicas, especialmente útiles en los primeros signos de malestar.

El **aceite de orégano de Solaray** es conocido por sus propiedades antibacterianas y antivirales, y puede ser una ayuda práctica cuando nos sentimos más vulnerables. Los efervescentes **Influepid de Specchiasol** combinan vitaminas y extractos vegetales que contribuyen a descongestionar y aliviar las molestias típicas del invierno.



Las **vitaminas C y D3 de Nadiu** dan apoyo a la respuesta inmunitaria, mientras que la fórmula **Immune Plus** reúne diversos nutrientes esenciales en una sola cápsula para facilitar la toma diaria. Para completar este cuidado, el **própolis i-complex® de REL** ayuda a proteger garganta y vías respiratorias.

Incorporar estos complementos al botiquín es una manera sencilla de afrontar el invierno con más equilibrio y prevención, siempre como apoyo de un estilo de vida saludable.



Jalea mega total 2000
20 viales BIO Royal Vit*
33,20€



Jalea bal-sam forte 1000mg
20 viales BIO Royal Vit*
29,45€



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



Efervescente influepid
20 comp. Specchiasol
12,14€ -13,49€



Vitamina C Plus 1000 mg.
90 cáps. vega. Nadiu
17,96€ -19,95€



Vitamina D3 4000 UI
60 cáps. vega. Nadiu
9,41€ -10,45€



Immune Plus
30 cáps. Nadiu
13,01€ -14,45€



Própolis 60 cáps.
BIO Rel
8,45€ -9,39€



Quinoa Real®: el grano de calidad para comer bien y cuidarte

La variedad “real” de quinoa que ofrece Quinoa Real® nace en el corazón de la meseta boliviana, entre 3.600 y 5.000 metros, cerca del Salar de Uyuni. Su cultivo ecológico, en comunidades asociativas de la región, sigue técnicas tradicionales y de comercio justo: esto quiere decir un alimento de gran calidad, pero también un proyecto que respeta la tierra y la cultura.

Nutricionistas y expertos en alimentación valoran esta quinoa por su aportación en **proteínas de origen vegetal, fibra, minerales como hierro y fósforo**, y por el hecho que **no contiene gluten**, lo cual la hace apta para dietas sensibles y facilita la digestión.

En cocina resulta extremadamente versátil: puedes utilizarla en sopas y caldos reconfortantes, ensaladas tibias, como base nutritiva o bien sustituir cereales tradicionales como el arroz o la avena.

La marca recupera su mejor receta, con la vuelta a los orígenes de uno de sus Best sellers, las pastas de Quinoa Real. Tres clásicos de la familia; espagueti, penne y fusilli, junto con dos novedades: fideo y macheroni proteico. Macheroni con 21 gramos de proteína: la respuesta a las nuevas demandas del mercado.

En definitiva, más que un cereal, Quinoa Real® es una elección consciente para quien quiere hacer que cada plato aporte salud, sabor e inscribirse en un estilo de vida ecológico y equilibrado.



10%
DTO

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



10%
DTO

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



10%
DTO

Alto en
proteína

NOVEDAD

Macarrones altos en proteína
de quinoa real, arroz y lentejas
250g BIO Quinoa Real
3,56€ ~~3,95€~~



10%
DTO

Tortitas de arroz con quinoa
real sin gluten 100 g
BIO Quinoa Real
1,79€ ~~1,99€~~



10%
DTO

Fusilli de quinoa real
y arroz 250g
BIO Quinoa Real
3,11€ ~~3,45€~~



10%
DTO

Fideos de quinoa real
y arroz 250g
BIO Quinoa Real
3,11€ ~~3,45€~~



10%
DTO

Espaguetis de
quinoa real y arroz
250g BIO Quinoa Real
3,20€ ~~3,55€~~



10%
DTO

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

PASTA DE
QUINUA REAL

VUELTA A LOS ORÍGENES



PRODUCTOS INVIERNO



10% DTO

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



10% DTO

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



10% DTO

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



10% DTO

Fumet de pescado
con verduras 1l BIO Rel**
4,68€ ~~5,20€~~



10% DTO

Pistones de trigo /
Estrellitas de trigo
250g BIO Iris*
0,89€ ~~0,99€~~



10% DTO

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



10% DTO

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



15% DTO

Shot de jengibre y cúrcuma /
Shot de jengibre y frutos del
bosque Demeter 95ml BIO Voelkel*
2,00€ ~~2,35€~~



Pack galleta de espelta
con chocolate
250g BIO Biocop
7,96€



15% DTO

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



15% DTO

Galleta integral con chips
de chocolate 250g BIO Biocop
2,85€ ~~3,35€~~



15% DTO

Galleta María
de espelta 150g BIO Biocop
2,53€ ~~2,98€~~



15% DTO

Galleta de espelta
integral 260g BIO Biocop
3,31€ ~~3,89€~~



10% DTO

Jamón curado en lonchas
100g BIO Biobardales**
6,71€ ~~7,45€~~



10% DTO

Burguer de lenteja roja
y chí / de alga con espinacas
160g BIO Obrador Sorribas*
3,59€ ~~3,99€~~



15% DTO

Postre de soja con
vainilla 400g BIO Sojade
3,23€ ~~3,80€~~



15% DTO

Kefir de oveja 420g
BIO Cantero de Letur
3,39€ ~~3,99€~~



15% DTO

Kefir de oveja desnatado
420g BIO Cantero de Letur
3,39€ ~~3,99€~~



15% DTO

Yogur de oveja desnatado
420gr BIO Cantero de Letur
3,31€ ~~3,89€~~



15% DTO

Garbanzos Pedrosillano
500g BIO Rel
3,31€ ~~3,89€~~

Falafel de espinacas

Para 4 personas

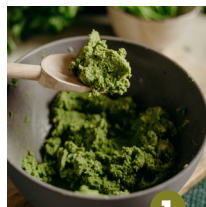


Ingredientes

- 350 g de garbanzos crudos (puestos en remojo durante toda la noche)
- 2 cebollas medianas
- 4 dientes de ajo, majados
- 2 guindillas verdes
- 200 g de espinacas frescas
- 1 puñado de perejil fresco
- 2 cucharaditas de comino en grano
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro
- Tahini (al gusto para acompañar o servir)
- Sal al gusto
- Aceite para freír

Preparación:

1. Escurrir bien los garbanzos después del remojo. Enjuagar las espinacas y secarlas ligeramente. Picar las cebollas, las guindillas y el perejil.
2. En un procesador de alimentos, colocar los garbanzos, las cebollas, el ajo, las guindillas, las espinacas, el perejil, el comino, el cilantro y la sal. Triturar hasta obtener una pasta gruesa pero manejable. No debe quedar líquida, sino algo granulada y compacta.
3. Dejar reposar la mezcla en la nevera durante al menos 30 minutos para que se asiente y sea más fácil de trabajar.
4. Con las manos ligeramente humedecidas, formar bolitas o discos con la mezcla.
5. Calentar abundante aceite en una sartén y freír los falafel por tandas, hasta que estén dorados y crujientes por fuera (unos 3-4 minutos por lado). Escurrir sobre papel absorbente.
6. Acompañar con tahini, pan de pita, ensalada fresca o salsa de yogur si se desea.



1



2



3



Garbanzos Pedrosillano
500g BIO Rel
4,19€



Tahín tostado
250g BIO Rel
4,69€



Aceite de oliva
Virgen Extra 750g BIO Rel
12,82€



naturasi