

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

Quinua 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.

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

EDICIÓN LIMITADA
50 ANIVERSARIO

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 Esenciales

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 resecer 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 Jabonería —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.*



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€~~



Jabón de caléndula / Jabón de Rosa de mosqueta 100g BIO La Jabonería*

3,11€ ~~3,45€~~

10% DTO



Crema de manos 50ml BIO Lilà

7,31€ ~~8,60€~~

15% DTO



Crema hidratante corporal 400ml BIO Lilà

15,47€ ~~18,20€~~

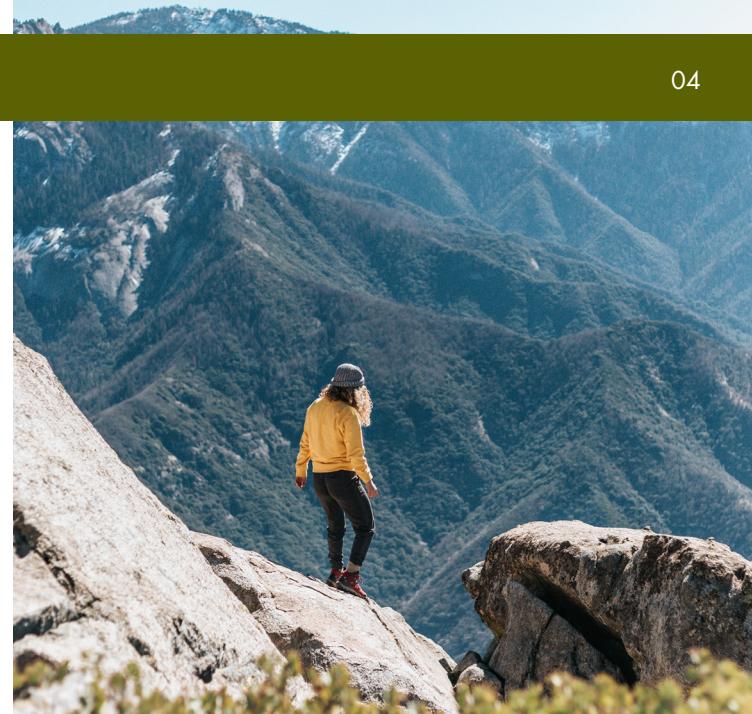
15% DTO

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. vegs. Nadiu

17,96€ -19,95€



Vitamina D3 4000 UI
60 cáps. vegs. Nadiu

9,41€ -10,45€



Immune Plus
30 cáp. Nadiu

13,01€ -14,45€



Própolis 60 cáp.
BIO Rel

8,45€ -9,39€



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

La variedad “real” de quinoa que ofrece Quinua 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 Quinua Real. Tres clásicos de la familia; espagueti, penne y fusilli, junto con dos novedades: fideo y macheroni proteíco. Macheroni con 21 gramos de proteína: la respuesta a las nuevas demandas del mercado.

En definitiva, más que un cereal, Quinua 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.



Grano de quinoa real blanca sin gluten 500g
BIO Quinua Real

5,93€ ~~6,95€~~

10% DTO



Grano de quinoa real tricolor sin gluten 500g
BIO Quinua Real

6,26€ ~~6,95€~~

10% DTO



Macarrones altos en proteína de quinoa real, arroz y lentejas 250g BIO Quinua Real

3,56€ ~~3,95€~~

10% DTO



Tortitas de arroz con quinoa real sin gluten 100 g
BIO Quinua Real

1,79€ ~~1,99€~~

10% DTO



Fussilli de quinoa real y arroz 250g
BIO Quinua Real

3,11€ ~~3,45€~~

10% DTO



Fideos de quinoa real y arroz 250g
BIO Quinua Real

3,11€ ~~3,45€~~

10% DTO



Espaguetis de quinoa real y arroz 250g BIO Quinua Real

3,20€ ~~3,55€~~

10% DTO



Penne de quinoa real 250g BIO Quinua Real

3,11€ ~~3,45€~~

10% DTO

PASTA DE QUINUA REAL

VUELTA A LOS ORÍGENES



PRODUCTOS INVIERNO



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

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

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

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



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



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



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



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€



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



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



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



Galleta de espelta
integral 260g BIO Biocop

3,31€ -3,89€



Jamón curado en lonchas
100g BIO Biobardales**

6,71€ -7,45€



Burguer de lenteja roja
y chía / de alga con espinacas
160g BIO Obrador Sorribas *

3,59€ -3,99€



Postre de soja con
vainilla 400g BIO Sojade

3,23€ -3,80€



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



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



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



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.



Garbanzos Pedrosillano
500g BIO Rel
4,19€



Tahín tostado
250g BIO Rel
4,69€



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



Espinacas

naturasi