

Abril 2026

n.26

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

Validesa de la promoció:
Del 30 de març al 3 de maig*

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

01

Tema del mes

**Salut: el bio és salut,
un retorn als orígens
per viure millor**

03

Astènia primaveral

04

SI, tornar a l'essencial

05

Marca del mes:

Laboratoires de Biarritz

07

Recepta:

**Tàrtar d'espàrrecs
amb granola cruixent**

naturasi
MEMBRES DE FOOD STORY



**MENJAR AMB
CONSCIÈNCIA.
LLEGIR AMB
CALMA**
www.naturasi.bio

**RECULL EL
TEU PUNT
DE LLIBRE
A LA TEVA
BOTIGA**

A PARTIR DEL
20 D'ABRIL I
FINS A ESGOTAR
EXISTÈNCIES

Salut: el bio és salut, un retorn als orígens per viure millor

*En un món accelerat, on el consum de productes ultraprocessats s'ha normalitzat i la immediatesa sovint guanya a la qualitat, cada cop més persones cerquen tornar a un estil de vida més natural, més conscient i més saludable. **El moviment bio no és una moda passatgera, sinó una resposta profunda a la manera com vivim i mengem avui dia. I és que, quan parlem de salut, també parlem de com ens alimentem.***

Fa només unes dècades, la major part dels aliments que consumíem provenien de la terra, del mercat local, de l'hort familiar o del petit productor. No hi havia etiquetes amb llargues llistes d'additius, ni fruites brillants però sense gust. Els àpats eren senzills, nutritius i fets a casa. Cuinar era part del dia a dia, no pas una obligació complicada, i compartir el menjar formava part de la cultura del benestar.

Avui, moltes d'aquestes pràctiques s'han perdut enmig de la producció industrial, el consum ràpid i l'abundància d'opcions poc saludables. Ens trobem, sovint, davant un supermercat ple de productes amb ingredients que no podem ni pronunciar. I això té un preu: malalties cròniques, intoleràncies, cansament constant i una desconexió alarmant amb el nostre propi cos.

Tanmateix, cada vegada més, els consumidors prenen consciència i decideixen recuperar el control sobre allò que mengen. Escollir **aliments ecològics i de proximitat** no és només una qüestió de tendència: és una decisió de salut i de respecte pel medi ambient. Els productes bio són lliures de pesticides, d'additius químics i de manipulacions genètiques. Són aliments reals, que nodreixen de debò.



Tornar a consumir com abans no vol dir viure en el passat, sinó aprofitar la saviesa antiga amb els coneixements actuals. Fer la compra en una botiga ecològica és un acte conscient: implica donar suport als productors locals, reduir l'impacte ambiental i apostar per un estil de vida més equilibrat.

El bio no és només una manera de menjar, és una manera de viure. És recordar que la salut comença al plat, que allò que posem dins del nostre cos importa, i que viure amb més qualitat és possible si retornem a allò essencial.

Avui més que mai, **el bio és salut.** I la salut, el nostre bé més preuat.

VIU i BRILLA amb SOLARAY





15%
DTE

Xips de cigrons 70g
BIO Natursoy

2,34€ ~~2,75€~~



15%
DTE

Xips de lleties 65g
BIO Natursoy

2,30€ ~~2,70€~~



15%
DTE

Xips de quinoa 70g
BIO Natursoy

2,51€ ~~2,95€~~



15%
DTE

Xips de verdura 70g
BIO Natursoy

2,38€ ~~2,80€~~



15%
DTE

Ganxits de blat de moro
75g BIO Natursoy

1,57€ ~~1,85€~~



15%
DTE

Patates fregides amb pell
125g BIO Natursoy

3,19€ ~~3,75€~~



10%
DTE

Olives arbequines
350g BIO Rel

2,61€ ~~2,90€~~



10%
DTE

Olives negres sense os
298g BIO Rel

4,19€ ~~4,65€~~



10%
DTE

Compota de mora 280g
BIO La Finestra Sul Cielo

4,49€ ~~4,99€~~



10%
DTE

Compota de maduixa 280g
BIO La Finestra Sul Cielo

4,01€ ~~4,45€~~



25%
DTE

Beguda d'espelta
1l BIO Natumi

1,73€ ~~2,30€~~



25%
DTE

Beguda de civada alga
1l BIO Natumi

1,80€ ~~2,40€~~



10%
DTE

Galetes farcides de cacau
200g s/gluten BIO Germinal

3,11€ ~~3,45€~~



10%
DTE

Cookies cacauet i xips de xoco
50g BIO Barcelona Vegan

1,89€ ~~2,10€~~



15%
DTE

Galetes de flocs de civada
integral amb xips de xoco
250g BIO Biocop

3,31€ ~~3,89€~~



15%
DTE

Coquetes d'arròs
200g BIO Biocop

2,51€ ~~2,95€~~



10%
DTE

Barretes de xocolata amb llet
i festuc 40g BIO Vivani

2,07€ ~~2,30€~~



15%
DTE

Barreta raw ametlla i anacard /
de cacau 40g s/gluten BIO Natruly*

1,79€ ~~2,10€~~



10%
DTE

Cafè amb reishi molt
150g BIO Alternativa3

10,76€ ~~11,95€~~



10%
DTE

Cafè amb melena de lleó
molt 150g BIO Alternativa3

10,76€ ~~11,95€~~

Astènia primaveral

La astènia primaveral és aquest “baixón” tan típic de quan arriba el bon temps: et llesves cansat, et falta energia, et costa concentrar-te i tot fa una mica més de mandra del normal. En realitat, **és una adaptació del cos al canvi de llum, horari i temperatura, i acostuma a ser lleu i passatgera**, però hi ha moltes coses que podem fer des de l'alimentació i l'estil de vida per viure la primavera amb més vitalitat.

Què és? Per què passa?

Quan passem de l'hivern a la primavera, augmenten les hores de llum, puja la temperatura i canvia la nostra rutina, i això pot desajustar hormones com la melatonina (son) i la serotonina (ànim). El resultat sol ser cansament generalitzat, somnolència diürna, falta de concentració, irritabilitat lleu i, de vegades, mal de cap o certa apatia. La bona notícia és que, si ens cuidem, aquests símptomes acostumen a durar només unes setmanes i es poden suavitzar molt amb bons hàbits.

Els millors hàbits

- ✓ El cos no només “menja”; també necessita ritme, llum i descans per adaptar-se a la nova estació.
- ✓ Dorm a hores regulars.
- ✓ Menja sa, amb fruita i verdura de temporada.
- ✓ Mou-te.
- ✓ Busca la llum natural. Camina! Fes esport.
- ✓ Cuida l'estrès.

Complements que funcionen

Gelea reial: suport nutricional en èpoques de cansament.

Ashwagandha: ajuda a gestionar l'estrès i la fatiga.

Multivitamínic revitalitzador: reforç de vitamines i minerals quan cal un extra.

Magnesi bisglicinat: contribució a l'energia i a la funció muscular i nerviosa.

Melatonina: ajuda a regular el son si hi ha desajust d'horaris o llum.

Vitamina D: suport general, sobretot si falta exposició solar.

La primavera pot ser molt més que cansament: és també una invitació a escoltar el cos i a ajustar el ritme. Amb petits canvis a la taula, una mica més de llum i moviment, aquesta estació es pot viure amb més energia, claredat i bon humor.

Naturasí – Alimenta la teva salut.

 2a 50% Comprant 2 t'estalvies 16,60€ Gelea mega total 2000mg 20 amp. BIO Royal-Vit 33,20€	 10% DTE Ashwagandha 60 càp. Dietisa 18,45€ 20,50€	 10% DTE Adrenal succes 60 càp. Solaray 32,14€ 35,71€	 10% DTE Safron 30 vcàp. Solray 25,71€ 28,57€
 10% DTE NOVETAT Vital Plus 45 comp. Nadiu 16,16€ 17,95€	 10% DTE Magnesi Bisglicinat 160mg 60 càp. Nadiu 11,48€ 12,75€	 10% DTE Melatonina Plus 30 comp. Nadiu 8,96€ 9,95€	 10% DTE Vitamina D3 4000UI 60 vcàp. Nadiu 9,41€ 10,45€

*Els complements alimentaris no s'han d'utilitzar com a substituents 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.

Si, tornar a l'essencial

És possible omplir el rebost d'aliments ecològics cada setmana sense desquadrar el pressupost del mes? Aquesta és la pregunta que ens va fer replantejar-ho tot... i buscar una solució real per al dia a dia.

Tots tenim aquells productes de fons d'armari que no poden faltar mai a la cuina: pasta, civada, iogurts, begudes vegetals o cereals per començar el matí. Són els imprescindibles. Però, sovint, fer el salt a una alimentació 100% ecològica pot semblar un repte quan arriba l'hora de passar per caixa.

Dues marques, una mateixa idea: tornar a l'essencial

A NaturaSi conviuen dues línies diferents amb un mateix denominador comú: posar a l'abast del consumidor una cistella de productes bàsics, ecològics i BIO, al millor preu.



Si Essenziali:
línia italiana, fabricada
i produïda a Itàlia.



Si Esenciales:
la nostra línia de producció
nacional, feta i envasada aquí.

Dues marques amb la mateixa missió: que menjar ecològic cada setmana sigui possible amb el millor preu per tu.



NOVETAT

Flocs fins de civada
500g BIO Si Esenciales

1,79€



NOVETAT

Flocs de blat de moro
200g BIO Si Esenciales

2,49€



NOVETAT

Lenties vermelles 500g
BIO Si Esenciales

2,60€



NOVETAT

Mill pelat 500g BIO
Si Esenciales

2,25€



Beguda d'ametlla 1l
BIO Si Essenziali

1,95€



Grissini amb oli d'oliva verge
extra 200g BIO Si Essenziali

2,35€



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

1,55€



Iogurt natural / Iogurt natural desnatat
de cabra 4x125g BIO Si Esenciales*

3,49€

*Preu individual per article.



Laboratoires de Biarritz

és una marca de **dermocoscètica natural certificada** nascuda a la costa basca francesa, especialitzada en **actius marins d'alta eficàcia**. Desenvolupa **molècules pròpies** a partir d'algues recol·lectades responsablement i transformades al seu laboratori d'R+D en **actius patentats amb eficàcia demostrada**. El seu enfocament combina **biotecnologia marina, rigor científic i compromís mediambiental**.

La marca destaca per la seva **experiència en protecció solar amb filtres minerals** i fórmules respectuoses amb la pell i l'ecosistema marí. Les **algues marines**, riques en **antioxidants, polisacàrids i minerals**, ajuden a protegir de l'**estrès oxidatiu**, reforcen la **barrera cutània** i mantenen la **hidratació**, contribuint a prevenir el **fotoenvelliment**.

Laboratoires de Biarritz:

Protecció solar natural
inspirada en l'oceà

Una proposta experta que consolida la marca
com a referent en protecció solar natural certificada.



15%
DTE

Espri solar cara i cos SPF50+
100ml BIO Laboratoires de Biarritz

23,38€ ~~27,50€~~



15%
DTE

Espri solar cara i cos SPF30+
100ml BIO Laboratoires de Biarritz

19,98€ ~~23,50€~~



15%
DTE

Espri solar cara i cos SPF50+
150ml BIO Laboratoires de Biarritz

28,48€ ~~33,50€~~



15%
DTE

Crema solar facial SPF50
50ml BIO Laboratoires de Biarritz

18,66€ ~~21,95€~~



15%
DTE

Crema facial amb color dorat
SPF50 BIO Laboratoires de Biarritz

21,68€ ~~25,50€~~



15%
DTE

Crema facial amb color beige
SPF50 BIO Laboratoires de Biarritz

21,68€ ~~25,50€~~



15%
DTE

Crema facial amb color beige
SPF30 BIO Laboratoires de Biarritz

19,13€ ~~22,50€~~



15%
DTE

Crema solar per a nens SPF50+
BIO Laboratoires de Biarritz

24,23€ ~~28,50€~~

LABORATOIRES DE BIARRITZ

Protecció solar natural amb certificació Bio



EL PODER DE
LES ALGUES



Filtres minerals 100% naturals, efectivitat immediata.
Amb Alga-Gorria® antioxidant.





**10%
DTE**

Vegeburguer de seitán i carbassa / de seitán i formatge
2u BIO Vegetalia*

3,74€ ~~4,15€~~



**10%
DTE**

Vegeburguer carxofa
160g BIO Vegetalia

3,50€ ~~3,89€~~



**10%
DTE**

Vegeburguer espinacs i tofu / tofu i xampinyons
2u BIO Vegetalia*

3,69€ ~~4,10€~~



MILLOR PREU

Vegeburguer mill i bròquil / quinoa i carbassa
160g BIO Vegetalia*

3,75€ ~~4,10€~~



**10%
DTE**

Pizza de pernil dolç i oliva
360g BIO Fundació Onyar

6,44€ ~~7,16€~~



**10%
DTE**

Pizza de quatre formatges
380g BIO Fundació Onyar

6,44€ ~~7,16€~~



**10%
DTE**

Formatge ratllat de cabra
48% matèria grassa
100g BIO Andechser

3,30€ ~~3,67€~~



**10%
DTE**

Formatge de Carminià 600g
BIO Casa Grande de Xanceda

10,16€ ~~11,29€~~



**10%
DTE**

Postre de soia natural
400g BIO Sojade

2,45€ ~~2,72€~~



**10%
DTE**

Filet de tofu a l'all silvestre
160g BIO Taifun

3,76€ ~~4,18€~~



**10%
DTE**

Filet de verat
195g BIO Pesasu**r

5,67€ ~~6,30€~~



**10%
DTE**

Vitaseeds de cànem pelat
200g BIO s/gluten El Granero

6,38€ ~~7,09€~~



SENSE GLUTEN



**15%
DTE**

Crunchy sun poma i canyella 750g
BIO Barnhouse

6,28€ ~~7,39€~~



**15%
DTE**

Crunchy sun xocolata / poma i canyella
375g BIO Barnhouse

4,16€ ~~4,89€~~



**15%
DTE**

Crunchy sun xocolata negra i avellanes 375g BIO Barnhouse

4,84€ ~~5,69€~~



**15%
DTE**

Crunchy sun fruits del bosc 375g BIO Barnhouse

4,84€ ~~5,69€~~



**10%
DTE**

Puré de poma i nabius / poma i plàtan
doypack 100g BIO Frulla*

1,13€ ~~1,25€~~



**10%
DTE**

kombutxa llima i gíngebre / marajuà i llimona
330ml BIO Voelkel*

2,79€ ~~3,10€~~



**10%
DTE**

Sabó de coco en pastilla 240g BIO Biobel

4,80€ ~~5,33€~~



**10%
DTE**

Rentavaixelles 1l BIO Biobel

5,85€ ~~6,50€~~

Tàrtar d'espàrrecs amb granola cruixent



Ingredients

Per a 4 persones



- 500 g d'espàrrecs verds
- 1 alvocat madur
- ½ llimona (suc i pell ratllada)
- Sal i pebre blanc al gust
- 50 g de flocs de civada
- 20 g de mill inflat
- 25 g de crema d'ametlles (o d'avellanes)
- 20 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 clara d'ou
- 20 ml de salsa de soja
- 15 g de mel
- 20 g de llavors variades (gira-sol, carbassa, sèsam...)

Preparació

1. Tallar la part final i dura dels espàrrecs. Pelar lleugerament els talls amb un pelador o un ganivet petit. Lligar el manat amb un cordill de cuina i bullir-los en una olla alta amb aigua salada durant 15-20 minuts.
2. En un bol, barrejar la crema d'ametlles, l'oli d'oliva, la salsa de soja, la mel, la clara d'ou i un polsim de sal fins a obtenir una crema homogènia. En un altre bol, posar-hi els flocs de civada, el mill inflat i les llavors. Afegir la crema anterior i barrejar bé. Estendre en una safata amb paper de forn en una capa fina. Coure al forn a 130°C durant uns 25 minuts. Deixar refredar.
3. Trosseja finament les puntes dels espàrrecs fins a obtenir una textura de tàrtar. En un bol, aixafa l'alvocat amb una forquilla. Afegeix-hi el suc i la pell ratllada de la llimona, sal i pebre blanc, i barreja-ho bé. Finalment, incorpora-hi els espàrrecs.
4. Emplatat: servir el tàrtar d'espàrrecs amb una bona cullerada de granola cruixent per sobre i un rajolí d'oli d'oliva verge extra.



Crema d'ametlla blanca
325g BIO Rel
12,25€



Ous 1/2 dotzena
BIO Rel
3,30€



Flocs de civada fins
s/gluten 500g BIO Rel
2,99€



Espàrrecs verds

naturasi

BIO PER VOCACIÓ

www.naturasi.bio | Segueix-nos a:

