

Abril 2026

n.26

naturasi

BIO POR VOCACIÓN

Validez de la promoción:
Del 30 de marzo al 3 de mayo*

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

01

Tema del mes

**Salud: lo bio es salud,
un regreso a los orígenes
para vivir mejor**

03

Astenia primaveral

04

¿Sí, volver a lo esencial

05

Marca del mes:

Laboratoires de Biarritz

07

Receta:

**Tartar de espárragos
con granola crujiente**



**RECOGE
TU PUNTO
DE LIBRO
EN TU
TIENDA.**

A PARTIR DEL
20 DE ABRIL
Y HASTA AGOTAR
EXISTENCIAS.

COMER CON
CONCIENCIA.
LEER CON
CALMA
www.naturasi.bio

Salud: lo bio es salud, un regreso a los orígenes para vivir mejor

*En un mundo acelerado, donde el consumo de productos ultraprocesados se ha normalizado y la inmediatez a menudo se impone a la calidad, cada vez más personas buscan volver a un estilo de vida más natural, más consciente y saludable. **El movimiento bio no es una moda pasajera, sino una respuesta profunda a la forma en que vivimos y comemos hoy en día. Y es que, al hablar de salud, también hablamos de alimentación.***

Hace apenas unas décadas, la mayoría de los alimentos que consumíamos provenían de la tierra, del mercado local, del huerto familiar o de pequeños productores. No existían etiquetas con largas listas de aditivos, ni frutas brillantes, pero sin sabor. Las comidas eran sencillas, nutritivas y caseras. Cocinar formaba parte del día a día, no era una obligación complicada, y compartir la comida era parte de una cultura del bienestar.

Hoy, muchas de esas prácticas se han perdido entre la producción industrial, el consumo rápido y la abundancia de opciones poco saludables. A menudo nos encontramos frente a supermercados repletos de productos con ingredientes que ni siquiera sabemos pronunciar. Y eso tiene un coste: enfermedades crónicas, intolerancias, fatiga constante y una desconexión alarmante con nuestro propio cuerpo.

Sin embargo, cada vez más personas toman conciencia y deciden recuperar el control sobre lo que comen. Elegir **alimentos ecológicos y de proximidad** no es solo una cuestión de tendencia: es una decisión de salud y de respeto por el medioambiente. Los productos bio están libres de pesticidas, aditivos químicos y manipulaciones genéticas. Son alimentos reales, que realmente nutren.



Volver a consumir como antes no significa vivir en el pasado, sino aprovechar la sabiduría de antaño con el conocimiento actual. Hacer la compra en una tienda ecológica es un acto consciente: implica apoyar a los productores locales, reducir el impacto ambiental y apostar por un estilo de vida más equilibrado.

Lo bio no es solo una forma de comer, es una forma de vivir. Es recordar que la salud empieza en el plato, que lo que introducimos en nuestro cuerpo importa y que vivir con mayor calidad es posible si volvemos a lo esencial.

Hoy más que nunca, **lo bio es salud.** Y la salud, nuestro bien más preciado

VIVE y BRILLA con SOLARAY





15%
DTO

Chips de garbanzos
70g BIO Natursoy
2,34€ ~~2,75€~~



15%
DTO

Chips de lentejas
65g BIO Natursoy
2,30€ ~~2,70€~~



15%
DTO

Chips de quinoa
70g BIO Natursoy
2,51€ ~~2,95€~~



15%
DTO

Chips de verduras
70g BIO Natursoy
2,38€ ~~2,80€~~



15%
DTO

Ganchitos de maíz
75g BIO Natursoy
1,57€ ~~1,85€~~



15%
DTO

Patatas fritas con piel
125g BIO Natursoy
3,19€ ~~3,75€~~



10%
DTO

Olivas arbequinas
350g BIO Rel
2,61€ ~~2,90€~~



10%
DTO

Olivas negras
sin hueso 298g BIO Rel
4,19€ ~~4,65€~~



10%
DTO

Compota de mora 280g
BIO La Finestra Sul Cielo
4,49€ ~~4,99€~~



10%
DTO

Compota de fresa 280g
BIO La Finestra Sul Cielo
4,01€ ~~4,45€~~



25%
DTO

Bebida de espelta
1l BIO Natumi
1,73€ ~~2,30€~~



25%
DTO

Bebida de avena
alga 1l BIO Natumi
1,80€ ~~2,40€~~



10%
DTO

Galletas rellenas de cacao
200g s/gluten BIO Germinal
3,11€ ~~3,45€~~



SIN
GLUTEN



10%
DTO

Cookies cacahuete y chips
de choco 50g BIO Barcelona Vegan
1,89€ ~~2,10€~~



15%
DTO

Galletas de copos de avena
integral con chips de choco
250g BIO Biocop
3,31€ ~~3,89€~~



15%
DTO

Tortitas de arroz
200g BIO Biocop
2,51€ ~~2,95€~~



10%
DTO

Barritas de chocolate con
leche y pistacho 40g BIO Vivani
2,07€ ~~2,30€~~



15%
DTO

Barrita raw almendra y anacardo /
de cacao 40g S/gluten BIO Natruly*
1,79€ ~~2,10€~~



SIN
GLUTEN



10%
DTO

Café con reishi molido
150g BIO Alternativa3
10,76€ ~~11,95€~~



10%
DTO

Café con melena de león molido
150g BIO Alternativa3
10,76€ ~~11,95€~~

Astenia primaveral

La astenia primaveral es ese “bajón” tan típico de cuando llega el buen tiempo: te levantas cansado, te falta energía, te cuesta concentrarte y todo da un poco más de pereza de lo normal. En realidad, **es una adaptación del cuerpo al cambio de luz, horario y temperatura, y suele ser leve y pasajera**, pero hay muchas cosas que podemos hacer desde la alimentación y el estilo de vida para vivir la primavera con más vitalidad.

¿Qué es? ¿Por qué pasa?

Cuando pasamos del invierno a la primavera, aumentan las horas de luz, sube la temperatura y cambia nuestra rutina, y esto puede desajustar hormonas como la melatonina (sueño) y la serotonina (ánimo). El resultado suele ser cansancio generalizado, somnolencia diurna, falta de concentración, irritabilidad leve y, a veces, dolor de cabeza o cierta apatía. La buena noticia es que, si nos cuidamos, estos síntomas suelen durar solo unas semanas y se pueden suavizar mucho con buenos hábitos.

Los mejores hábitos

- ✓ El cuerpo no solo “come”; también necesita ritmo, luz y descanso para adaptarse a la nueva estación.
- ✓ Duerme a horas regulares.
- ✓ Come sano, con fruta y verdura de temporada.
- ✓ Muévete.
- ✓ Busca la luz natural. ¡Camina! Haz deporte.
- ✓ Cuida el estrés.

Complementos que funcionan

Jalea real: soporte nutricional en épocas de cansancio.

Ashwagandha: ayuda a gestionar el estrés y la fatiga.

Multivitamínico revitalizador: refuerzo de vitaminas y minerales cuando hace falta un extra.

Magnesio bisglicinato: contribución a la energía y a la función muscular y nerviosa.

Melatonina: ayuda a regular el sueño si hay desajuste de horarios o luz.

Vitamina D: soporte general, sobre todo si falta exposición solar.

La primavera puede ser mucho más que cansancio: es también una invitación a escuchar al cuerpo y a ajustar el ritmo. Con pequeños cambios en la mesa, un poco más de luz y movimiento, esta estación se puede vivir con más energía, claridad y buen humor.

Naturasi – Alimenta tu salud.

 2a 50% Comprando 2 te ahorras 16,60€ Jalea mega total 2000mg 20 amp. BIO Royal-Vit 33,20€	 10% DTO Ashwagandha 60 cáp. Dietisa 18,45€ 20,50€	 10% DTO Adrenal succes 60 cáp. Solaray 32,14€ 35,71€	 10% DTO Safron 30 vcáp. Solray 25,71€ 28,57€
 10% DTO NOVEDAD Vital Plus 45 comp. Nadiu 16,16€ 17,95€	 10% DTO Magnesio Bisglicinat 160mg 60 cáp. Nadiu 11,48€ 12,75€	 10% DTO Melatonina Plus 30 comp. Nadiu 8,96€ 9,95€	 10% DTO Vitamina D3 4000UI 60 vcáp. Nadiu 9,41€ 10,45€

*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.

Sì, volver a lo esencial

¿Es posible llenar la despensa de alimentos ecológicos cada semana sin descuadrar el presupuesto del mes? Esta es la pregunta que nos hizo replantearlo todo... y buscar una solución real para el día a día.

Todos tenemos esos productos de fondo de armario que no pueden faltar nunca en la cocina: pasta, avena, yogures, bebidas vegetales o cereales para empezar la mañana. Son los imprescindibles. Pero, a menudo, dar el salto a una alimentación 100% ecológica puede parecer un reto cuando llega la hora de pasar por caja.

Dos marcas, una misma idea: volver a lo esencial

En NaturaSì conviven **dos líneas diferentes** con un mismo denominador común: poner al alcance del consumidor una **cesta de productos básicos, ecológicos y BIO, al mejor precio**.



Sì Essenziali:
línea italiana, fabricada
y producida en Italia.



Sì Esenciales:
nuestra línea de producción
nacional, hecha y envasada aquí.

Dos marcas con la misma misión: que comer ecológico cada semana sea posible con el mejor precio para ti.

Novedades de abril de Sì Esenciales

¡Este abril llegan 3 novedades a la línea Sì Esenciales que a buen seguro necesitarás!

Mijo, lenteja roja y copos de maíz.

¡Tres básicos muy útiles para tener siempre a mano y dar juego a tus menús diarios!

¿Cómo encontrarlos en la tienda?

Si nos visitas este mes, fíjate en las líneas **Sì**: las reconocerás de un vistazo por su packaging limpio y claro. ¡Una metáfora perfecta para las marcas Sì Essenziali y Sì Esenciales!

Así pues, te invitamos a redescubrir el placer de las cosas sencillas. Porque a veces, el cambio más revolucionario es simplemente... volver a lo esencial.



NOVEDAD

Copos finos de avena
500g BIO Sì Esenciales

1,79€



NOVEDAD

Copos de maíz 200g
BIO Sì Esenciales

2,49€



NOVEDAD

Lentejas rojas 500g
BIO Sì Esenciales

2,60€



NOVEDAD

Mijo pelado 500g
BIO Sì Esenciales

2,25€



Bebida de almendra
1l BIO Sì Essenziali

1,95€



Grissini con aceite de oliva virgen
extra 200g BIO Sì Essenziali

2,35€



Penne Rigate / Espaguetis
100% grano italiano
BIO Sì Essenziali*

1,55€



Yogur natural / Yogur natural desnatado
de cabra 4x125g BIO Sì Esenciales*

3,49€

*Precio individual por artículo.



Laboratoires de Biarritz:
Protección solar natural
inspirada en el océano

Laboratoires de Biarritz

es una marca de **dermocosmética natural certificada** nacida en la costa vasca francesa, especializada en **activos marinos de alta eficacia**. Desarrolla **moléculas propias** a partir de algas recolectadas responsablemente y transformadas en su laboratorio de I+D en **activos patentados con eficacia demostrada**. Su enfoque combina **biotecnología marina, rigor científico y compromiso medioambiental**.

La marca destaca por su **expertise en protección solar con filtros minerales** y fórmulas respetuosas con la piel y el ecosistema marino. Las **algas marinas**, ricas en **antioxidantes, polisacáridos y minerales**, ayudan a proteger frente al **estrés oxidativo**, reforzar la **barrera cutánea** y mantener la **hidratación**, contribuyendo a prevenir el **fotoenvejecimiento**.

Una propuesta experta que consolida la marca como referente en protección solar natural certificada.



**15%
DTO**

Erspray solar cara y cuerpo SPF50+
100ml BIO Laboratoires de Biarritz

23,38€ ~~27,50€~~



**15%
DTO**

Erspray solar cara y cuerpo SPF30+
100ml BIO Laboratoires de Biarritz

19,98€ ~~23,50€~~



**15%
DTO**

Erspray solar cara y cuerpo SPF50+
150ml BIO Laboratoires de Biarritz

28,48€ ~~33,50€~~



**15%
DTO**

Crema solar facial SPF50
50ml BIO Laboratoires de Biarritz

18,66€ ~~21,95€~~



**15%
DTO**

Crema facial con color dorado
SPF50 BIO Laboratoires de Biarritz

21,68€ ~~25,50€~~



**15%
DTO**

Crema facial con color beige
SPF50 BIO Laboratoires de Biarritz

21,68€ ~~25,50€~~



**15%
DTO**

Crema facial con color beige
SPF30 BIO Laboratoires de Biarritz

19,13€ ~~22,50€~~



**15%
DTO**

Crema solar para niños SPF50+
BIO Laboratoires de Biarritz

24,23€ ~~28,50€~~

LABORATOIRES DE
BIARRITZ
Protección solar natural con certificación Bio



EL PODER DE
LAS ALGAS



Filtros minerales 100% naturales, efectividad inmediata.
Con Alga-Gorria® antioxidante.





**10%
DTO**

Vegeburger de seitán y calabaza / de seitán y queso
2u BIO Vegetalia*

3,74€ ~~4,15€~~



**10%
DTO**

Vegeburger alcachofa
60g BIO Vegetalia

3,50€ ~~3,89€~~



**10%
DTO**

Vegeburger espinacas y tofu /
tofu y champiñones
2u BIO Vegetalia*

3,69€ ~~4,10€~~



**MEJOR
PRECIO**

Vegeburger mijo y brócoli
/ quinoa y calabaza
160g BIO Vegetalia*

3,75€ ~~4,10€~~



**10%
DTO**

Pizza de jamón dulce y oliva
360g BIO Fundación Onyar

6,44€ ~~7,16€~~



**10%
DTO**

Pizza de cuatro quesos
380g BIO Fundación Onyar

6,44€ ~~7,16€~~



**10%
DTO**

Queso rallado de cabra
48% materia grasa
100 g BIO Andechser

3,30€ ~~3,67€~~



**10%
DTO**

Queso de Carminiá 600g
BIO Casa Grande de Xanceda

10,16€ ~~11,29€~~



**10%
DTO**

Postre de soja natural
400g BIO Sojade

2,45€ ~~2,72€~~



**10%
DTO**

Filete de tofu al ajo silvestre
160g BIO Taifun

3,76€ ~~4,18€~~



**10%
DTO**

Filete de caballa
195g BIO Pesasur**

5,67€ ~~6,30€~~



**10%
DTO**

Vitaseeds de cáñamo pelado
200g BIO s/gluten El Granero

6,38€ ~~7,09€~~



**15%
DTO**

Crunchy sun manzana
y canela 750g
BIO Barnhouse

6,28€ ~~7,39€~~



**15%
DTO**

Crunchy sun chocolate /
manzana y canela
375g BIO Barnhouse

4,16€ ~~4,89€~~



**15%
DTO**

Crunchy sun chocolate negro y
avellanas 375g BIO Barnhouse

4,84€ ~~5,69€~~



**15%
DTO**

Crunchy sun frutos del bosque
375g BIO Barnhouse

4,84€ ~~5,69€~~



**10%
DTO**

Puré de manzana arándano
fresa / manzana y plátano
doypack 100g BIO Frulla*

1,13€ ~~1,25€~~



**10%
DTO**

kombucha lima y jengibre /
maracuyá y limón
330ml BIO Voelkel*

2,79€ ~~3,10€~~



**10%
DTO**

Jabón de coco en pastilla
240g BIO Biobel

4,80€ ~~5,33€~~



**10%
DTO**

Lavavajillas 1l BIO Biobel

5,85€ ~~6,50€~~

Tartar de espárragos con granola crujiente



1



2



3



Ingredientes

Para 4 personas



- 500 g de espárragos verdes
- 1 aguacate maduro
- ½ limón (zumo y ralladura)
- Sal y pimienta blanca al gusto
- 50 g de copos de avena
- 20 g de mijo inflado
- 25 g de crema de almendras (o avellanas)
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 clara de huevo
- 20 ml de salsa de soja
- 15 g de miel
- 20 g de semillas variadas (girasol, calabaza, sésamo...)

Preparación

1. Cortar la parte final y dura de los espárragos. Pelar ligeramente los tallos con un pelador o un cuchillo pequeño. Atar el manojo con un cordel de cocina y hervirlos en una olla alta con agua salada durante 15-20 minutos.
2. En un bol, mezclar la crema de almendras, el aceite de oliva, la salsa de soja, la miel, la clara de huevo y una pizca de sal hasta obtener una crema homogénea. En otro bol, poner los copos de avena, el mijo inflado y las semillas. Añadir la crema anterior y mezclar bien. Extender en una bandeja con papel de horno en una capa fina. Hornear a 130 °C durante unos 25 minutos. Dejar enfriar.
3. Pica finamente las puntas de los espárragos hasta obtener una textura de tartar. En un bol, aplasta el aguacate con un tenedor. Añade el zumo y la piel rallada del limón, sal y pimienta blanca, y mézclalo bien. Por último, incorpora los espárragos.
4. Emplatado: servir el tartar de espárragos con una buena cucharada de granola crujiente por encima y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.



Crema de almendra blanca
325g BIO Rel
12,25€



Huevos 1/2 docena
BIO Rel
3,30€



Copos de avena finos
s/gluten 500g BIO Rel
2,99€



naturasi

BIO POR VOCACIÓN

www.naturasi.bio | Síguenos en:

