



na zdrowie!



JAGODOWY DESER Z CHIA I MASCARPONE

PRZEPIS NA STR. 10



Zdrowia bez liku!



mgr Monika Żórawska
dyplomowany dietetyk

W codziennej diecie stawiam przede wszystkim na świeżość i dobrą jakość produktów. Wybrałam markę Bio Village, ponieważ te produkty posiadają certyfikat żywności ekologicznej oznaczanej symbolem zielonego listka. Żywność certyfikowana pochodzi z pewnych i sprawdzonych źródeł. Jaja i mleko pozyskuje się tylko z gospodarstw, w których zwierzęta hodowane są w godnych warunkach. Warzywa i owoce pochodzą z kontrolowanych upraw i zbiorów. Marka Bio Village wspiera rolnictwo ekologiczne, a oferowane przez nią produkty nie zawierają składników niepewnego pochodzenia. Dzięki temu mam gwarancję, że jem zdrowo.



Bio Village to produkty tworzone na bazie składników z upraw ekologicznych, dzięki czemu mają wyjątkowy smak, a co ważniejsze – mnóstwo cennych wartości odżywczych. Żywność produkowana w ten sposób nie zawiera sztucznych barwników czy aromatów. Jej jakość i naturalne pochodzenie potwierdza znak zielonego listka będący unijnym symbolem rolnictwa ekologicznego.



Jacek Stachoń

Dyrektor ds. rozwoju produktów
marki własnej

W trakcie rozwoju produktów z logo Wiodąca Marka, szczególną uwagę zwróciliśmy na trend zdrowej żywności. Jako społeczeństwo, coraz większą uwagę zwracamy na pochodzenie oraz skład produktów, dlatego tak dużą popularnością cieszą się produkty ekologiczne. Marki Bio Village i Bio Naïa zostały stworzone dla Klientów, którym zależy, by dbać o zdrowie na równi z poszanowaniem środowiska naturalnego.

Obie marki posiadają międzynarodowe certyfikaty świadczące o tym, że wyprodukowane zostały na bazie składników pochodzących z upraw ekologicznych.



Bio Naïa to linia kosmetyków tworzonych z myślą o Tobie i środowisku. Receptury tej wyjątkowej marki powstają w oparciu o naturalne komponenty o ekologicznym pochodzeniu. W składach Bio Naïa nie znajdziesz PEG-ów, silikonów, pochodnych ropy naftowej. Jakość produktów potwierdzają certyfikaty – Ecocert i Cosmebio.



Zdrowia bez liku!

BIO Appétit!



BIO
village

=



Poszukuj znaku zielonego listka na opakowaniach!

- KILKA SŁÓW O ŻYWNOSCI CERTYFIKOWANEJ

Jeśli troska o zdrowie Twoje i Twoich najbliższych oraz dobro naszej planety to wartości, które są dla Ciebie szczególnie istotne, to żywność certyfikowana powinna stać się Twoim codziennym towarzyszem! Tylko odpowiednie certyfikaty dają pewność, że produkty spożywcze, po które sięgasz zostały wyprodukowane bez użycia środków chemicznych, sztucznych nawozów przemysłowych, genetycznych modyfikacji i antybiotyków. Zależy Ci na wyborze ekologicznych produktów? W takim razie sięgaj po te z odpowiednimi oznaczeniami jak znak zielonego listka! Produkcja certyfikowanej żywności ekologicznej podlega rygorystycznym normom wyznaczanym m. in. przez Rozporządzenie Rady UE. Jej oznaczenia są uznawane na całym obszarze Unii Europejskiej. Sięgając po żywność ekologiczną z certyfikatem, nie tylko dajesz sobie to, co najlepsze, ale także dbasz o dobro przyrody i zwierząt! Najlepiej zilustruje to przykład jajek...



Jaja Bio **6,99**
6 szt.
cena za 1 szt. = 1,17

Jajko niespodzianka

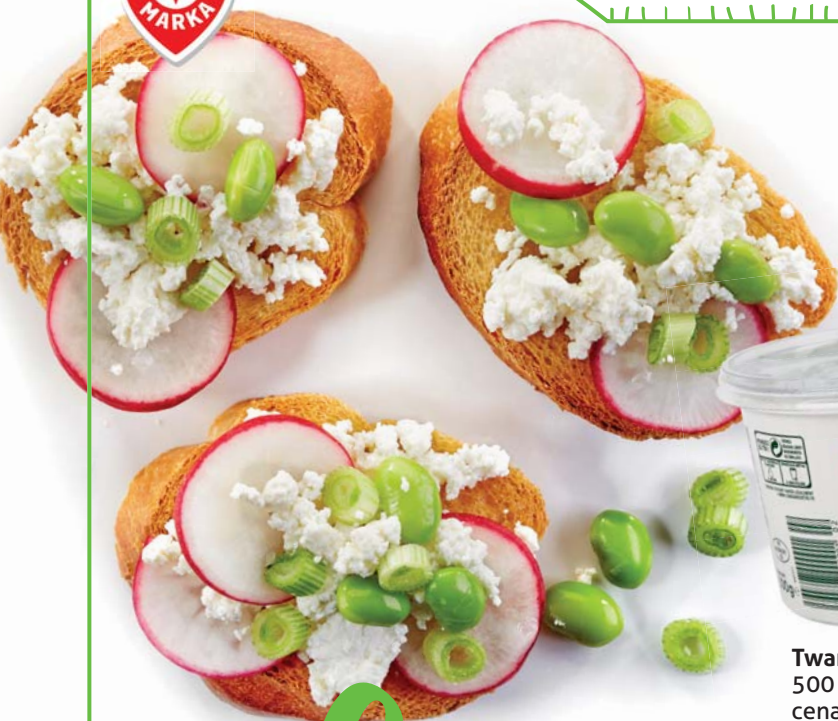
Nie, dziękuję!

Jajeczna arystokracja!

Jaja z certyfikowanych chowów to królewska klasa pośród jajek. Zerówki odznaczają się nie tylko wysoką zawartością składników odżywczych, ale także dają pewność, że kury, które je zniosły miały dobre i szczęśliwe życie. Są to zwierzęta hodowane tradycyjnymi metodami, jak za czasów naszych dziadków! Kury w chowach ekologicznych znoszą znacznie mniej jajek niż te z chowów klatkowych. Można więc powiedzieć, że jajka te to prawdziwy skarb! Jeśli zależy Ci na zdrowiu, humanitarnym traktowaniu zwierząt, to warto zainwestować w produkt oznaczony zielonym listkiem!



Zdrowia bez liku!



Twarożek do smarowania
BIO 4,49
150 g
cena za 1 kg = 29,93



Twarożek BIO **5,99**
500 g
cena za 1 kg = 11,98

kanapki

a m

Co na śniadanie?

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Co zjeść, by było pełnowartościowym i smacznym, a przy tym niskokalorycznym źródłem energii?

Dwa najpopularniejsze pomysły na śniadanie to bez wątpienia kanapki oraz płatki śniadaniowe dodawane do jogurtu lub kefiru. Na szczęście nie musisz rezygnować z tych pozycji, jeśli zdrowe odżywianie jest Twoim priorytetem. Musisz jednak wiedzieć, po jakie produkty sięgać, żeby móc cieszyć się dobrym zdrowiem i gubić zbędne kilogramy. Znakomicie sprawdzą się produkty pochodzące z upraw ekologicznych. Do kanapek warto wybrać razowe pieczywo na zakwasie, które zamiast masłem, posmarować możesz twarożkiem BIO i dodać ulubione warzywa. Jeśli wolisz płatki, sięgaj po takie, które zawierają wyłącznie składniki o sprawdzonym pochodzeniu. Świetnie sprawdzą się ekologiczne płatki kukurydziane lub musli.



Dżem pomarańczowy
BIO 5,99
370 g
cena za 1 kg = 16,19



Dżem z borówek
BIO 7,99
370 g
cena za 1 kg = 21,59



Płatki kukurydziane
Corn Flakes BIO **5,99**
375 g
cena za 1 kg = 15,97

CZY WIESZ, ŻE...



Miód płynny wielokwiatowy BIO **18,99**
500 g
cena za 1 kg = 37,98



Herbata zielona cytrusy cynamon BIO **5,99**
20 torebek, 40 g
cena za 1 kg = 149,75



Zdrowia bez liku!

małe eco co nieco

1. Tradycyjnie i prosto

Składniki:

1 szklanka ugotowanej soczewicy koralowej Bio Village
1 duża cebula
Sól, pieprz, słodka papryka

1. Cebulę podsmażamy na patelni, aż stanie się szklista.
2. Wszystkie składniki łączymy w blenderze, uzyskując perfekcyjne, wegańskie i zdrowe smarowidło do pieczywa!

2. Z suszonymi pomidorami

Składniki:

2 szklanki ugotowanej soczewicy koralowej Bio Village
10 suszonych pomidorów
70 g pestek słonecznika
5 łyżek oliwy z oliwek
1 łyżeczka suszonej włoszczyzny
sól i pieprz do smaku

Wszystkie składniki łączymy przy pomocy blendera i nakładamy na kanapki lub podajemy jako pastę do krakersów lub paluchów chlebowych!

3. Na ostro

Składniki:

2 szklanki ugotowanej soczewicy koralowej Bio Village
1 cm świeżego imbiru
1 świeża papryczka chili
1 łyżka przecieru pomidorowego
Sól, pieprz, curry, chili, pieprz cayenne do smaku
świeża kolendra do posypania
Dla fanów mocnych wrażeń: 1 łyżka sosu sriracha, olej do smażenia

1. Papryczkę chili siekamy bardzo drobno. Imbir obieramy ze skórki i ścieramy na tarce o bardzo drobnych oczkach.
2. Papryczkę i imbir wrzucamy na patelnię, podsmażamy, dodajemy przyprawy, soczewicę, przecier pomidorowy i sos sriracha.
3. Całość przekładamy do blendera i zamieniamy w gładką pastę. Jeżeli jest taka potrzeba, dolewamy oliwy. Na koniec posypujemy kolendrą.

soczewica koralowa

Zaprzyjaźnij się z nią

Pamiętaj: soczewicę zawsze soli się pod koniec gotowania! Dzięki temu nie traci wartości odżywczych.

Znanych jest wiele odmian soczewicy: koralowa, czerwona, zielona, czarna, brązowa, pomarańczowa...

Soczewica to jedna z najstarszych roślin znanych człowiekowi. Cenił ją już biblijni bohaterowie, którzy za miskę soczewicy byli niekiedy skłonni wyzbyć się znaczących przywilejów!

Stanowi doskonałe źródło żelaza!

Zawiera cały wachlarz witamin takich jak: A, C, i K oraz witaminy z grupy B – B1, B2, B6, B9.

Kobiety w ciąży powinny sięgać po soczewicę, ponieważ jest ona bogata w kwas foliowy!

Ze względu na obecność potasu soczewica stanowi produkt zalecany dla osób zmagających się z nadciśnieniem.

Gotowana soczewica zawiera mało kalorii, jednak niewielka zawartość tłuszczu i wysoka zawartość błonnika wypełniającego żołądek sprawiają, że jest to produkt sprzyjający odchudzaniu.

Roślina stanowi cenne źródło białka. Może stanowić jeden z produktów alternatywnych dla białka pochodzenia zwierzęcego.

Białko zawarte w soczewicy, podobnie jak to pochodzące z soi jest najlepiej przyswajalnym przez ludzki organizm białkiem pochodzenia roślinnego – wchłaniania się aż w 85%!



Soczewica koralowa BIO 6,99
500 g
cena za 1 kg = 13,98



Zdrowia bez liku!

Żywność



Jogurt owczy z dżemem z borówek BIO 5,99

2 x 125 g

cena za 1 kg = 23,96



Mascarpone BIO 8,99

250 g

cena za 1 kg = 35,96

JAGODOWY DESER Z CHIA I MASCARPONE

SKŁADNIKI NA 2 PORCJE

Składniki:

- 150 g sera mascarpone Bio Village,
- 1 białko jaja Bio Village,
- 100 g jagód, malin, truskawek lub innych ulubionych owoców np. bananów (owoce mogą być mrożone),
- 1 szklanka mleka,
- 1 łyżka nasion chia,
- 1 łyżka cukru pudru lub ksylitolu

Opcjonalnie: listki mięty

Sposób przygotowania:

1. Owoce zblenduj z mlekiem, dodaj nasiona chia i odstaw całość do zgęstnienia.
2. Z białka ubij pianę, a serek mascarpone zmiksuj z cukrem, tak aby stał się puszysty. Następnie delikatnie połącz z pianą z białek.
3. Przygotuj przezroczyste naczynia: słoiczki po jogurtach Bio Village, naprzemiennie wyłóż do nich dwie masy: jagodową i serową – im więcej warstw, tym piękniejszy efekt! Całość udekoruj pozostałymi owocami lub listkami mięty.

Flora



Dobro tkwiące w jogurtach

Spożywanie sfermentowanych produktów mlecznych, w tym jogurtów, bardzo korzystnie wpływa na nasze zdrowie. Warto włączyć je do diety!

Największą zaletą jogurtów, a także czynnikiem korzystnie wpływającym na nasze zdrowie jest zawartość zdrowej flory bakteryjnej. Przyczynia się ona do utrzymania komórek bakterii obecnych w naszym organizmie w dobrej kondycji. Nie każdy wie, że stanowią one aż 57% naszego ciała! Dopiero pozostałe 43% to nasze własne ludzkie komórki. Jednym ze skutków dysbakteriozy, czyli nieprawidłowego składu bakterii w naszym przewodzie pokarmowym jest zwiększone ryzyko otyłości, ponieważ nieodpowiednia flora bakteryjna w dużym stopniu wpływa na chęć jedzenia tłustych i kalorycznych potraw. Regularne spożywanie jogurtów naturalnych może więc zapobiec nadmiernemu apetytowi i ułatwić proces odchudzania. Dysbakterioza określana jest także mianem matki chorób, ponieważ bardzo osłabia odporność, co sprzyja rozwojowi różnych dolegliwości. Warto więc utrzymywać nasz mikrobiom w dobrej kondycji, a najlepszym na to sposobem jest włączenie jogurtów do diety. Usprawni to procesy trawienne zachodzące w naszym organizmie, a także sprawi, że zmniejszeniu ulegnie apetyt na niezdrowe potrawy, co w dalszej konsekwencji pozytywnie wpłynie na naszą wagę. Szczególnie polecamy produkty oznaczone Bio Village, co gwarantuje, że wyprodukowane zostały na bazie komponentów pochodzących z upraw ekologicznych. Szukaj produktów oznaczonych zielonym listkiem w E.Leclerc.



Jogurt naturalny BIO, szklany stoik **6,99**
4 x 125 g
cena za 1 kg = 13,98



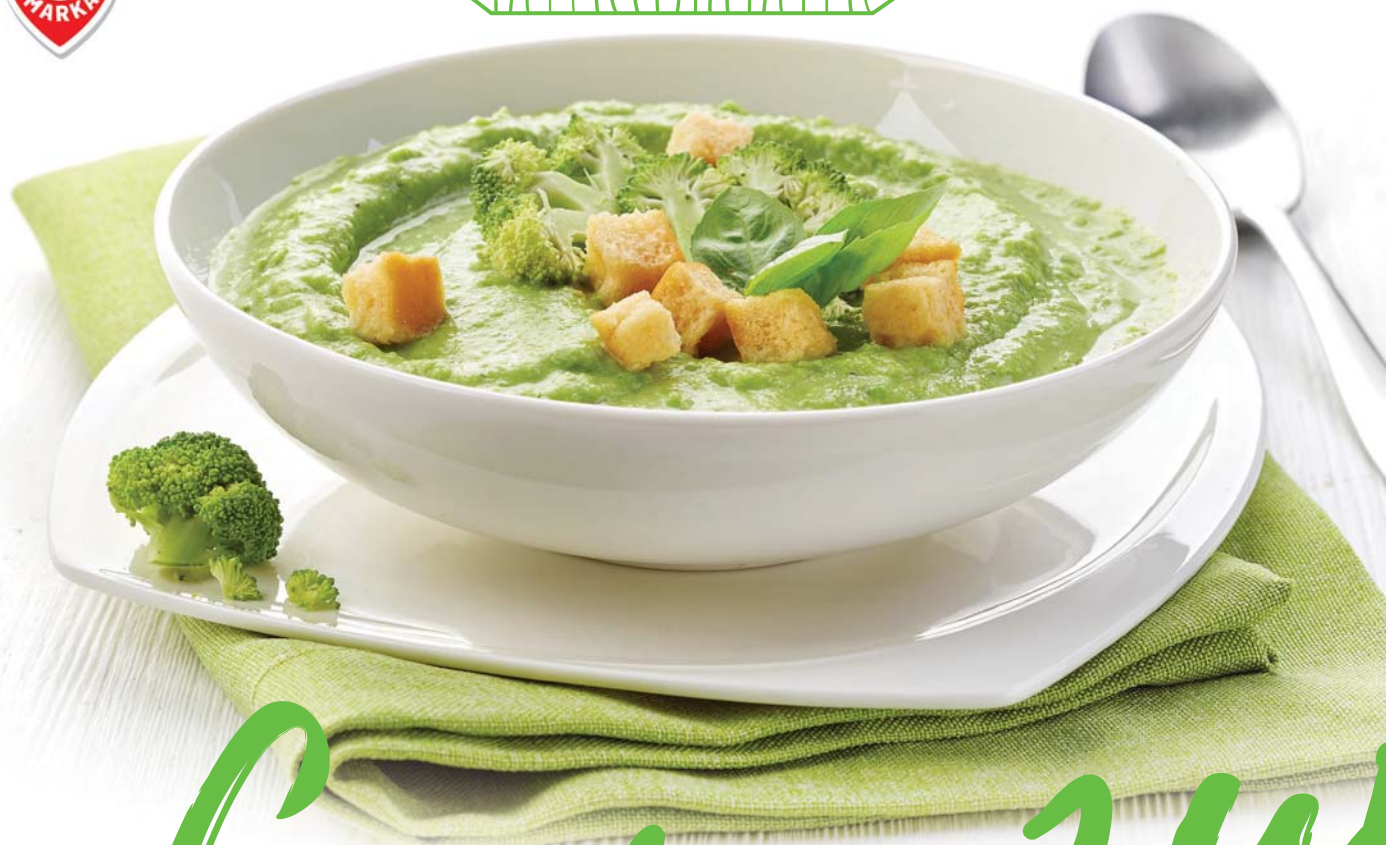
Jogurt waniliowy BIO, szklany stoik **6,99**
4 x 125 g
cena za 1 kg = 13,98



Jogurt cytrynowy BIO, szklany stoik **6,99**
4 x 125 g
cena za 1 kg = 13,98



Zdrowia bez liku!



Czas na Zupę



Zupa warzywna BIO 7,99
1 l



Zupa warzywna BIO 7,99
1 l



Zupa krem z zielonych warzyw BIO 7,99
1 l



Kostki bulionowe warzywne BIO **3,99**
80 g
cena za 1 kg = 49,88

Dlaczego warto jeść zupy?

1. Zupa to idealne rozwiązanie zarówno na zimę, jak i na lato! W zimie talerz ciepłej zupy wprawi w znakomity nastrój, nasyci i ukoji nerwy, latem – można żyć na chłodnikach i zupach owocowych, które są przepyszne i zdrowe!

2. W chłodne dni zimne potrawy dodatkowo wyziębiają organizm i sprawiają, że metabolizm przyspiesza – w efekcie szybko z powrotem poczujesz głód i zaczniesz podjadać! Talerz gorącej zupy wspaniale rozgrzeje i wypełni żołądek na długi czas.

3. Codziennie powinno się zjadać około 0,5 kg warzyw. To niemało! Zupa stanowi idealny sposób, by przyswoić ich znaczną ilość w ciekawej i smacznej formie!

4. Zupa to wywar przygotowany na wielu produktach: warzywach, mięsie, tłuszczach, dodatkach węglowodanowych – dzięki temu danie to stanowi idealne źródło różnorodnych składników odżywczych!

5. Nie ma nic łatwiejszego w przygotowaniu niż zupa. Szczególnie teraz, kiedy tak naprawdę wystarczy ją tylko... podgrzać! Zupy Bio Village to perfekcyjne kompozycje smaku i zdrowia pochodzące wprost z upraw ekologicznych, czego potwierdzenie stanowi przyznany im certyfikat! Tego musisz spróbować!





Zdrowia bez liku!



Pobre węglowodany

Skąd je pozyskać?

Często kojarzymy węglowodany wyłącznie ze zgubnym wpływem na sylwetkę. Tymczasem są podstawowym źródłem energii dla organizmu!

Stereotypy na temat węglowodanów najczęściej wynikają z niepełnej wiedzy na temat tego składnika. Węglowodany są bardzo cennym źródłem energii, dlatego nie wolno całkowicie z nich rezygnować. Ze względu na swoją budowę dzielą się na cukry proste (monosacharydy) oraz złożone (oligosacharydy oraz polisacharydy). Które z nich powinniśmy pozostawić w diecie, a które eliminować, by zachować zdrowie i dobrą sylwetkę? Przede wszystkim powinniśmy unikać cukrów prostych, które ze względu na swoją budowę są trawione bardzo szybko, co powoduje wzrost poziomu stężenia glukozy, której nadmiar zamienia się w tłuszcz. Ich najczęstszym źródłem jest żywność wysoko przetworzona np. biały cukier, chipsy, słodzone napoje, białe pieczywo. Dużo korzystniejszy wpływ na naszą kondycję mają węglowodany złożone, które znajdziemy w żywności pochodzenia naturalnego np. produktach pełnoziarnistych, warzywach strączkowych czy kaszach. Proces ich trawienia wymaga od organizmu wyłożonej pracy, dzięki czemu trwa on dłużej, a energia w nich zawarta zapewnia nam poczucie sytości na dłuższy czas. Produkty jak najmniej przetworzone są także lepszym źródłem cennego błonnika. Znakiem źródłem węglowodanów złożonych są kasze, ryż, najlepiej pochodzące z upraw ekologicznych. Duży ich wybór znajdziesz w sklepach E.Leclerc.



Ziarna komosy ryżowej BIO (quinoa) **14,99**
500 g
cena za 1 kg = 29,98

CZY WIESZ, ŻE...

Znakomity do wielu różnych potraw

Źródło cennego błonnika oraz białka

Lekkostrawny i niskokaloryczny

Bogactwo witamin B oraz E

Krótki czas przyrządzenia

Wysoka zawartość potasu

lowoodawny



Ryż basmati BIO **6,99**
500 g
cena za 1 kg = 13,98



Ryż tajski BIO **7,99**
500 g
cena za 1 kg = 15,98





Zdrowia bez liku!



1.

Długie cienkie nitki to oczywiście spaghetti, jeżeli jednak najdzie Cię ochota na świderki, zdecyduj się na fusilli. Skośne cienkie rurki to penne, a płaskie wstążki funkcjonują pod nazwą tagliatelle. Jeśli kupujesz kokardki to decydujesz się na farfalle, muszle – conchiglie. Płaty makaronu do zapiekania z farszem to lasagne, a grube rurki – cannelloni, jeśli są dłuższe znajdziesz je pod nazwą ziti. Nadziewane pierożki to tortellini, a poduszcзки – ravioli.



Makaron tagliatelle ze świeżych jaj BIO 4,99
500 g
cena za 1 kg = 9,98

3.

Do dzisiaj stworzono ponad 310 rodzajów makaronu.



4.

Światowy Dzień Makaronu obchodzony jest 25 października.

Makaron spaghetti BIO 2,99
500 g
cena za 1 kg = 5,98

2.

Przeciętny Polak zjada rocznie aż 5 kilogramów makaronu, jednak nie możemy mierzyć się z Włochami – mieszkańiec słonecznej Italii spożywa rocznie aż 28 kg!



Makaron penne BIO 2,99
500 g
cena za 1 kg = 5,98

Mak



5.

Makaron uchodzi za tuczący, jednak spora porcja 100 g suchych kłusek, które po ugotowaniu podwoją swoją wagę, to tylko ok. 300 kcal. Tak naprawdę to tłuste dodatki i sosy decydują o kaloryczności dania.

6. Makaron ugotowany al dente to cenne źródło długo uwalnianych węglowodanów, które zdaniem dietetyków powinny stanowić podstawowe źródło energii i 60% codziennej diety! Najlepiej smakuje z zielonym pesto.



Świeży makaron tagliatelle BIO **2,99**
250 g
cena za 1 kg = 11,96



Pesto zielone BIO **8,99**
180 g
cena za 1 kg = 48,59

Makaron

10 FAKTÓW

8. Choć makaron kojarzy się z Włochami, to potrawa ta pochodzi z Chin. W Europie zaczęto produkować kluski w XV w. w klasztorach, gdzie zajmowali się tym mnisi.



Pomidory całe bez skórki w soku pomidorowym BIO **2,49**
400 g/240 g po odcieku
cena za 1 kg = 6,23

7.

Najprostszym daniem świata jest prawdopodobnie spaghetti bolognese – jest to makaron zmieszany z pomidorami i podsmażonym mięsem mielonym, czosnkiem, niekiedy z dodatkiem pietruszki, papryczki chili i parmezanu.



Gnocchi BIO **4,99**
300 g
cena za 1 kg = 16,63

9. Makaron dobrej jakości zawiera w sobie witaminy z grupy A oraz B, a także magnez, cynk, żelazo i kwas foliowy.

10.

Zwyczaj spożywania makaronu widelcem i łyżką rozpowszechnili Amerykanie. Włochom widelec w zupełności wystarczy!





Zdrowia bez liku!

Podaj olej



do
wszystkiego

OLEJ SŁONECZNIKOWY

Właściwości oleju słonecznikowego od lat doceniane są w całej Europie. Produkt ten powszechnie stosowany jest w gastronomii, ale również w medycynie naturalnej i przemyśle kosmetycznym. Jest bardzo bogaty w witaminę E (rekordowa zawartość wśród olejów), która określana jest mianem witaminy płodności oraz młodości. Olej słonecznikowy zawiera dużo kwasów omega-6. Już jedna łyżka zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na te związki. Jest także bogatym źródłem fitosteroli, których obecność w diecie pozwala zmniejszyć stężenie cholesterolu oraz niweluje zmiany miażdżycowe w naczyniach krwionośnych.



Olej słonecznikowy
BIO tłoczony
na zimno **9,99**
750 ml
cena za 1 litr = 13,32

OLEJ RZEPAKOWY

Olej rzepakowy cieszy się opinią jednego z najzdrowszych tłuszczów roślinnych stosowanych w gastronomii. Dzięki zawartości korzystnych dla zdrowia składników aktywnych posiada szereg właściwości zdrowotnych i pielęgnacyjnych. Jest źródłem prowitaminy A, witaminy E oraz witaminy K. Duża zawartość kwasów omega-6 oraz omega-3 utrzymana jest w nim w idealnej proporcji 2 do 1, a dzięki obecności steroli roślinnych obniża również stężenie złego cholesterolu.



Olej rzepakowy BIO
tłoczony na zimno **9,99**
750 ml
cena za 1 litr = 13,32

OLEJ SEZAMOWY

Olej sezamowy cieszy się ogromną popularnością w kuchni azjatyckiej. Ze względu na niski punkt dymienia nie zaleca się stosować go podczas smażenia. Znakomicie sprawdzi się jednak w salatkach i innych daniach przygotowywanych na zimno. Jest skarbnicą cennych dla naszego zdrowia witamin i składników. Kwasy tłuszczowe w nim zawarte pozwalają utrzymać prawidłowe stężenie cholesterolu oraz usprawnić pracę serca. Ze względu na wysoką zawartość cynku jest świetnym sprzymierzeńcem w walce z przeziębieniem. Pozytywnie wpływa na kondycję skóry, gęstość krwi, procesy trawienne, a także pamięć oraz koncentrację.



Olej sezamowy BIO **8,99**
250 ml
cena za 1 litr = 35,96



Zdrowia bez liku!

Zdrowo owocowo



Przecier jabłko truskawka saszetki BIO 7,99
4 x 90 g
cena za 1 kg = 22,19



Przecier jabłko gruszka saszetki BIO 7,99
4 x 90 g
cena za 1 kg = 22,19



Przecier jabłkowy saszetki BIO 7,99
4 x 90 g
cena za 1 kg = 22,19

Sok pomarańczowy
100% BIO 8,99
1 l

Sok wieloowocowy BIO 8,99
1 l



Sok winogronowy
100% BIO 8,99
1 l

By utrzymać dobre zdrowie, piękną sylwetkę i zapobiec niedoborowi witamin, dietetycy zalecają nam spożywać pięć porcji warzyw i owoców dziennie. W czasach, kiedy z powodu nadmiaru obowiązków jesteśmy zabiegani i nie mamy zbyt wiele czasu dla siebie, nie jest to niestety takie proste. Samodzielne przygotowanie zdrowych posiłków na cały dzień jest bardzo czasochłonne. Z pomocą może przyjść lub szklanka soku, który przy okazji pragnienie i zapewni błyskawiczną awkę energii i witamin.

By zadbać o jak najlepszą jakość spożywanych soków, warto wybierać te, które zostały wyprodukowane wyłącznie na bazie produktów pochodzących z upraw ekologicznych. Szukaj produktów oznaczonych charakterystycznym zielonym listkiem.

Skok na sok!

Soki ekologiczne nie tylko wspaniale smakują i łagodzą pragnienie. Są również skarbnicą witamin i minerałów, dlatego warto je spożywać.

Już 200 ml soku pomarańczowego pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę C, która wzmacnia odporność i oczyszcza organizm ze szkodliwych toksyn. Soki z owoców cytrusowych są także bogate w witaminy z grupy B usprawniające nasz układ nerwowy oraz liczne składniki mineralne, takie jak wapń, potas czy magnez. Znakomitym źródłem różnorodnych witamin jest sok wieloowocowy. Łączy on prozdrowotne właściwości wszystkich owoców użytych podczas jego produkcji. Warto pamiętać, że soki zachowują większość substancji odżywczych występujących w owocach i warzywach, z których je wyprodukowano.



Sok marchwiowy
100% BIO 4,99
1 l



Sok pomidorowy
100% BIO 3,99
1 l

Napój żurawinowy
BIO 7,49
1 l



Słodycze nie kojarzą się ze zdrowym odżywianiem, a jednak w tym obszarze również możesz dokonać lepszych i gorszych wyborów! Certyfikowane słodkie przekąski Bio Village nie tylko będą stanowiły idealny sposób na poprawę nastroju każdego lasucha, ale również mogą stać się źródłem energii i składników odżywczych. Wysokiej jakości czekolada o dużej zawartości kakao to wspaniałe i pyszne źródło magnezu. Zawiera także pektyny, które zapewniają uczucie sytości! Ciasteczka zbożowe mogą stać się doskonałą przegryzką w pracy lub w szkole i źródłem dobrych węglowodanów. Mało kto wie także, że żelki, przez zawartość żelatyny, wpływają korzystnie na budowę kości i stawów. Kiedy połączysz wiedzę z umiarem i dobrymi wyborami, słodka chwila zapomnienia stanie się zdrową przyjemnością!

Słodka chwila



**Przecier jabłkowy
bez dodatku cukru BIO 4,99**
4 x 100 g
cena za 1 kg = 12,48



**Przecier wieloowocowy
bez dodatku cukru BIO 5,99**
4 x 100 g
cena za 1 kg = 14,98



Ciasto francuskie BIO 3,99
230 g
cena za 1 kg = 17,35



Ciasto kruche BIO 3,99
230 g
cena za 1 kg = 17,35

Jeżeli reprezentujesz postawę zgodną z ideą: wiem, co jem, najlepiej samodzielnie dostarczyć sobie słodką chwilę przyjemności, przygotowując słodycze i wypieki własnoręcznie! Czy może być coś pyszniejszego od wypełnionej po brzegi jabłkowym musem, aromatycznej szarlotki na francuskim spodzie lub pysznej kruchej tarty z owocami leśnymi? Naszym zdaniem takie desery to prawdziwy raj dla koneserów pysznej kuchni! Do tego są pełne witamin a ich przygotowanie to wspaniała zabawa, w której może uczestniczyć cała rodzina. Nie zwlekaj – pyszne ciasto do własnych wypieków z certyfikatem BIO kupisz w marketach E.Leclerc!



Czekolada gorzka
ze skórką pomarańczy
BIO 8,99
100 g
cena za 1 kg = 89,90



Czekolada gorzka
z kawałkami migdałów
BIO 8,99
100 g
cena za 1 kg = 89,90

vila zapomnienia



Herbatniki sezamowe **BIO 5,99**
230 g
cena za 1 kg = 26,04

Petits beurre
herbatniki maślane
BIO 4,99
150 g
cena za 1 kg = 33,27



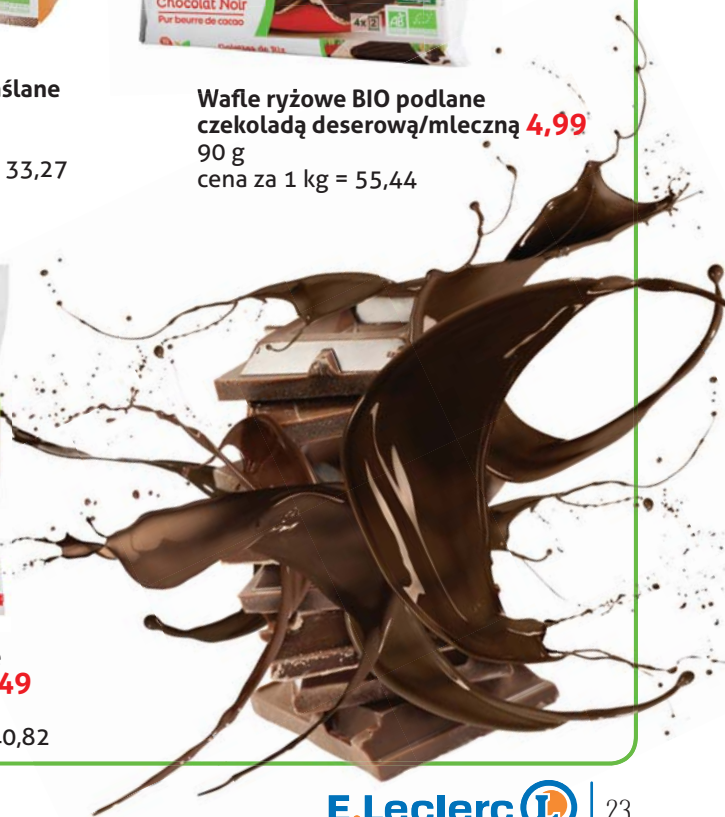
Wafle ryżowe BIO podlane
czekoladą deserową/mleczną **4,99**
90 g
cena za 1 kg = 55,44



Żelki cola **BIO 4,49**
110 g
cena za 1 kg = 40,82

Żelki miśki **BIO 4,49**
110 g
cena za 1 kg = 40,82

Żelki krokodyły
z pianką **BIO 4,49**
110 g
cena za 1 kg = 40,82





Zdrowia bez liku!



Zdro przek



Chipsy tortilla kukurydziane
BIO 3,99

150 g
cena za 1 kg = 26,60

Dzienny jadłospis powinien składać się z trzech głównych posiłków oraz dwóch lub trzech mniejszych pełniących rolę przekąsek. Warto jednak pamiętać, że te pomniejsze dania mają za zadanie napędzić metabolizm oraz pomóc nam bez głodu doczekać obiadu lub kolacji. Powinniśmy więc mieć na względzie, że te przekąski muszą być wartościowym źródłem cennych składników odżywczych. Wybierając je, decyduj się na produkty jak najwyższej jakości! Deska rozmaitych serów podana z soczystymi słodkimi owocami lub nachosy z dipem warzywnym czy jogurtowym mogą stać się fantastyczną alternatywą dla prostych i często niezdrowych chrupaczy! Orzechy i bakalie z powodzeniem zastąpią wypełnione chemią i wzmacniaczami smaku puste kalorie. Dzięki tym inspiracjom uczynisz z przekąsek pełnowartościowe danie! A świadomość, że wszystkie składniki zostały wyprodukowane w sposób ekologiczny, bez zawartości niezdrowych dodatków wpławi w wszystkich w doskonały nastrój!



Pistacje prażone BIO 9,99

100 g
cena za 1 kg = 99,90



Mieszanka orzechów i rodzynek BIO 8,99

120 g
cena za 1 kg = 74,92



Mieszanka solonych orzechów i rodzynek BIO 8,99

120 g
cena za 1 kg = 74,92

we kaski



Mozzarella BIO 3,99
125 g
cena za 1 kg = 31,92



Brie BIO 8,99
180 g
cena za 1 kg = 49,94



Camembert BIO 8,99
250 g
cena za 1 kg = 35,96



Saint Marcelin BIO 8,99
80 g
cena za 1 kg = 112,38

Olej kokosowy




1. Palma kokosowa rośnie w tropikalnych częściach wybrzeża Afryki i Ameryki oraz na wyspach oceanu Spokojnego i Indyjskiego.

2. Według opinii światowej klasy ekspertów najlepsze orzechy kokosowe występują na wyspach Archipelagu Filipińskiego. Swoją unikalny skład i niezwykłą czystość olej kokosowy Bio Village zawdzięcza pochodzeniu z tego najbogatszego pod względem różnorodności regionu świata.

3. Olej kokosowy charakteryzuje się delikatnym zapachem i smakiem, identycznym jak miąższ młodego kokosa zerwanego prosto z palmy.

4. Olej kokosowy jest doskonały do pieczenia, smażenia w niskich temperaturach i do użycia na zimno w koktajlach, smoothie czy salatkach.



Poznaj jego właściwości

y

5.

Sportowcy kochają energetyczne właściwości oleju z kokosa i spożywają go jako naturalną odżywkę przed lub po treningach.

6.

Tłoczony na zimno jest również doskonały jako naturalny kosmetyk, działający łagodząco oraz bakteriobójczo, dzięki zawartości kwasu laurynowego, który znajduje się również w mleku matki.

7.

Olej kokosowy 100% Organic Virgin- wytłaczany na zimno w mechanicznych prasach, jako jeden z nielicznych olejów powstaje z surowego miąższu młodych, ekologicznych kokosów. Kokosy przerabiane są w ciągu 24 godzin od zerwania, a wszystkie procesy przetwórcze odbywają się bez użycia jakichkolwiek substancji chemicznych czy wysokiej temperatury. Dzięki temu olej kokosowy Bio Village zachowuje wszystkie zbawienne substancje i składniki aktywne świeżego kokosa.



Olej kokosowy virgin BIO **10,99**

240 g
cena za 1 kg = 45,79





Zdrowia bez liku!

Piękno tkwi w naturze



Krem do rąk nawilżający BIO **8,99**
100 ml
cena za 1 l = 89,90



Szampon BIO **8,99**
250 ml
cena za 1 l = 35,96



Mydło w płynie morela BIO **7,99**
300 ml
cena za 1 l = 26,63

Odkryj kosmetyki Bio Naïa

- nowa marka kosmetyków ekologicznych

Czy wiesz, że wszystko, czego używasz do pielęgnacji skóry może przenikać do wnętrza Twojego organizmu? Dlatego tak ważne jest, żeby podczas codziennej pielęgnacji ciała dokonywać jak najlepszych dla siebie wyborów.

Kosmetyki Bio Naïa to jakość oraz pewność, że podczas codziennej pielęgnacji robisz dużo dobrego dla siebie oraz dla środowiska!

Bio Naïa – bo zasługujesz na więcej!

Kosmetyki Bio Naïa posiadają aż dwa certyfikaty potwierdzające ich jakość.



Pierwszy z nich to Karta Cosmebio. Ideą tego certyfikatu jest założenie, że kupujący powinien otrzymać przejrzystą informację na temat składu produktu, którego 95% muszą stanowić komponenty pochodzenia naturalnego. Jednak na tym nie koniec – pozostałe 5% składników również poddaje się ścisłej weryfikacji. Dlatego w recepturach odznaczonych Kartą Cosmebio nie występują PEGi, silikony i pochodne ropy naftowej takie jak parafina. Co więcej kosmetyki oznaczone tym certyfikatem nie mogą być testowane na zwierzętach i zawierać substancji pochodzących z roślin modyfikowanych genetycznie, a cały proces produkcyjny oraz opakowanie muszą być przyjazne dla środowiska.

Co więcej kosmetyki oznaczone tym certyfikatem nie mogą być testowane na zwierzętach i zawierać substancji pochodzących z roślin modyfikowanych genetycznie, a cały proces produkcyjny oraz opakowanie muszą być przyjazne dla środowiska.



Drugim certyfikatem, którym mogą poszczycić się produkty Bio Naïa jest znane wszystkim fanom ekologicznych rozwiązań oznaczenie Ecocert. Instytucja Ecocert zajmuje się kontrolowaniem produktów ekologicznych od 2003.

Odnaczone przez nią produkty nie zawierają surowców modyfikowanych genetycznie, pochodnych ropy naftowej oraz syntetycznych substancji zapachowych i barwiących. Nie są one testowane na zwierzętach. Nie zawierają PEGów, lista dozwolonych środków konserwujących jest rygorystycznie ograniczona.



Mydło morela BIO **4,99**
100 g
cena za 1 kg = 49,90



Dezodorant w kulce
BIO **7,99**
50 ml
cena za 1 litr = 159,80



Pasta do zębów
BIO **7,99**
75 ml
cena za 1 litr = 106,53



Zdrowia bez liku!

Pielęgnacja twarzy

W nurcie BIO

Dobroczynne działanie i łatwość aplikacji nowych kosmetyków z gamy Bio Naïa, oferuje Ci możliwość efektywnej pielęgnacji każdego dnia. Zastosowane formuły czerpią swoją skuteczność z serca natury. Dzięki połączeniu ekstraktów roślinnych i wyciągów owocowych głęboko nawilżają skórę, pozostawiając ją gładką i przyjemnie pachnącą.



Chusteczki
do demakijażu BIO **6,99**
25 szt.
cena za 1 szt. = 0,28

Chusteczki wykonane ze 100% bawełny BIO sprawiają, że perfekcyjny demakijaż wykonasz jednym ruchem. Dodatkowo ekstrakty z jeżyny oraz wyciąg Aloe Vera są odpowiednie do każdego rodzaju skóry, więc produkt z pewnością sprawdzi się także u Ciebie.



Płatki kosmetyczne
okrągłe BIO **4,99**
70 szt.
cena za 1 szt. = 0,07



Płatki kosmetyczne
kwadratowe BIO **5,99**
40 szt.
cena za 1 szt. = 0,15

Dobry krem to podstawa pielęgnacji. Dlatego warto wybrać go świadomie, pamiętając, że skóra twarzy należy do najbardziej wymagających pod względem pielęgnacji fragmentów Twojego ciała. Jest ona wystawiana na ciągłe oddziaływanie trudnych warunków pogodowych, dlatego potrzebuje nie tylko nawilżenia i regeneracji, ale także ochrony. Krem Bio Naïa dogłębnie nawilża skórę twarzy, która staje się bardziej miękka i gładka dzięki ekstraktom: różanym i z czerwonych owoców.



Krem do twarzy
nawilżający BIO **9,99**
50 ml
cena za 1 litr = 199,80



Wyciągi
z brzoskwini i kwiatu
pomarańczy BIO delikatnie
usuwać makijaż, jednocześnie
nawilżając skórę. Mleczko
doskonale sprawdzi się
przy pielęgnacji skóry
wrażliwej ze skłonnością
do zaczerwienień
i podrażnień.

Mleczko do demakijażu
skóra wrażliwa BIO **9,99**
250 ml
cena za 1 litr = 39,96

Zanieczyszczenie
powietrza sprawia, że skóra
staje się sucha i ziemista. Rozwiązaniem
jest płyn micelarny BIO z ekstraktem
z moreli i zboża, który usuwa makijaż,
delikatnie odświeża skórę, tonizuje
oraz normalizuje.

Płyn micelarny BIO **9,99**
250 ml
cena za 1 litr = 39,96



Szukaj tych marek w Twoim E.Leclerc



Oferta ważna od 19.02 do 09.03.2019 r. lub do wyczerpania zapasów. Ceny wyrażone są w zł.
Oferta dotyczy sprzedaży detalicznej. Niektóre produkty nie są dostępne w każdym sklepie.
Informacji na ten temat udziela Punkt Obsługi Klienta sklepu. Oferta z gazetki dotyczy sklepów:

• HIPERMARKET BĘŁCHATÓW • SUPERMARKET BYDGOSZCZ • SUPERMARKET CHORZÓW
• HIPERMARKET ELBLĄG • HIPERMARKET GDAŃSK • SUPERMARKET GLIWICE TARNOGÓRSKA
• SUPERMARKET GLIWICE RYBNICKA • SUPERMARKET JASTRZĘBIE ZDRÓJ • HIPERMARKET KALISZ • HIPERMARKET KATOWICE
• SUPERMARKET KĘDZIERZYN KOŹLE • HIPERMARKET KIELCE • SUPERMARKET KŁODZKO
• SUPERMARKET KOŁOBRZEG • SUPERMARKET KONIN • HIPERMARKET LUBLIN ZANA • HIPERMARKET LUBLIN TURYSTYCZNA
• HIPERMARKET ŁÓDŹ • SUPERMARKET MALBORK • HIPERMARKET MIELEC • SUPERMARKET NOWY SĄCZ
• SUPERMARKET NOWY TARG • SUPERMARKET OLEŚNICA • SUPERMARKET OSTROŁĘKA
• SUPERMARKET OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI • SUPERMARKET OSTRÓW WIELKOPOLSKI • SUPERMARKET POZNAŃ
• SUPERMARKET PRZEMYŚL • SUPERMARKET RACIBÓRZ • HIPERMARKET RADOM • HIPERMARKET RZESZÓW
• SUPERMARKET SŁUPSK • SUPERMARKET SOSNOWIEC • SUPERMARKET SZCZECIN
• SUPERMARKET ŚREM • SUPERMARKET STAŁOWA WOLA • SUPERMARKET TORUŃ • HIPERMARKET TYCHY
• HIPERMARKET WARSZAWA BIELANY • HIPERMARKET WARSZAWA JEROZOLIMSKIE • HIPERMARKET WARSZAWA URSYNÓW 
• SUPERMARKET WODZISŁAW ŚLĄSKI • HIPERMARKET WROCŁAW • SUPERMARKET ZAMOŚĆ • SUPERMARKET ZIELONA GÓRA

E.Leclerc 
www.leclerc.pl

