

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

caprabo ● ● ●

sabor

**SENSE GREIX
DE PALMA**

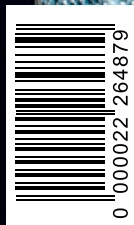
**Un pas
més per
facilitar una
alimentació
saludable**

BELLESA

**Tenir cura
de la barba**

Benestar animal

**Ben alimentats i ben cuidats.
Així és el règim de cria dels productes
derivats dels animals que pots trobar
a les nostres botigues**



Nº 357
ANY XLIV
2€

10
com
pro
mi
sos

saludables
sostenibles

ET PREGUNTARÀS *per què* NO ELS HAS TASTAT ABANS.



Enquesta feta a 10.013 individus del panel de Netquest (en rotacions de 3.338 persones) + test de producte a 100 persones a través de Kuudt l'octubre del 2020. www.granpremiolalinnovacion.com.

TASTA'M GRATIS



COMPRA
un paquet
d'All-Bran
Prebiotic



REGISTRA
el teu tiquet de compra a
www.prebioticgratis.com



REP
el teu reem-
bossament

Promoció vàlida per a les varietats d'All-Bran Prebiotic de l'01/08/2021 al 23/02/2022. Guarda el teu tiquet de compra perquè serà vàlid per sol·licitar el reembossament dins dels 5 dies naturals posteriors a la compra. Dret a un màxim d'un (1) reembossament per unitat de cada varietat de producte a tota la promoció, amb el límit màxim de 3,15 € per cada varietat. Consulta els termes i condicions, les varietats incloses a la promoció, la redempció i més informació a: <http://www.prebioticgratis.com/>

La disponibilidad de los productos puede variar de un establecimiento a otro. Consúltalo en tu tienda habitual.

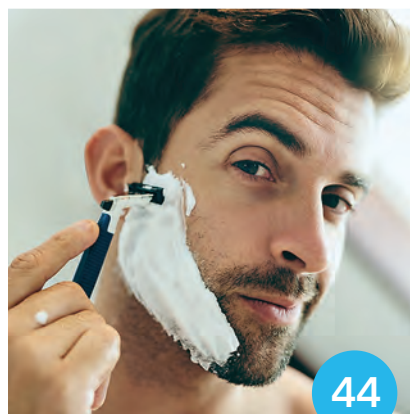


caprabo ●●●

sumari

octubre 2021

www.caprabo.com



Totes les receptes
de Sabor a



CHÈFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 10 Així és el model de cria dels animals dels quals provenen els productes que pots trobar a les nostres botigues.
- 18 Aqüicultura
- 24 Les nostres marques, 100% lliures de greix de palma.
- 27 En família: totes les claus per ensenyar els nens la importància d'alimentar-se amb productes saludables, sense greix de palma.
- 38 Galetes: un assortiment deliciós.
- 40 Productes sense gluten.
- 44 Bellesa: tot el que cal per tenir cura de la barba.
- 48 Solidaritat.
- 50 Els avantatges del Meu Club CAPRABO.
- 53 Blog
- 55 Cupons d'estalvi.
- 58 Notícies.



Edició 357
OCTUBRE 2021
Any XLIV

EDITOR

Caprabo, SA
Av. l'Estany de la Messeguera, 40-44
08820 El Prat de Llobregat, Barcelona

REALITZACIÓ I EDICIÓ



Valentín Beato, 44. 28037 Madrid
Tel. +34 915 386 104

DIFUSIÓ:

Controlada per OJD
Publicitat
Antonio García. Tel. +34 607 973 913
antonio.garcia@publimagazine.com

IMPRESSIÓ:

Altavia Ibérica.
C/ Orense, 16. 1ª planta
28020 Madrid.
Tel. +911 2138 38

DIPÒSIT LEGAL:

BI-222-2015
Prohibida la reproducció total
o parcial de textos o fotografies
sense l'autorització expressa de
l'empresa editora.



Tenir cura del que menges

Xavier Ramón

Director de Màrqueting

Com a consumidor i client, no només t'interesses per l'origen o la qualitat dels ingredients que compres, sinó també pel seu impacte sobre el medi ambient o el tractament que es dispensa als animals dels quals els obtenim. Per això, parlar de la nostra carn de pollastre, xai, porc i conill EROSKI Natur, així com de la llet i els ous locals EROSKI, és parlar de benestar animal.

El nostre compromís amb un consum i una producció ètica, justa i responsable també es reflecteix al segell GGN del nostre peix d'aqüicultura, una etiqueta que garanteix que ha estat criat de manera segura i sostenible, tenint

cura del benestar animal. Perquè el manteniment de les espècies i de l'entorn és clau per garantir una alimentació saludable i de qualitat en el futur.

En el marc dels nostres compromisos amb la salut i la sostenibilitat, hem reformulat totes les referències que contenen aquests ingredients i som els primers que tenim tota la nostra marca pròpia lliure de greix de palma. "Així de compromesos".

En aquest número, et proposem la millor manera de gaudir-ne a casa, amb una gran varietat de consells, guies i jocs, amb els quals podràs promoure hàbits saludables per a tota la família.



CAPRABO al teu servei
93 261 60 60

Sabor és un avantatge més del **Club CAPRABO**. Aconseguir la revista amb la teva **Targeta Club CAPRABO** i podràs gaudir de receptes gustoses, senzilles i econòmiques. A més, amb *Sabor* també podràs informar-te de totes les novetats que trobaràs al teu supermercat CAPRABO.

Trobaràs tots els avantatges i promocions del Club CAPRABO a:

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de *Sabor* a:
www.chefcaprabo.com

Des del principi, a CAPRABO creiem que la botiga és el lloc des d'on podem impulsar una bona alimentació i un consum més responsable.

Avui, aquesta convicció es recull als **10 compromisos per la salut i la sostenibilitat** que ens marquen el camí que hem de seguir. Des de sempre i per sempre, avancem en allò que de veritat t'importa.

1 Implicar-nos amb la seguretat alimentària

2 Promoure una alimentació equilibrada

Pàgines 24 a 25

3 Prevenir l'obesitat infantil

Pàgines 27 a 34

4 Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients

Pàgines 40-41

5 Afavorir el consum responsable

6 Oferir més productes locals

7 Facilitar menjar bé a bon preu

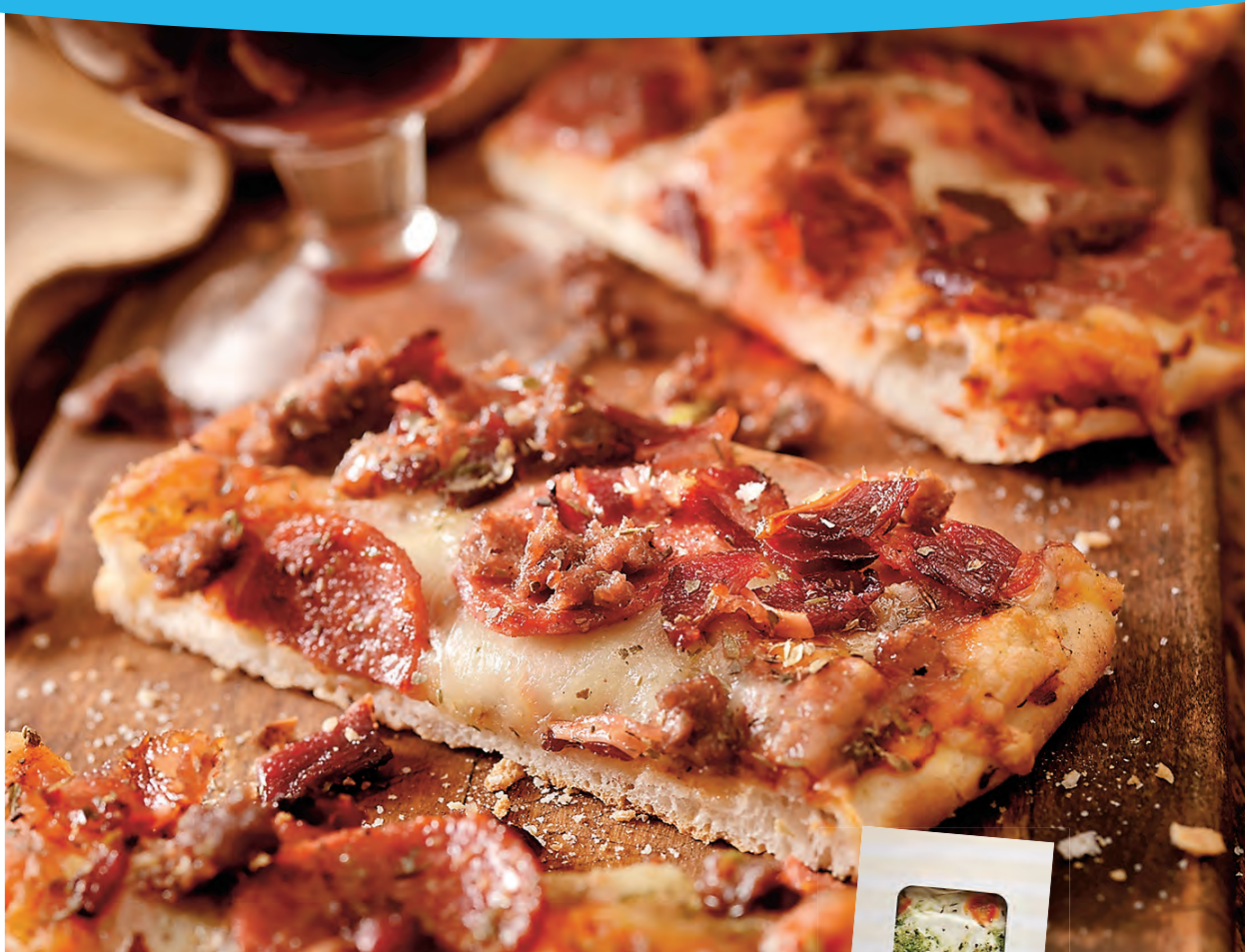
8 Actuar amb claredat i transparència

9 Cuidar-nos com a treballadors

10 Impulsar un estil de vida més saludable

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

el més nou



Unes pizzas diferents

Perfecte per acompanyar amb formatge o productes de xarcuteria, el pa de vidre és molt preuat per la seva molla lleugera i escorça extracruixent, que s'aconsegueix gràcies a un procés artesanal de doble fermentació i a una massa amb una hidratació molt elevada. A EROSKI li hem donat la volta i et proposem opcions similars a la pizza emprant com a base aquest pa de vidre i tres toppings amb molt de sabor.

■ Per als amants dels sabors intensos: ibèric amb formatge fumat.

■ Per als paladars més fins: mousse de foie i confit d'ànec.

■ Per als fans del sabor italià més autèntic: estil caprese amb formatge mozzarella.

Un producte que es guarda a la nevera i que et permetrà sorprendre els teus convidats. Només has d'enfornar-lo i ja el tindràs a punt per assaborir-lo.





AMANIDES

Gaudeix-ne a qualsevol lloc

Les noves amanides per endur de la marca EROSKI són una solució ideal per al ritme de vida actual. A punt per consumir, les trobaràs en formats individuals, cosa que les fa perfectes per a un àpat improvisat, per menjar a l'oficina o per utilitzar-les com a guarnició. A més, la nostra amanida està elaborada segons la recepta més tradicional d'amanida russa, la qual cosa garanteix el seu exquisit i deliciós sabor.

Nova mel ecològica EROSKI BIO

La nostra mel més sostenible destaca pel seu color daurat i brillant, textura lleugera i sabor delicat, però alhora intens. És una barreja de mels de mil flors i es cull i s'envasa complint els requisits de producció ecològica.

Cadascuna de les zones on es recol·lecta té una flora específica, que aporta unes propietats determinades a la mel i permet mantenir el color, gust i textura a cada flascó.



Xocolates per a tots

Una deliciosa manera d'endolcir el dia és fer-ho amb xocolata. Sobretot si tens tantes opcions com les que t'ofereim a la nostra marca EROSKI i que pots trobar a

totes les nostres botigues.

Ara, el nostre gran assortiment creix amb tres noves varietats, entre les quals hi ha una rajola de xocolata blanca amb avellanes senceres.

Els que prefereixen sabors més intensos i volen gaudir de tota l'essència del cacau, poden optar per la nova xocolata negra amb un 90% de cacau EROSKI SELEQTIA.



BARRETES DE SURIMI SENSE GLUTAMAT MONOSÒDIC

Millorem la recepta de les nostres barretes de surimi EROSKI basic eliminant el glutamat monosòdic, però sense perdre el sabor ni la frescor.

Aquestes barretes són un complement ideal per a les teves amanides i plats de verdures. Pots

emprar-les també per alegrar les teves receptes d'arròs o pasta i queden perfectes amb un toc de soja, a l'estil oriental.

Sempre ve bé tenir-les a la nevera per afegir-les a una torrada o un pintxo quan toca fer un sopar improvisat.



MÉS PANS INTEGRALS PER TRIAR

La fibra exerceix un paper important a la nostra dieta, especialment per ajudar-nos a regular l'aparell digestiu.

Una bona manera de consumir-la és triar pans 100% integrals, com les noves varietats que t'ofereim a EROSKI: pa de motlle amb escorça, pa de fogassa i pa de motlle amb escorça 0% sucres afegits, perfecte per als qui volen reduir el consum de sucre.





NOVA SALSA DE BOLETS

A EROSKI completem el nostre assortiment de salses (Pesto, Formatge i Arrabiata) amb una nova proposta de bolets de recepta italiana. Ideal per a tota mena de pasta, es



pot consumir tèbia, afegir-hi un toc de formatge ratllat o acompanyar-la amb un ou escalfat o uns bolets al gust.

CREMES DE VERDURES COM LES DE CASA

Les cremes EROSKI BIO s'elaboren com a casa, amb verdures fresques d'agricultura ecològica conreades a la Ribera de Navarra.

No contenen cap mena d'additiu artificial, gluten ni llet; només hortalisses que, tan bon punt es cullen, es netegen, trossegen i cuinen per mantenir intactes totes les seves propietats.



Sarasa parla per a CAPRABO

SARASA ADOBADES

UN MOS GASTRONÒMIC

Delicioses olives adobades amb receptes tradicionals, que et sorprendran pel gust i la textura irresistibles. Són de la varietat d'oliva verdal. Autòctona d'Andalusia i Extremadura, destaca per ser carnosa i per la seva textura, ideal per absorbir els adobs.

Ara, la gamma d'olives adobades Sarasa presenta nova imatge. Un disseny inspirat en la iconografia andalusa que podràs distingir fàcilment als lineals!

Què esperes per tastar-les? Et garantim que les Sarasa Adobades donaran un toc gastronòmic als teus aperitius o quan vulguis picar alguna cosa.

Viure bé



És estar bé. Tenir una bona alimentació, un bon allotjament, una bona salut, una bona relació i un comportament adequat està bé. Per això, a CAPRABO creiem que un model de cria basat en el benestar està bé.



Tota la carn de pollastre, gall dindi i conill de les nostres carnisseries, la carn de porc Natur, la vedella Provedella, el xai Natur i els ous EROSKI provenen d'animals criats en condicions de benestar animal, tal com avala el segell Welfair™ que trobaràs als seus envasos i que vetlla per una producció ètica, justa i responsable.

Cada vegada hi ha més persones interessades per les condicions de vida i el benestar dels

animals. Per això, vols que la carn que compres als nostres supermercats hagi estat criada en condicions de benestar. A l'etiquetatge d'aquests productes busques l'origen de la carn i les seves propietats nutricionals, però també t'interessa conèixer les condicions de cria de l'animal al llarg de la seva vida. Aquí és on el segell de benestar animal Welfair™ constata el compromís que el producte que arriba a la teva taula s'ha criat de manera ètica i responsable.

“

M'encanta el seu gust i ara, a més, amb el segell de benestar animal.”

Teresa, clienta d'Igualada (Barcelona)



QUÈ SIGNIFICA EL SEGELL WELFAIR™?

El segell Welfair™ promou el benestar animal, tot avaluant-ne la salut, l'allotjament, l'alimentació i el comportament. Únicament l'animal, amb el seu comportament i estat físic, pot aportar informació viable i objectiva de com es troba. Això es fa sobre la base de quatre principis i dotze criteris que cobreixen tots els factors que poden afectar l'animal.



animalwelfair.com

1 Allotjament



- Confort a la zona de descans: espai per estirar-se, temps per fer-ho, estat i qualitat del llit.
- Facilitat de moviment.
- Neteja de les instal·lacions i confort tèrmic. Es controla que la temperatura sigui l'adequada per als animals.



2 Comportament

- Expressió d'un comportament social adequat de l'animal, a través de conductes positives (llepada, joc, exploració, neteja mútua...).
- Bona relació entre els animals i les persones que en tenen cura, sense por ni angonya. Per aconseguir-ho, és imprescindible que els ramaders es formin sobre com tractar els animals, ja que ells són els autèntics garants de les condicions de benestar.
- Estat emocional positiu: l'animal es mostra actiu, relaxat, etc.





→ 3 Alimentació

- Absència de gana i set prolongades. S'avalua la condició corporal dels animals.
- També se supervisa la disponibilitat contínua d'aigua, les condicions en què es troba, la distribució i l'estat dels abeuradors.



4 Estat sanitari

- Absència de lesions i de malalties, així com de dolor provocat per pràctiques de manipulació inadequades.
- Entre altres aspectes, es comprova que no hi hagi tos, mucositats, problemes oculars o abdomen inflat, i si la respiració és normal o accelerada. També es revisa la taxa de mortalitat a la granja.



QUÈ CERTIFICA EL SEGELL?

La certificació comporta la inspecció i supervisió periòdica a les granges i escorxadors. Examinadors amb formació sobre els protocols europeus de benestar animal fan auditories anuals. L'IRTA (Institut d'Investigació i Tecnologia Agroalimentàries) i el centre tecnològic Neiker fan aquesta formació i el seguiment.

“

Molt sucosos. Un valor segur per al sopar dels nens. A més, tenen certificació de benestar animal.” Joan, client de Roses (Girona)

Conill al forn amb pomes al gíngebre

- 1 conill trossejat (700 g)
- 1 branqueta de romaní fresc
- 3 grans d'all
- 1 bitxo
- 2 cm d'arrel de gíngebre fresc
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge
- 250 ml de vi blanc
- 3 pomes
- 1 cullerada de mantega
- Mitja llimona
- Sal i pebre

ELABORACIÓ: Posem el conill en un recipient amb el romaní, l'all, el bitxo fresc tallat a rodanxes, la meitat del gíngebre, també a rodanxes, oli, sal i pebre. Ho deixem macerar durant tota la nit.

▪ L'endemà, posem al forn el conill amb la marinada i el cuinem durant 20 minuts a 180 °C. Hi afegim el vi blanc i el seguim cuinant 15 minuts més.

▪ Retirem el cor de les pomes, les tallem a grills i les saltem a una paella amb la mantega, el suc de mitja llimona i la resta del gíngebre ratllat, durant cinc minuts. Incorporarem les pomes a la safata amb el conill els darrers cinc minuts de cocció. El servim.

COMENTARI DIETÈTIC

La barreja de gust salat i dolç del conill i la poma, respectivament, i la utilització de fruita com a guarnició, fan que aquesta recepta sigui un segon plat original. Per completar el menú, el més saludable seria afegir-hi una ració de verdures.

Propietats nutricionals. El conill és una carn blanca i, com a tal, aporta proteïnes de qualitat i una quantitat baixa de greixos en comparació amb altres tipus de carn. La poma afegeix fibra al plat sense sumar-hi energia ni greixos saturats.

Truc. Com el conill es marina prèviament amb herbes aromàtiques i espècies, cosa que en potencia el gust, probablement no caldrà posar-hi sal.

1,35€
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



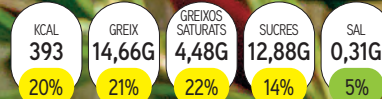
40'

+ una noche de maceración

NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



1,24€
PER RACIÓ

Torrada de pernil, espàrrecs i ou

- 8 llesques grans de pa
- 8 talls de pernil serrà
- 8 ous
- 24 espàrrecs verds
- Brots d'enciam
- 40 grams de formatge parmesà
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ. Torrem les llesques de pa i les reservem. Saltem els espàrrecs amb una mica d'oli durant un parell de minuts.

- Posem aigua en un cassó i, quan arrenqui el bull, coem els ous durant sis minuts.

▪ Posem la torrada al plat i, a sobre, hi afegim els espàrrecs, el pernil serrà i l'ou cuit. Ho empolsem amb una mica de formatge ratllat.

▪ Servim la torrada acompanyada de brots d'enciam i la salpebrem.

COMENTARI DIETÈTIC

Una torrada molt completa, de la qual podem gaudir per picar, esmorzar o sopar.

Propietats nutricionals. Conté cereals, aliments proteics i verdura. La major part dels greixos provenen de l'ou i de l'oli i, per tant, no són perjudicials. El pernil aporta pocs greixos, ja que només es pren un tall per ració.

Truc. El contingut en sal es pot reduir si triem pernil i pa reduïts en sal.



Receptes que mai no fallen

Racions: 8

Dificultat



Elaboració

30'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

Pollastre marinat amb mandarines

- 2 mandarines
- 2 pits de pollastre sencers desossats (550 g)
- 30 ml de vinagre de vi
- 2 cullerades de mel
- Pebre molt
- Sal en escates
- Oli d'oliva

ELABORACIÓ: Pelem les mandarines i en reservem les pells.

- Marinem els pits de pollastre amb el vinagre, la mel i les pells de les mandarines durant uns 30 minuts.
- Escalfem la paella amb un rajolí d'oli d'oliva i hi cuinem el pollastre, sense el líquid del marinat, a foc lent fins que estigui fet completament (uns 15 minuts).
- Quan el pollastre estigui a punt, aboquem a la paella els líquids del marinat, una mica de pebre molt i les mandarines. Apugem el foc i deixem que s'evapori una mica.

- Servim els pits de pollastre tallats a làmines i els acompanyem amb la salsa de mandarines. Ho decoram amb sal en escates.

COMENTARI DIETÈTIC

Existeixen molts marinats amb diferents sabors i aromes, que fan les receptes més originals i gustoses. El menú es pot completar amb una guarnició de verdures. Si volem un plat complet, hi podem afegir una ració de verdures i una mica d'arròs salvatge, que combina molt bé i aporta una bona qualitat nutricional.

Propietats nutricionals. El pollastre és una carn blanca i, per tant, en general conté menys greixos saturats i purins que la vermella. El pit és una de les parts més magres, amb menor contingut en greixos. Aporta proteïnes de bona qualitat, vitamines del grup B, com B3, B6 i B12, fòsfor i zinc.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



60'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



Receptes que mai no fallen

1€
PER RACIÓ

1,20 €
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



Elaboració

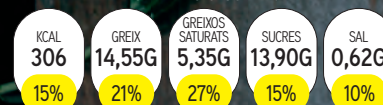


Receptes que
mai no fallen

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

Secret de porc duroc amb salsa de mel i mostassa

Per a la base

- 650 g de secret de porc duroc EROSKI Natur

Per fer la salsa

- 4 cullerades de mel clara (acàcia, flors...)
- 1 cullerada de mostassa à l'Ancienne
- El suc de mitja aranja
- Un pessic de sal i un altre de pebre negre acabat de moldre
- 1 cullerada de fulles de farigola fresca

ELABORACIÓ. Barregem els ingredients de la salsa i els integrem bé.

- Deixem que el secret es maceri durant un quart d'hora amb tres quartes parts de la salsa.

- Cuïnem la carn en una planxa a foc fort, tres o quatre minuts per cada costat. Servim el secret amb la resta de la salsa.

SUGGERIMENT. Podem completar el plat amb uns cabdells de Tudela a la planxa, bolets saltats i grillons de patata o moniato al forn.

COMENTARI DIETÈTIC

Podem millorar la qualitat nutricional d'aquest plat si l'acompanyem amb hortalisses i vegetals de temporada (a l'octubre, carbasses, alberginies, bolets, etc. estan al millor moment). El porc duroc és una carn vermella que aporta proteïnes de qualitat, vitamines del grup B i minerals com el ferro.

Sabies que...? El secret és una peça situada a la part interna del llom. Conté greix infiltrat en el múscul, que crea un reixat blanc i proporciona una textura i un sabor excepcionals.



Receptes que
mai no fallen



Gall dindi a la taronja

- 600 g de pit de gall dindi
- 150 ml de suc de taronja
- Ratlladura i rodanxes de taronja
- 1 cullerada de mostassa a l'antiga
- Herbes aromàtiques
- 1 cullerada de salsa de soja
- 1 gra d'all
- 1 ceba tendra
- Sal i pebre negre molt
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE)

ELABORACIÓ. Posem una cullerada d'OOVE en una paella i hi coem, a foc mitjà, la ceba tendra i l'all picats ben fins.

▪ Barregem el suc de taronja, la ratlladura, la mostassa, la salsa de soja i les herbes aromàtiques. Posem els pits de gall dindi a la paella.

▪ Quan la ceba tendra estigui cuïta, la retirem del foc i hi afegim una altra cullerada d'OOVE.

▪ Salpebrem els pits i els daurem durant un parell de minuts per cada costat a foc alt.

▪ Hi afegim la ceba tendra i la barreja de suc de taronja. Ho deixem coure, a foc mitjà, durant uns 10-15 minuts, fins que els pits estiguin fets. Dos minuts abans d'acabar la cocció, hi afegim un parell de rodanxes de taronja.

COMENTARI DIETÈTIC

Proposem una manera de donar gust i aroma al pit de gall dindi, amb una salsa original i fresca. Per tenir un plat complet, podem acompanyar-lo amb una guarnició de verdures o amanida, patata cuïta o en puré, cuscús o arròs integral amb fruita seca i panses, etc.

Propietats nutricionals. El pit de gall dindi és un tall molt magre d'aquesta carn blanca, baix en greixos i alt en proteïnes de bona qualitat. A més, és font de vitamines del grup B, fòsfor, seleni i zinc.

1,20€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



Elaboració

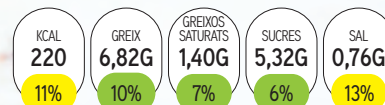


30'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



PEIX D'AQÜICULTURA



COC 8480010000009

Saludable i sostenible

Tan gustós com el salvatge, el peix de criaça responsable EROSKI Natur que trobaràs a les nostres peixateries té el segell GGN, que garanteix que s'ha criat de manera segura i sostenible, tenint cura del benestar animal i del medi ambient.

Lobarro, orada, rèmol, corbina... són algunes de les espècies d'aqüicultura que t'oferim amb el segell EROSKI Natur. Igual d'apetitós i saludable que el salvatge, aquest peix manté totes les seves propietats i, en estar disponible tot l'any, podràs gaudir-ne en qualsevol moment a un preu menor.

A més, la criaça del peix d'aqüicultura EROSKI Natur compleix amb els requisits de benestar animal i cura de l'entorn. Es controla la puresa de l'aigua i l'espai en què es cria, cosa que garanteix un desenvolupament millor, una carn més ferma, qualitats organolèptiques superiors i més frescor, ja que es minimitza el temps des que es pesca fins que arriba a les nostres peixateries.





Benestar animal

Per aconseguir un creixement adequat i saludable dels peixos, es controlen diversos factors:

- Una alimentació equilibrada, adequada a les necessitats de cadascuna de les espècies i accessible a tots els peixos que es troben a la granja. Cada peix creix a base de pinsos creats específicament, en els quals s'ha augmentat el percentatge d'ingredients vegetals, com ara cereals, blat de moro o soja.

- Una densitat que permeti als animals nedar i agrupar-se lliurement.

- Un control sanitari estricta que garanteixi la bona salut dels peixos, amb equips veterinaris

especialitzats que duguin a terme una vigilància permanent.

- Unes condicions ambientals adequades, que s'aconsegueixen triant les zones més idònies per ubicar les instal·lacions, amb una bona gestió de la producció i un control periòdic de la qualitat de l'aigua, al costat del monitoratge constant de la temperatura i el contingut en oxigen. La sostenibilitat de l'entorn és un pilar fonamental i es fan controls diaris dels vivers per aconseguir que els peixos es desenvolupin en perfecta harmonia amb el mar. A més, es limita la proliferació d'espècies invasores, tot evitant fugites a les instal·lacions.

EDUARDO SOLER

Responsable de Sostenibilitat a Espanya de Grup Avramar

Per què és important cuidar la cria del peix d'aquicultura?

Només amb una gestió òptima del cultiu és possible aconseguir produccions sostenibles i obtenir un peix de qualitat. Per això, prioritzem el benestar i el bon estat dels peixos en tots els aspectes i en totes les fases del procés productiu.

Es nota en la qualitat del peix?

Sens dubte! L'alta qualitat està fortament relacionada amb les estrictes condicions de benestar dels peixos i les tècniques innovadores que apliquem, assegurant la protecció dels nostres mars i del medi ambient.

DEMANA'LS A LA PEIXATERIA

Netegem el peix segons les teves necessitats, t'assessorem sobre la quantitat, el pes, la millor manera de cuinar-lo... Dignes-nos què necessites i ho preparam al teu gust.

Llobarro



Orada



Corbina



Rèmol



OOO
aqüicultura

Peix congelat amb segell MSC

CAPRABO et posa fàcil consumir peix sostenible tot l'any. A més de peix d'aqüicultura EROSKI Natur, també t'ofereim peix congelat EROSKI amb segell MSC.

Si vols gaudir de peix a bon preu tot l'any, comprar-lo ja congelat és una gran opció. A CAPRABO trobaràs una àmplia oferta de peix congelat amb segell MSC, que garanteix que els peixos s'han capturat amb un impacte mínim cap a altres espècies i fons marins.

Un dels seus avantatges és el procés de congelat al qual se sotmet: la ultracongelació. Per garantir la seva frescor i propietats, el peix s'ultracongela a bord dels vaixells de manera gairebé instantània, permetent que mantingui el sabor, la textura i totes les qualitats nutricionals.

Amb l'àmplia selecció de peixos congelats EROSKI, incorporar aquest producte a la teva dieta és molt fàcil: els trobaràs amb talls i presentacions per a tots els gustos, amb pell i sense. La seva preparació en filets, rodanxes, lloms o varetes, i el fet que pràcticament no tingui espines, suposa un valor afegit, sobretot per a les famílies amb nens petits o les persones de més edat.

Un altre dels avantatges que ofereix és que té més vida útil, ja que la compra es pot anticipar sense haver de planificar el menú. Tot això sense oblidar la butxaca, ja que és més econòmic que el fresc.

PESCA
SOSTENIBLE
CERTIFICADA
MSC

www.msc.org/es



Procedent d'una peixateria sostenible certificada MSC.
www.msc.org/es
MSC-C-54536 i MSC-C-50852



El peix congelat EROSKI està ultra-congelat, cosa que garanteix tota la frescor i propietats. A les nostres peixateries trobaràs tota mena d'opcions per a les teves receptes



1,66 €
PER RACIÓ

Cebiche peruà

▪ 400 g d'orada o d'un altre peix blanc

Per a la llet de tigre

- 1 porro
- 1 ceba
- 1 gra d'all
- 1 branqueta d'api
- 25 ml de llet sencera
- 3 llimes
- 10 g de salsa picant
- 5 g de fulles de coriandre fresc
- Sal i pebre negre

Per a l'acompanyament

- 1 moniato
- 1 ceba
- 4 tomàquets cherry

ELABORACIÓ. Per fer la llet de tigre, pelem totes les verdures, les coem bé i les retirem. Deixem bullir l'aigua de cocció de les verdures fins que es redueixi i quedi més concentrada. La reservem.

▪ Triturem les verdures i les barregem amb el suc de llima, el Tabasco®, el coriandre picat i una mica del brou reservat. Hi afegim la llet i ho salpembrem al gust. Ho reservem.

▪ Tallem el peix a daus i el reservem.

▪ Pelem el moniato, el tallem a daus regulars i el posem a bullir en una mica d'aigua amb sal. Quan estigui ben tendre, el colem, el refresquem i el reservem. Pelem la ceba i la tallem a la juliana.

▪ Posem el peix en un bol, hi afegim la llet de tigre i ho deixem reposar uns cinc minuts. Servim el peix en un plat fons amb uns dauets de moniato, la ceba a la juliana i els tomàquets.

COMENTARI DIETÈTIC

El cebiche és un plat típic de la cuina peruana, fruit de la influència de la cuina japonesa. S'elabora amb peix o marisc fresc cru, marinat

Racions: 4

Dificultat
|||

Elaboració
🕒 35'



UNA RACIÓ CONTÉ:



amb cítrics. El pots preparar amb qualsevol peix blanc.

Propietats nutricionals. Aquesta mena de preparacions, independentment del tipus de peix emprat, són molt saludables, ja que inclouen una ració de vegetals i de peix que, amb un contingut més o menys alt de greixos, sempre seran cardiosaludables. A més, aquest plat conté proteïnes d'alta qualitat i una bona aportació de fibra, vitamines i minerals.

Bacallà a la planxa amb bolets i espàrrecs de marge

- 4 lloms de bacallà
- 1 flascó de bolets en oli EROSKI SELEQTIA
- 12 espàrrecs de marge
- Sal i pebre acabat de moldre

ELABORACIÓ. Cuinem els lloms de bacallà i els espàrrecs de marge a la planxa, amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra. Els salpebrem.

▪ Saltem els bolets a la paella. Posem els lloms de bacallà sobre un llit de bolets i d'espàrrecs de marge. Els salsem amb l'oli dels bolets.

COMENTARI DIETÈTIC

Per als amants del bacallà, aquesta recepta permet gaudir de tot el seu sabor.

Propietats nutricionals. El bacallà és un peix blanc, baix en greixos i amb un 25% de proteïna d'alta qualitat. Ens ofereix un contingut interessant de vitamines i minerals (vitamina D, B12 i seleni), que intervenen en el funcionament correcte del sistema immune. Els espàrrecs sumen vitamina C i àcid fòlic.

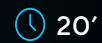
Truc. Com la quantitat de sal és notable, no cal afegir-ne durant la cocció.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



UNA RACIÓ CONTÉ:



3,60€
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen

Corbina amb crosta de llavors i fals cuscús de pesto de nori

2,26€
PER RACIÓ

Per a la corbina

- Dos lloms nets de corbina (1 kg, aproximadament)
- 1 culleradeta d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 20 g de mel suau
- 15 ml (una culleradeta) de suc de taronja
- Ratlladura de taronja
- 20 g de mix de llavors
- Sal i pebre acabat de moldre

Per al fals cuscús

- 180 g de coliflor
- 1 rajoli d'OOVE
- Sal i pebre acabat de moldre

Per al pesto

- 100 g d'espínacs
- 2 fulles d'alfàbrega fresca
- 3 grans d'all
- 10 g de formatge parmesà ratllat
- 2 fulles d'alga nori
- 125 ml d'aigua
- 2 cullerades d'OOVE
- 2 cullerades de suc de llimona
- Sal i pebre



■ Els traiem de la paella, els envernissem novament per la zona de la carn i empolem la pell amb la barreja de llavors, pressionant lleugerament perquè s'hi adhereixin. Els posem de nou a la paella, entre 30 segons i un minut, per la part de les llavors.

■ Servim un llit de cuscús de pesto de nori i, per sobre, hi posem el llom de corbina

COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta amb una qualitat nutricional excel·lent, ja que els ingredients principals són el peix i les verdures. És molt original i gustosa, per la combinació del fals cuscús amb el toc d'algues, cítrics, llavors i espècies.

Propietats nutricionals. La corbina és un peix blanc, amb un alt contingut de proteïnes de qualitat i baix en greix. Tot i que el Semàfor Nutricional mostra una quantitat important de greixos, la majoria són cardiosaludables i provenen de l'oli d'oliva verge i de les llavors.

Racions: 4

Dificultat



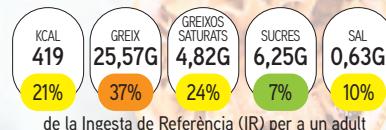
Elaboració

30'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



ELABORACIÓ

■ Ratllem la coliflor per fer el fals cuscús. Hi afegim sal i pebre, i la saltem en una paella, menys d'un minut, amb un rajolí d'oli. La reservem.

■ Triturem tots els ingredients del pesto amb una batedora i els reservem.

■ Barregem la mel, el suc i la ratlladura de taronja. Tallem els lloms de corbina en quatre trossos, els salpebrem i els envernissem amb la mescla per la part de la carn. Els cuinem a la planxa en una paella antiadherent, fins que estiguin pràcticament fets.

OOO sense greix de palma

Les nostres marques, 100%

Lliures de greix de palma

Un pas més per facilitar-te una alimentació saludable.

caprabo ●●●
Així de compromesos
Així de bo



L'oli de palma és un ingredient habitual a molts dels productes més consumits. Té un cost baix i aporta una gran cremositat i consistència, per la qual cosa és fàcil trobar-lo a gelats, salses, margarines, galetes, brioixeria, pizzes, xocolates, aperitius dolços i salats, plats preparats, etc.

A diferència d'altres olis d'origen vegetal, el de palma conté una elevada quantitat d'àcids grassos saturats: pràcticament el 50%, enfront del 16% de l'oli d'oliva. I una dieta rica en greixos saturats es relaciona amb malalties cardiovasculars.

D'altra banda, el monocultiu de la palma per a l'obtenció del greix de palma també pot afectar el medi ambient. De vegades, el monocultiu intensiu es fa sense cap control ni mesures per tenir cura de l'entorn, cosa que provoca desforestació i pèrdua de diversitat, com passa a països com Indonèsia o Malàisia.

UN CAMÍ DE MÉS DE QUATRE ANYS

Amb el compromís clar d'eliminar el greix de palma, a EROSKI l'any 2017 vam començar a treballar amb l'objectiu de substituir aquest oli per aconseguir productes més saludables, sense renunciar al sabor i, per descomptat, al millor preu. Un procés complex que fa més de

10
com
pro
mi
sos
dables
enibles

2

Promoure una alimentació equilibrada

quatre anys representava una idea totalment innovadora, tant per als fabricants com per als consumidors.

Per substituir el greix de palma, hem treballat conjuntament amb tots els fabricants que elaboren els nostres productes i amb els proveïdors que aporten les matèries primeres per a les cremes, margarines, dolços de pasta de full, nates, cobertures de xocolata, etc. En total, més de 100 persones han sumat esforços a aquest projecte que, de manera pionera, hem culminat amb èxit.

El repte ha estat aconseguir productes tan sucosos, esponjosos i tendres, però més saludables. Al llarg de tot aquest temps, hem fet nombroses proves amb diversos greixos i ingredients en diferents proporcions a través d'assajos i de tasts estrictes. Una tasca intensa, feta de la mà entre els tècnics d'EROSKI i els equips d'I+D, Qualitat i Producció dels nostres proveïdors.

Després de valorar els resultats, per a la majoria dels nostres productes hem triat l'oli de girasol alt oleic com a substitut. Aquest aporta una esponjositat i una textura molt semblant al de palma, tot reduint la quantitat de greixos saturats del 50% al 13%, i aconseguint com a resultat un producte amb una textura semblant, però més saludable.

Un altre dels reptes d'aquest projecte ha estat aconseguir aquest canvi mantenint un preu ajustat. L'oli de palma destaca pel seu cost baix i hem aconseguit substituir-lo per alternatives més saludables gràcies a l'aposta que han fet els nostres proveïdors, que han col·laborat per optimitzar els processos i impulsar la compra conjunta de matèries primeres, cosa que ha permès reduir el cost de la substitució.

Ha estat una experiència interessant per a tots els participants, amb la satisfacció d'haver aconseguit eliminar el greix de palma dels nostres productes i facilitar, a través de l'aprenentatge obtingut pels fabricants, que altres segueixin el mateix camí.

308
PRODUCTES
43 FABRICANTS
COL·LABORADORS
4 ANYS
DE FEINA

Crema de cacau
amb avellanes
-32%
DE GREIXOS
SATURATS



Galetes facides de xocolata EROSKI

Pasta de full de crema
de la nostra fлека
-66%
DE GREIXOS
SATURATS



Musli amb xocolata negra i xocolata amb llet

-53%
DE GREIXOS
SATURATS



-55%
DE GREIXOS
SATURATS

Croissants farcits de crema de cacau i avellanes

-35%
DE GREIXOS
SATURATS

Galetes Maria daurades EROSKI basic

-80%
DE GREIXOS
SATURATS





ELABORACIÓ. Torrem la fruita seca al forn a 180 °C durant 10 minuts amb escalfor a dalt i a baix.

■ Triturem la fruita seca i la resta d'ingredients amb la batedora fins que es formi una pasta i deixi anar l'oli.

■ Aquest procés trigarà uns 15-20 minuts, depenent de la potència de la batedora. Caldrà que anem aturant el motor i que, amb una espàtula, retirem la barreja que quedi a les parets del got i la dipositem al fons.

■ Guardem la crema en un flascó de vidre hermètic.

COMENTARI DIETÈTIC

Segur que et sona la famosa crema de cacauet. Aquí et presentem dues opcions per preparar-la amb altres opcions: avellanes i festucs.

Propietats nutricionals. Tenen tots els beneficis nutricionals de la fruita seca: proteïnes, greixos cardiosaludables, fibra, vitamines i minerals com ara vitamina E, àcid fòlic, vitamina B1, B2, B3, B6, calci, ferro, potassi, magnesi, fòsfor i zinc.

Sabies que...? La vitamina C ajuda a augmentar l'absorció del ferro d'origen vegetal i, per tant, sempre serà una bona opció acompanyar aquestes cremes amb fruites com ara cítrics, maduixes o kiwis, o amb una torrada integral amb tomàquet.

Apta per a: vegans.

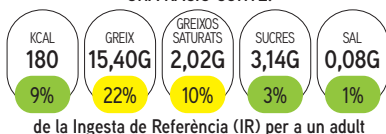
Cremes de fruita seca aromatitzades

Crema de festucs i caiena

- 400 g de festucs crus, sense sal i pelats
- 1 culleradeta d'oli de gira-sol (opcional)
- ¼ de culleradeta de sal
- 2 pebrots de caiena o mitja culleradeta de caiena molta
- El suc d'1 llimona



UNA RACIÓ CONTÉ:

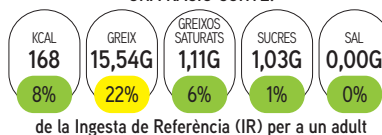


Crema d'avellanes i canyella

- 400 g d'avellanes torrades
- 1 i ½ culleradetes de canyella en pols
- 1 pessic de sal



UNA RACIÓ CONTÉ:



Racions: 400 g aproximadament

Dificultat



Elaboració



La importància dels greixos a la infància



A CAPRABO **sabem que l'alimentació i la salut dels teus** són molt importants. Per això, hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, respostes als teus dubtes més freqüents, suggeriments de productes saludables per als més petits, receptes per fer amb la família... I això no és tot!

També disposes de **jocs i activitats infantils** que pots compartir amb els nens i les nenes de casa i que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable mitjançant el joc.

Saturats, monoinsaturats i poliinsaturats. Són els diferents grups d'àcids grassos que existeixen i que es troben a molts dels aliments que consumeixes. Es tracta de greixos, però no tots són iguals i alguns són molt importants en el marc d'una alimentació saludable. Volem que els coneguis i aprenguis a diferenciar-los perquè la teva família pugui tenir una bona salut cardiovascular.



Quina funció té el greix?

El greix fa que els aliments siguin més agradables al gust, ja que millora el sabor i la textura. És necessari per al correcte desenvolupament dels més petits perquè:

- Aporta els àcids grassos essencials que el cos no pot produir per ell mateix i serveix per absorbir les vitamines A, D, K i E.
- El colesterol ajuda a la fabricació d'hormones com l'estrogen, la testosterona, la vitamina D i altres compostos molt importants.
- Permet emmagatzemar l'energia, el motor de totes les activitats que realitzem.
- Si prové de l'oli d'oliva, fruita seca, peix blau, ous o lactis no suposarà un factor de risc cardiovascular, més aviat al contrari.



Els greixos dels aliments

Cada tipus de greix aporta diferents àcids grassos a l'organisme. Entre els més recomanables hi ha els monoinsaturats i els poliinsaturats.

ÀCIDS GRASSOS MONOINSATURATS

Quan són majoritaris en un greix, a temperatura ambient es presenten com a líquids. Ens hi referim com a "oli" i el seu principal representant és l'àcid oleic, present a **l'oli d'oliva**.

Incloure'ls a la nostra dieta pot ajudar a reduir els nivells de colesterol total i LDL (colesterol dolent).

ÀCIDS GRASSOS POLIINSATURATS

Es troben principalment als greixos d'aliments d'origen vegetal, a més del peix i marisc. No eleven el risc cardiovascular i aporten àcids grassos essencials.

Els trobarem als **olis de llavors**, com el de gira-sol i blat de moro, la **fruita seca**, els cereals, el peix i el marisc.



ÀCIDS GRASSOS SATURATS

Quan són majoritaris en un greix són sòlids a temperatura ambient i els coneixem com a greix. Els trobem als aliments d'origen animal **com carn, ous i lactis**.

No tots tenen el mateix efecte sobre la salut. Durant el creixement, el greix dels **lactis** aporta energia, àcids grassos essencials i vitamines liposolubles, entre elles la D, que contribueix al bon funcionament del sistema immunitari i és necessària, juntament amb el calci, per al creixement i el desenvolupament dels ossos.

En el cas dels **ous**, tenen multitud de nutrients amb capacitat antioxidant (fosfolípids, zinc, seleni, vitamina A, etc.), que protegeixen enfront de malalties cardiovasculars. És recomanable augmentar la freqüència de consum d'ous i reduir la ingesta de carns i embotits. Fins als dotze mesos, es poden menjar tres o quatre ous a la setmana i, a partir d'aquesta edat, un al dia. Pel que fa a la carn, si és vermella es recomana menjar-ne dues vegades a la setmana com a màxim.

Hi ha altres àcids grassos saturats com el palmític, que es troba a l'oli de palma i, en excés, eleva el risc cardiovascular. S'utilitza molt als aliments processats pel seu baix cost i perquè aporta una gran textura cremosa i consistència.

ÀCIDS GRASSOS PARCIALMENT HIDROGENATS (GREIXOS TRANS)

Cal evitar el consum d'aliments elaborats amb aquests greixos, perquè són els més nocius per a la salut cardiovascular. Solen estar a la brioixeria industrial, productes precuinats, gelats, crispetes per a microones, etc. Cap dels nostres productes de marca pròpia EROSKI conté greixos parcialment hidrogenats (trans) afegits.





SENSE OLI DE PALMA? MILLOR!



Patates fregides, sí! Galetes de xocolata petites, mmm! Crema de cacau, nyam!

Tot al cistell! Quin festí, Tix!

Edda, no t'estàs passant una mica? A més de no ser gens saludable, tot això potser conté **oli de palma**.

OLI DE QUÈ?

Has de saber que...



L'oli de palma és un greix que s'aconsegueix del fruit de la palma. **I, amb el seu cultiu massiu, es destrueixen boscos i selves!**



Molts **aliments ultraprocessats** en contenen, perquè fa que siguin més agradables i gustosos.

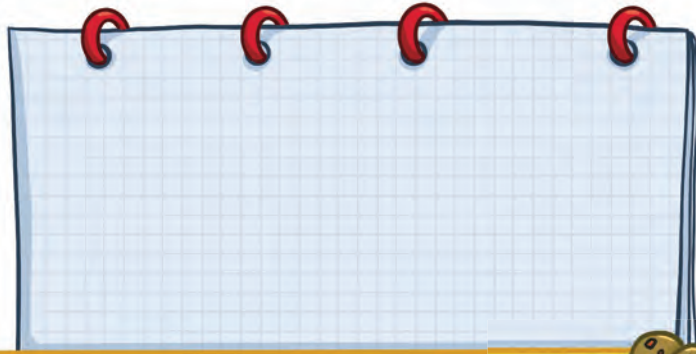


Més de la meitat dels **greixos** d'aquest oli són **saturats**. Gens saludables!

Intrusos al teu rebost

L'oli de palma s'ha colat al teu rebost?
Prepara la lupa per revisar l'etiqueta d'alguns aliments que tens a casa.

Anota a la llibreta els aliments que contenen oli de palma.



Ves amb compte amb margarina, galetes, brioixos, pastissos, xocolates i bombons, gelats, snacks... és fàcil que continguin aquest oli.



Els àlies de l'oli de palma

Alerta! L'oli de palma no sempre apareix amb aquest nom a les etiquetes.

Pots trobar-lo com a oli de palmist, greix vegetal fraccionat, estearina de palma, palmoleïna, ascorbil palmitat, kernelat de palma de sodi... **Hi ha més de 200 denominacions possibles!**



Un truc? Si llegeixes PALM per algun lloc, sospita!

Cada vegada hi ha més productes elaborats amb olis més saludables que el de palma, com el d'oliva o el de gira-sol. I, a poc a poc, també s'està millorant la manera de cultivar oli de palma perquè no faci malbé el planeta i sigui sostenible.

ARÁNDANO INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO FORTIFICADA (HIERRO, ÁCIDO FÓLICO, ZINC, NIACINA (VITAMINA B3), TIAMINA (VITAMINA B1), RIBOFLAVINA (VITAMINA B2) (GLUTEN), JARABE DE AGAVE ORGÁNICO, MASA VEGETAL (ACEITE DE PALMA Y/O SUS FRACCIONES Y/O KERMEL), ARÁNDANO DESHIDRATADO, AVENA Y CEREALAS (3%, SABOR VAINILLA NATURAL, INULINA, ÁCIDO FÓLICO, LEUDANTES (BICARBONATO DE SODIO), ESENCIA DE

Per què no és sa prendre molt oli de palma?

L'oli de palma conté molts greixos saturats, que són menys saludables que altres greixos.

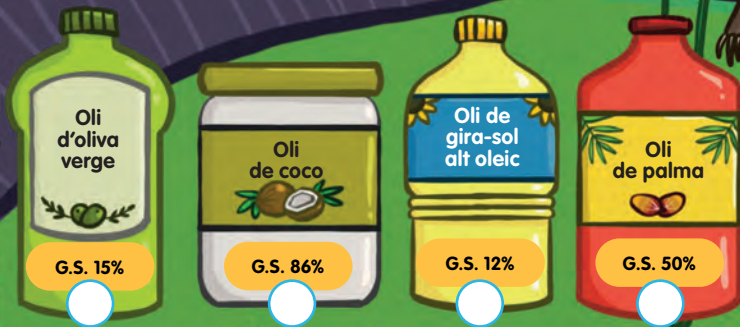
QUÈ SÓN ELS GREIXOS SATURATS?

Són greixos que estan en alguns aliments i no són bons per a la salut. Si s'acumulen a les nostres artèries, poden provocar malalties.

Com menys greixos saturats consumim, millor per a la nostra salut.

No et saturis!

Ordena aquests olis de més a menys recomanables, segons els greixos saturats que contenen.



L'oli d'oliva verge és el millor per a la teva salut

A més de tenir pocs greixos saturats, aporta un munt de vitamines i àcids grassos que li encantaran al teu cos.

La pregunta incòmoda d'Edda

Si molt d'oli de palma no és bo per a la nostra salut, per què està a tot arreu?

Perquè és molt més barat que altres olis més saludables.

A més, és molt suau i fa que les galetes, les patates o les cremes i gelats semblin més bons. Però això no significa que siguin més nutritius.

L'oli de palma no és un bon amic d'una alimentació saludable.

LA SELVA SENSE PALMA

Sabies que...?

L'oli de palma arriba de plantacions d'Àsia, Àfrica i Amèrica del Sud?

Cerca en aquesta sopa de lletres els 7 principals països on es conrea.

- INDONÈSIA
- MALÀISIA
- COLÒMBIA
- TAILÀNDIA
- CAMBODJA
- BRASIL
- MÈXIC

M A L A S I A S E C C
 K C O L O M B I A A T
 R N M T Y V N Z A M A
 R G M É M Q N G D B I
 C K É Y X M W F X O L
 Y I U W Q I H I H Y A
 D N W C M L C Q R A N
 Y H C D X B R O G M D
 Q A U C B R A S I L I
 S Y O B Q E O A L Z A
 D I N D O N E S I A U

Sabies que...?

Gran part de l'oli de palma prové de les selves de Malàisia?

Allà viu un gran simi pèl-roig: l'orangutan!



És molt important cuidar les selves!

Per plantar palmes que permeten obtenir aquest oli, fins ara s'han destruït molts boscos i selves on viuen un munt d'animals, entre ells, els orangutans.

Aquests simis mengen fruites i fulles dels arbres, així que, si es destrueix el seu hàbitat, poden desaparèixer. Sense ells, moltes espècies d'arbres i altres plantes també desapareixeran, perquè tots els animals tenen un paper en l'equilibri de la naturalesa.

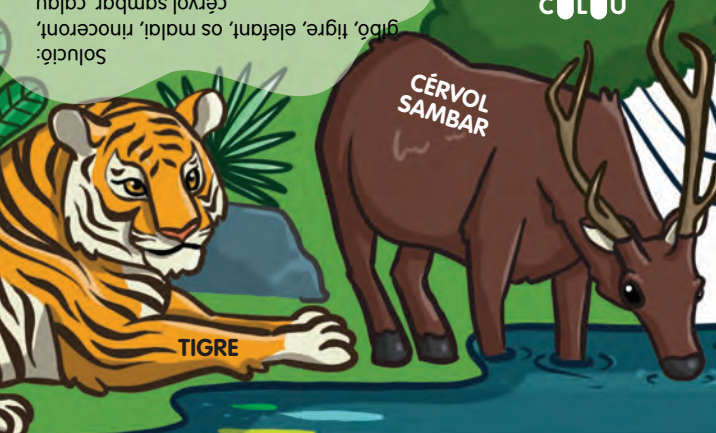
Sabies que...

els orangutans no són els únics que pateixen pel cultiu massiu de l'oli de palma?

Escriu les lletres que falten per trobar els noms d'altres animals en perill.

Solució:
 glibo, tigre, elefant, os malai, rinoceront, cérvol sambar, calau

G O B Ó
 T O G O E
 E O O F N O
 O M L O O
 O I N O E O O N T
 C É R V O L S A M B A A
 C O L O U



Pinta la selva i reconstrueix la casa d'aquest orangutan a Sumatra. Has vist quina monada?



Sabies que els orangutans s'alimenten de fruits i escampen llavors a través dels seus excrements per tot el bosc?

Així creixen més arbres i plantes. A cada una de les seves deposicions hi ha més de 800 llavors d'espècies diferents.

ACTIVITAT

T'HI COMPROMETS?

La teva salut i els ecosistemes s'ho valen!



Ara ja saps que l'oli de palma no és massa bo, ni per a la salut ni per al nostre planeta. Segur que ja estàs fent coses per ajudar!

Marca a la llista els trucs que ja estàs fent i pren nota dels altres.

- Comprovar a les etiquetes si els aliments contenen oli de palma.
- Consumir altres greixos saludables com l'oli d'oliva verge.
- Menjar xocolata, brioixeria, patates fregides, etc. només de tant en tant i en petites quantitats.
- Explicar-ho als teus amics i familiars.

En nuestra tiendas, hay muchos alimentos sin aceite de palma.

¡Ponemos este dibujo en las etiquetas!



RECEPTA

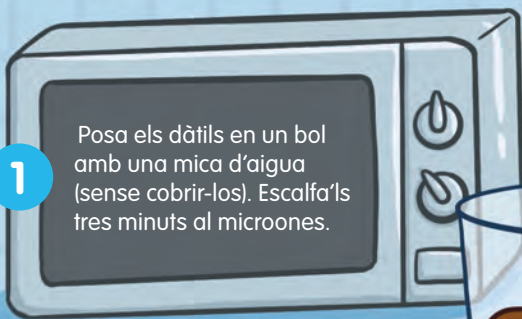
MÉS BONA IMPOSSIBLE!

Sabies que pots fer la teva pròpia crema de cacau a casa? No conté sucre ni oli de palma i està bo-nís-si-ma!



INGREDIENTS

- 150 g de cacau pur
- 150 g d'avellanes
- 150 g de dàtils sense pinyol
- 1 plàtan madur
- Oli d'oliva verge
- Aroma de vainilla



1

Posa els dàtils en un bol amb una mica d'aigua (sense cobrir-los). Escalfa'ls tres minuts al microones.



2

Quan estiguin hidratats, retira'ls el pinyol.



3

Tritura'ls amb el plàtan, les avellanes i el cacau.



4

Afegeix un rajolí d'oli d'oliva a la massa i una mica d'aroma de vainilla.



5

A punt per assaborir-la!

Com identificar el greix en fer la compra



Els productes processats i ultraprocessats que inclouen diversos ingredients a la seva recepta poden fer més difícil la tasca d'identificar els greixos presents en l'elaboració. En aquests casos, l'etiqueta resulta molt útil.



SEMÀFOR NUTRICIONAL I PICTOGRAMES

Gràcies al **semàfor nutricional** dels productes EROSKI i a la taula d'informació nutricional, pots conèixer la quantitat de greix total i de greix saturat. Als nostres productes també trobaràs diferents **pic tograms** que t'indiquen el tipus d'oli utilitzat o que identifiquen els productes als quals se'ls han eliminat components més perjudicials, com l'oli de palma.



LLEGEIX L'ETIQUETA

- La legislació obliga a assenyalar el tipus d'oli utilitzat en l'elaboració d'un producte: oli o oli vegetal, seguit del nom del qual es tracti. Per exemple: oli vegetal de palma, de gira-sol, d'oliva, etc. En alguns casos, un mateix oli pot rebre diversos noms. Per exemple, l'oli de colza es pot denominar oli de canola o nabina.

- També convé fixar-se en ingredients com ara mantega, llard, margarina, nata, etc., que són font d'àcids grassos saturats.

Crema de garbanzos

Ingredientes: Garbanzos cocidos 54,5% (garbanzos, agua), **aceite vegetal de nabina 16%**, tahini 14% (pasta de semillas de **sésamo**), concentrado de zumo de limón, agua, **aceite de oliva (1,9%)**, ajo granulado, sal,

Mantecadas.

Ingredientes: Harina de trigo, aceite de girasol (21,9%), azúcar, **huevo líquido**, jarabe de glucosa, agua, **mantequilla (2%)**, gasificantes (difosfatos, carbonatos de sodio y calcio, citrato monosódico), aromas, almidón de maíz, dextrosa, sal y conservador (sorbato potásico).

Gazpacho elaborado con un 3% de aceite de oliva virgen extra. Plato preparado refrigerado.

Ingredientes: hortalizas frescas (95%) (tomate, pimiento, pepino y ajo), **aceite de oliva virgen extra (3%)**, vinagre de vino y sal. **Conservación:** mantener refrigerado de 0° a +4°C. Una vez abierto consumir en un plazo de 4 días. **Modo de empleo:** agitar antes de consumir.

Quina quantitat de greix cal menjar cada dia?

És important incloure un mínim per assegurar la ingesta de vitamines liposolubles i àcids grassos essencials, però sense excedir-se, ja que els greixos són el nutrient que més calories aporta i un excés podria ocasionar sobrepès.

Portar un control diari del greix total consumit és molt difícil. Per això, més que tenir en compte els grams ingerits, la clau està a:

- Triar sempre productes saludables de consum diari o setmanal (els trobem a la part mitjana i baixa de la piràmide nutricional). Són les fruites i verdures, cereals integrals, llegums, lacticis, peix, carns blanques, etc.
- Optar sempre per aliments frescos o mínimament processats.
- No abusar dels greixos.

PRODUCTES AMB GREIXOS DE BONA QUALITAT I EL SEU CONTINGUT EN GREIX

- 1 alvocat (200 g) = 22 g
- 1 grapat d'ametlles (30 g) = 14 g
- 1 terrina individual de formatge fresc (75 g) = 11 g
- 3 unces de xocolata negra 75% cacau (30 g) = 14 g
- 1 ració de salmó de la mida de la mà estirada (150 g) = 18 g
- 1 cullerada d'oli d'oliva = 10 ml



Amb tu a cada etapa:

t'ajudem a aclarir els dubtes més freqüents sobre nutrició infantil.

Són millors els productes sense greix o els baixos en greix?

No són millors, especialment per als nens, ja que els greixos són molt necessaris per al seu creixement, perquè els aporten energia i vitamines liposolubles. A més, cal anar amb molt de compte amb els productes sense o baixos en greix, ja que moltes vegades són aliments processats que tenen més sal, més farines refinades o més sucre, i solen ser menys saciants.

La llet i el iogurt desnatats són més recomanables per als nens?

Igual que els productes baixos en greix, els lactis desnatats han perdut també les vitamines liposolubles i, per tant, no aporten tots els nutrients necessaris. Durant tota l'etapa de creixement, es recomana la llet i els lactis enters pel ràpid desenvolupament del cos i, en particular, del sistema nerviós, per al qual són més necessaris els greixos.

M'agradaria saber quins aliments puc donar als meus fills perquè prenguin greixos saludables

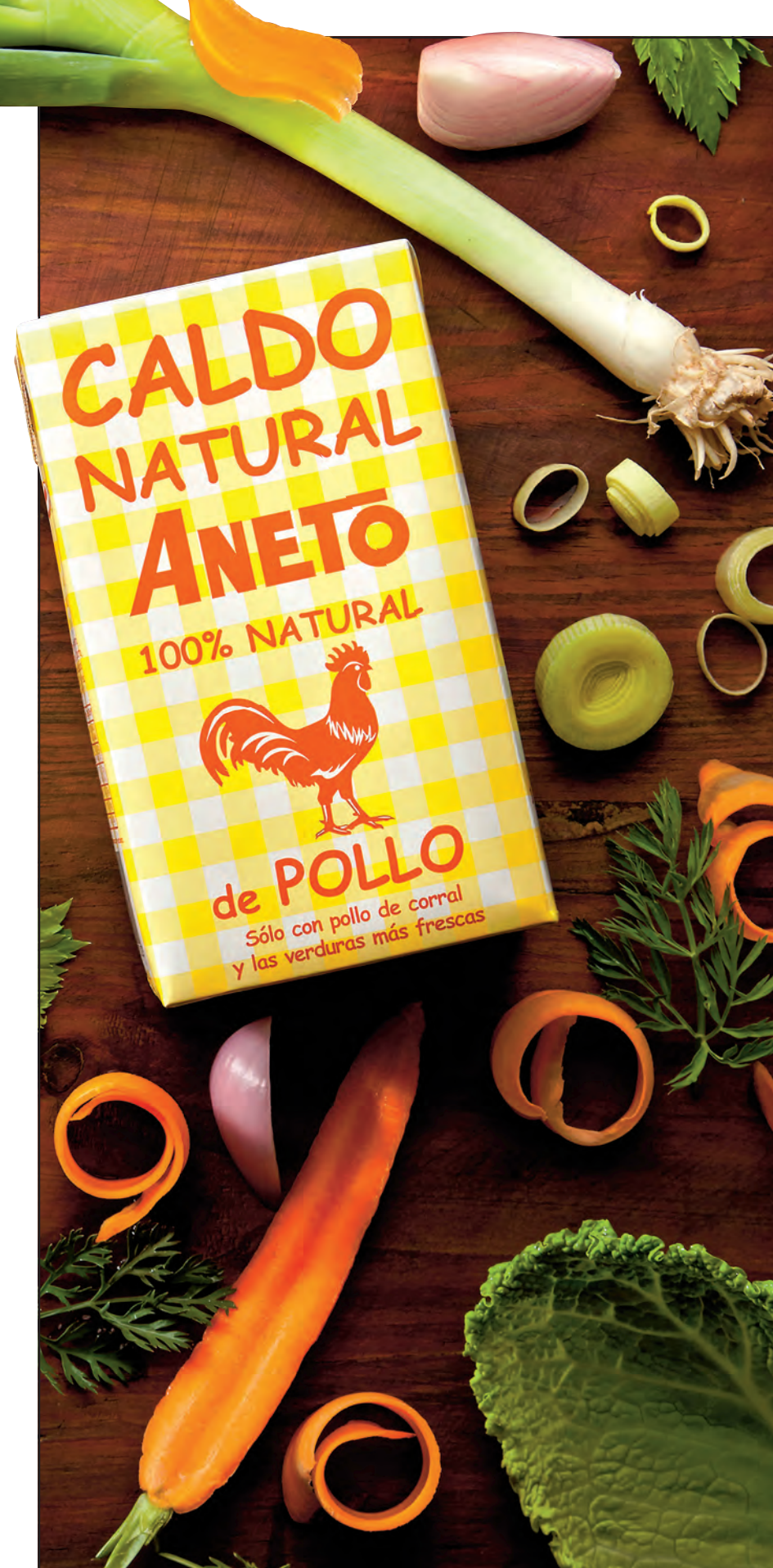
Els aliments que poden consumir depenen de l'edat. Fins als sis mesos, la lactància materna ha de ser exclusiva o, quan no sigui possible, amb llet de fórmula. Quan comencin amb l'alimentació complementària, se'ls pot oferir oli d'oliva, ou, peix blau, fruita seca molta –per evitar ennuegades– i també carn amb poc greix, o a la qual se li hagin retirat les parts

grasses, molt important també per la seva aportació de ferro. A partir dels dotze mesos, i durant tota l'etapa de creixement, es recomana la llet de vaca entera, lactis enters sense sucres afegits, ous i els aliments abans esmentats. És important limitar la mantega, els formatges grassos i deixar els embotits i productes ultraprocessats per a un consum molt ocasional.

És menys perjudicial el greix dels productes ibèrics?

El greix dels ibèrics, que provenen d'animals alimentats amb glans i criats en llibertat, té un major contingut en àcids grassos insaturats. Però, el fet que la qualitat del greix sigui bona, no significa que no calgui limitar-ne el consum, ja que aquests productes també contenen greix saturat i sal.

El consum d'un producte ibèric, com el llonganís fresc –que és una carn vermella fresca–, hauria de limitar-se a dues vegades per setmana i en quantitat moderada. Si es tracta d'un producte elaborat, com ara un curat, com menys se'n consumeixi, millor.



Aneto parla per a CAPRABO

BROU DE POLLASTRE

Més que natural

El millor pollastre de corral i les verdures més fresques. Aquests ingredients, rentats amb cura, es couen a foc lent durant més de tres hores per fer aquest brou.

A Aneto estem plenament compromesos amb el planeta. Per això, el nostre envàs prové en un 87% de materials d'origen vegetal i és tot un referent per al món del brou líquid.

D'altra banda, és el primer brou en ambient que rep la certificació de benestar animal, cosa que demostra la nostra exigència pel que fa a la qualitat i a l'origen de les matèries primeres.



IDEAL PER A...

Qualsevol plat on busquis el gust del menjar fet a casa. És el nostre brou més versàtil: el sabor de pollastre i verdures és la base de milers de receptes de guisats, sopes, cremes, etc. Una ajuda que convé tenir sempre a mà.

Com la resta de brous Aneto 100% Natural, aquesta recepta es cuina només amb ingredients frescos i naturals, sense deshidratats, aromes ni concentrats afegits, com faries a casa. A més, no conté gluten ni traces d'ou o de llet!

XIPS vegetals

AMB SALSA TÀRTARA

4 RACIONS / DIFICULTAT 2 / 75 MIN.

PER A LES XIPS

- 1 remolatxa
- 2 pastanagues
- 1 xirivia
- 1 moniato
- 1 patata



PAS 1

Laminem les verdures, molt fines, amb una mandolina.

PAS 2

Posem les verdures en un bol amb aigua i les deixem a remull 10 minuts, per eliminar l'excés de midó. Retirem l'aigua i les eixuguem bé amb un drap.

PAS 3

Posem les xips sobre paper de forn, tot evitant que se superposin. Amb l'ajut d'un deshidratador d'aliments, deshidratem les verdures durant una hora.

PER A LA SALSA TÀRTARA

- ¼ de ceba tendra
- 10 g de cogombrets
- 10 g de tàperes
- 4 cullerades de maionesa
- 1 culleradeta de mostassa
- ½ llima
- Sal



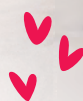
PAS 4

Si no tenim un deshidratador, les enforem a 150 °C durant 30 minuts. Un cop passat aquest temps, fem la volta a les xips i les cuinem 20 minuts més per l'altre costat. Les retirem del forn i les empolem amb sal.

PAS 5

PER ACOMPANYAR

Piquem finament la ceba tendra, els cogombrets i les tàperes. Ho combinem tot amb la maionesa, la mostassa, el suc de llima i la sal. Ho servim amb els vegetals.



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un nen



TRUC

Pots emprar espècies variades per donar sabor a les xips. Així no caldrà que hi posis sal.

COMENTARI DIETÈTIC

Aquesta preparació té una gran qualitat nutricional i molts usos. Podem fer xips de tota mena de vegetals: albergínia, carbassa, plàtan, poma... D'aquesta manera, evitem les patates fregides i els snacks comercials menys recomanables, i augmentem la presència de verdures.

El benefici és doble.

000
galletes



Per endur, per sucar PER GAUDIR

Des del gust rodó de les nostres pastes fins al sublim de les galletes daneses amb mantega. Cookies, Maria, blanques, negres, amb bocins de xocolata, amb poma o taronja... Per esmorzar o per al te de les cinc. Més de 300 opcions per a un moment rodó. O de la forma que prefereixis!



DIGESTIVE

D'AVENA I XOCOLATA NEGRA GULLÓN

Amb xips de xocolata.
Contenen fibra i
s'elaboren amb oli de
gira-sol alt oleic.



D'AVENA I TARONJA GULLÓN

S'elaboren amb
oli de gira-sol alt
oleic i tenen un alt
contingut en fibra.





ASSORTIMENT

ASSORTIMENT BIRBA CAMPRDON 500 G

Naturals des del 1893. Onze galetes diferents i úniques, en un envàs autèntic i original, ideal per compartir-les i gaudir o, fins i tot, com a regal. Sense colorants ni conservants.

INTEGRALS

NURIA INTEGRAL 470 G

Elaborades a l'estil tradicional, enforant cada galeta per aconseguir un torrat òptim i una textura cruixent. Amb ingredients naturals d'alta qualitat: farina integral de blat, avellanes triades una a una, llet i oli d'oliva. Sense conservants, colorants ni oli de palma. Una galeta deliciosa i rica en fibra.



INTEGRAL EROSKI BASIC

En format familiar. Una recepta feta amb oli de gira-sol i sense greix de palma.

ESPECIALITATS

CARAMEL-LITZADA LOTUS BISCOFF 250G

Descobreix el sabor i la textura única de la mítica galeta caramel-litzada Lotus Biscoff, ideal per acompanyar el cafè o com a *snack* a qualsevol hora.



OOO
sense gluten

Lliure per triar Lliure per gaudir LLIURE DE GLUTEN

Des de pa ratllat fins al teu plat preparat. Per si vas de bòlit. Des del teu aliat per a l'esmorzar fins als paquets de iogurts. Dolç o salat. Més 160 productes sense gluten perquè puguis fer la compra amb tot el que t'agrada a bon preu. Perquè si el que se't posa bé és sense gluten, nosaltres estem amb tu.



GALETES I DOLÇOS

GALETES MAXI CHOCO SCHÄR

Les galetes Maria et conqueriran des de la primera mossegada. Les Maxi Choco són més grans que les tradicionals i ideals per a qualsevol moment del dia. I a més, perfectes per als amants del cacau.



GALETES MÀRIA SCHÄR

Les galetes Maria et conqueriran des de la primera mossegada. Són delicioses i tan suaus que es desfan en la teva boca al primer mos.

BULÉ SCHÄR

Un bombó d'avellana cobert de dolça xocolata i neula sense gluten, que es convertirà en el protagonista de les teves celebracions. Irresistiblement deliciós!



COOKIES TRES XOCOLATES EROSKI

Les populars cookies amb gust de tres xocolates i elaborades amb avena sense gluten.



PANS

'PICOS' EROSKI

Amb un punt cruixent superespecial i el gust tradicional, són perfectes per menjar sols o per acompanyar qualsevol plat: embotits, formatges, etc.



'REGAÑÁS' EROSKI

Amb oli d'oliva verge extra i farina de lli. Cruixents i gustoses, són ideals tant per menjar soles com per sucar o untar-hi cremes, formatges, etc.

PA RATLLAT EROSKI

Gaudeix dels arrebossats amb aquest pa ratllat amb farina de blat de moro.



PA DE MOTLLE DE CEREALS I LLAVERS EROSKI

Per preparar un sandvitx o una torrada, el nostre pa de motlle sense gluten, amb farina d'arròs i de blat de moro, és la tria perfecta.



CIABATTA RÚSTICA PROCELI

Un panet ideal per als entrepans o com a pa de taula. Xapata rústica clàssica, amb una molla tendra i una escorça que queda cruixent amb un simple toc de torradora. Sense gluten, sense lactosa, sense oli de palma i font de fibra.



PREPARAT PER FER PA SCHÄR

Ideal per fer tota mena de pans i masses, tant dolces com salades: pa de motlle, panets, pizza, focaccia, pa amb fruita seca... Fet amb molta tradició i fàcil de pastar.

Sandvitx Coronation Chicken

- 200 g de pit de pollastre cuït o fet al forn sense gluten
- 1/2 ceba picada
- 1/2 culleradeta de tomàquet concentrat
- 3 cullerades de curri sense gluten
- 1/2 llimona (el suc)
- 1 cullerada de melmelada de préssec
- 1 cullerada de panses
- 100 g de maionesa casolana o sense gluten
- 100 g de crème fraîche
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva
- Pa de motlle EROSKI sense gluten
- Enciam
- Brots de germinats

ELABORACIÓ. Trossegem el pollastre.

- Posem oli a una paella i hi ofeguem la ceba fins que estigui daurada.
- Hi afegim el tomàquet, el curri i ho remenem durant un minut.
- Posem en un bol el pollastre, la barreja de ceba i de curri, la melmelada, les panses, el suc de llimona, la maionesa i la crème fraîche. Ho integrem.
- Posem les fulles d'enciam, el pollastre i els brots per sobre del pa.

COMENTARI DIETÈTIC

Un sandvitx sucós i original amb una barreja sorprenent de sabors i textures.

Propietats nutricionals. És un sandvitx energètic per la quantitat de greixos que aporta, sobretot per la maionesa i la crème fraîche, tot i que cal tenir en compte que només una quarta part d'aquests greixos són saturats. Si preparem la maionesa a casa, fent servir oli d'oliva suau, la qualitat dels greixos millorarà.

Truc. Si prescindim de la maionesa, reduïm en un 30% les calories, els greixos a la meitat i un 30% dels greixos saturats. Es perdria en part la suculència, que es podria compensar canviant el tomàquet concentrat per tomàquet triturat.

Apte per a: persones amb celiaquia.

Racions: 4

Dificultat



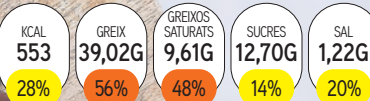
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



Receptes que
mai no fallen

0,94€
PER RACIÓ



1,84€
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen

Tots de bròquil

- 400 g de bròquil
- 2 ous
- 1 ceba
- 1 porro
- 75 g de formatge emmental
- 30 g de formatge parmesà
- 1 cullerada de pa ratllat sense gluten EROSKI
- 3 cullerades de julivert
- Pa ratllat per arrebosar sense gluten EROSKI
- Oli d'oliva
- Sal

Salsa per acompanyar els tots

- 150 g de crème fraîche
- El suc de mitja llimona
- 1 cullerada de cibulet
- Sal i pebre

ELABORACIÓ. Piquem la ceba i el porro i els daurem lleugerament amb una mica d'oli.

- Tallem el bròquil, el blanquegem durant un minut i el piquem.
- Piquem el julivert i ratllem els formatges.
- Barregem tots els ingredients en un bol fins a aconseguir una massa uniforme. Ho refrigerem durant una hora.
- Formem boles petites amb la massa i els donem forma cilíndrica. Tot seguit, les arrebossem amb pa ratllat.

▪ Les enforem a 200 °C durant 20 minuts o fins que estiguin daurades.

Per fer la salsa: Posem tots els ingredients en un bol i els barregem.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració

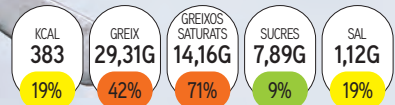


30'
1h de
refredament

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

COMENTARI DIETÈTIC

Una manera original de preparar el bròquil, en forma de croquetes enforades en comptes de fregides. Una recepta saludable, que els més petits de la casa poden ajudar a preparar.

Propietats nutricionals. El bròquil, com totes les verdures, aporta molt poques calories, pràcticament no conté greix, és una font de fibra i també d'una gran varietat i quantitat de vitamines i minerals. Destaquen la vitamina C, l'àcid fòlic i el potassi. També la vitamina E, el calci i el ferro, que normalment no són molt presents a les verdures.

Apta per a: Persones amb celiaquia i ovolactovegetarianes.

Dona a la teva pell tot el que necessita

Mantenir la pell sana és bàsic, ja que actua com a barrera i és la millor defensa enfront dels canvis de temperatura, els bacteris i altres agressions externes. A més, una pell saludable i cuidada també és una pell bonica, lluminosa i que envellirà més tard i millor.

Val la pena dedicar uns minuts al dia a la nostra pell i cuidar-la amb productes específics. Existeixen moltes alternatives que s'adapten a les exigències especials de la pell dels homes, amb textures lleugeres que s'absorbeixen en segons, i que fins i tot inclouen diferents funcions perquè, en un sol gest, li donem tot allò que necessita.

A les nostres botigues trobaràs productes de MEN by belle per a l'afaitat i per tenir cura de la pell, formulats sense parabens i testats dermatològicament. També tens propostes específiques d'altres marques, amb les quals encertaràs tant si busques un producte per a l'ús personal com un detall per al dia del pare. No et caldrà invertir molt de temps ni diners per tenir cura de la pell abans, durant i després de l'afaitat. Et convidem a seguir aquesta rutina senzilla, que et permetrà fer-ho de manera molt fàcil.

Gel exfoliant facial
MEN by belle (150 ml)



NETEJA

Una pell sana i cuidada comença amb una bona neteja. Elimina impureses, revitalitza i deixa la pell a punt per aprofitar al màxim el pas següent. Fes servir cada dia un netejador suau i, com a mínim un cop per setmana, un exfoliant.

La textura refrescant d'aquest gel no deixa residus i prepara la pell per a l'afaitat o per als tractaments posteriors. La fórmula combina un complex enzimàtic a partir de derivats de la papaia i la pinya, així com partícules exfoliants de cel·lulosa. No conté partícules plàstiques, cosa que permet respectar els fons marins i s'adapta al futur requisit legal europeu.

AFAITAT

Si t'afaites cada matí, fes servir una escuma o un gel amb fórmula nutritiva. La textura cremosa et proporciona un ensabonat protector que estova la barba, tot afavorint que la fulla llisqui millor i permeti un afeitat suau i apurat.

La fórmula de l'escuma d'afaitar MEN by belle conté àloe i al-lantoïna, ingredients que incorporen propietats suavitzants i calmants, per garantir la cura de la pell.

■ Després de l'afaitat, aplica't un bàlsam o loció aftershave que t'ajudin a refrescar, calmar i regenerar la pell, tot minimitzant irritacions.

El bàlsam MEN by belle és perfecte per a les pells més sensibles. La seva fórmula hipoal·lèrgica no conté alcohol i incorpora àloe vera, bisabolol i provitamina B5, que ajuden a calmar les irritacions i a hidratar la pell, tot evitant la sensació de tibantor. La textura lleugera i no grassa facilita una absorció ràpida.



Loció Aftershave
MEN by belle (250 ml)

Enriquada amb al-lantoïna i glicerina vegetal, que **refresquen i tonifiquen** la pell, tot deixant-la suau i lleugerament perfumada.



Escuma
d'afaitar
MEN by belle
(300 i 100 ml)



Bàlsam Aftershave
MEN by belle
(100 ml)



Bàlsam Aftershave MEN by belle (75 ml)

Fórmula hipoal·lèrgica amb una doble funció: **alleuja i hidrata intensament** la pell després de l'afaitat, gràcies a les propietats de l'òlea vera, la niacinàmida, l'al·lantoïna i la betaïna, ingredients indicats especialment per a les pells sensibles, mentre que la proteïna de soja aporta una acció revitalitzant que **suavitza** els signes de fatiga.



HIDRATACIÓ I TRACTAMENT

La pell del rostre és la més visible i també la més exposada a les agressions externes. A més, habitualment és més fina i sensible que la de la resta del cos. Per això, per mantenir-la protegida, elàstica i jove, és bàsic que la hidratem i la nodrim.

Crema Universal Cara/Cos/Mans MEN by belle (100 ml)

Amb vitamina E i extracte d'alga vermella, que milloren la capacitat de retenció d'aigua de la pell i aporten propietats antioxidants.



Crema antiedat MEN by belle (50 ml)

Fluid d'acció integral que combat els signes de l'edat gràcies a la seva fórmula amb col·lagen, al·lantoïna, nicotinàmida i extractes de moringa i sàlvia, que aporten **propietats tensores, revitalitzants, hidratants i reparadores**. Conté vitamina E i un actiu patentat que neutralitza els efectes de la contaminació.



Crema antifatiga MEN by belle (75 ml)

De textura lleugera, inclou un **complex energitzant i reparador** amb retinol, biotina i extractes de castany d'índies i rosa mosqueta per combatre els signes de cansament. La vitamina E, l'extracte de sàlvia i l'FPS 15 protegeixen enfront de l'envelliment, i l'extracte de moringa aporta propietats revitalitzadores.

LA BARBA PERFECTA

Si portes barba, descobreix com pots mantenir-la perfecta.

■ NETEJA LA BARBA

La neteja diària de la barba és molt important. Per fer-la, has de triar un xampú específic. Aplica't el sabó a la barba, sempre de manera descendent per evitar que el pèl s'enredi i es trenqui quan la raspallis. No t'oblidis d'eixugar-la bé quan acabis de rentar-la, per eliminar tota la humitat.



Xampú per a barba LEA (100 ml)

Purifica i hidrata la pell i la barba, tot aportant neteja, suavitat i brillantor. Conté oli d'argània i d'abissínia, calèndula, pantenol i vitamina E, amb **propietats purificants, hidratants, calmants, reparadores i condicionadores**. El seu perfum té notes cítriques, agrestes i de fusta.

Xampú barba L'OREAL MEN EXPERT (200 ml)





■ NO T'OBLIDIS DE DEFINIR LA BARBA

Controla la teva barba amb els productes fixadors específics. Aconsegueix un acabat natural, com si no portessis res.



Sèrum per a barba LEA (50 ml)

Suavitza, repara i alleuja la picor, tot aportant una brillantor natural a la barba. Conté vitamina E, oli d'argània i d'abissínia. Destaca la textura lleugera i no grassa, d'absorció ràpida. Perfum amb notes cítriques, agrestes i de fusta.

Hidratant per a barba L'OREAL MEN EXPERT (50 ml)

■ HIDRATA LA BARBA

El pas més important a l'hora de tenir cura de la barba és la hidratació. Per fer-la, es recomana emprar un bon oli, una loció o un sèrum específic per a la barba, tot aplicant-lo sobre el palmell de la mà i fent un massatge des de la pell fins a les puntes, perquè quedi completament hidratada. Tot seguit, pentina-la amb una pinta de pues grans.



Bàlsam hidratant Bulldog Original (75 ml)

Suavitza, condiciona i hidrata la barba. Formulats per tenir cura de la barba i donar-li forma: combat la sequedat, la descamació i la picor de la pell, tot deixant una barba més lluminosa.



T'uneixes a la lluita **contra el càncer de mama?**

A CAPRABO, cada cèntim compta. Ara pots ajudar més de 1.000 dones col·laborant en la lluita contra el càncer de mama simplement donant uns cèntims en pagar amb targeta a les nostres botigues.

El càncer de mama és un problema de salut pública important, ja que s'estima que una de cada vuit persones, especialment dones, pot patir-lo al llarg de la vida. Una malaltia que ha augmentat en incidència els últims anys i que, per ara, és la primera causa de mortalitat per tumor maligne entre les dones.

A més, la pandèmia de la COVID-19 ha afectat pràcticament a tots els aspectes de la vida de les persones que pateixen càncer, inclosos els estudis de detecció, el diagnòstic, el tractament i les cures complementàries del càncer de mama.



Les associacions com l'Associació Contra el Càncer suposen una ajuda fonamental per a les pacients i les seves famílies. Ofereixen acompanyament i atenció, tot desenvolupant una tasca important en la investigació, visibilitat i prevenció d'aquesta patologia.

A través del programa "Atenció integral a la dona amb càncer" es pretén donar cobertura a les

necessitats que presenten les dones diagnosticades de càncer i les seves famílies. Per fer-ho, s'ofereixen diferents serveis, com atenció psicològica (individual i/o grupal), atenció social, orientació medico-sanitària, fisioteràpia oncològica, activitats per fomentar la xarxa

social i l'empoderament de la dona, organització de tallers de capacitat i per fer front a la malaltia, així com acompanyament a través del voluntariat.

A més, amb aquest programa també s'ofereix resposta, de manera immediata, a les necessitats socials que puguin aparèixer en el nucli familiar de les dones diagnosticades de càncer. La realització de totes aquestes activitats és possible gràcies a la col·laboració de milers de persones, entitats i empreses que, com CAPRABO, tenen un grau de compromís social important.

A CAPRABO ens sumem al Dia Mundial contra el Càncer de Mama (19 d'octubre) i, durant tot aquest mes, les donacions que es facin als nostres centres en el marc del programa Cèntims solidaris es destinaran a l'Associació Contra el Càncer, que treballa per ajudar les persones que pateixen la malaltia.

AL SETEMBRE

MÉS DE
20.000€
RECAPTATS
GRÀCIES!



Volem donar-te les gràcies perquè hem recaptat més de 20.000 €, que destinarem a donar suport a l'alimentació de nens i nenes en situació vulnerable. Pots seguir col·laborant a noves causes socials donant uns cèntims en pagar amb targeta.

Participa en el

SORTEIG

de dos grandíssims premis
fins al 31 d'octubre de 2021.



Un Citroën C3
en subscripció a
bipi i 3 compres
GRATIS fins a
final d'any

Tot inclòs

Manteniment, ITV, neumàtics,
assegurança... durant 24 mesos.



- **Tot inclòs**
Manteniment, ITV,
pneumàtics, assegurança...

- **Canvia de cotxe** si ho necessites
durant la teva subscripció.



- **Sense entrades**
ni quotes finals.



- **50% Descompte**
si necessites afegir
més kilòmetres.



Converteix-te en un
dels 3 premiats i
gaudeix de les compres
gratis durant els mesos
de novembre i
desembre.

Acumularem l'import a la
teva targeta Club
Caprabo.

Sóc del Club. Jo estalvio.

¿Cóm puc participar-hi?

- Si ja estàs registrat al web o a l'APP de Caprabo, només has d'activar qualsevol cupó digital abans del 31 d'octubre de 2021.
- Si encara no estàs registrat, baixa't l'APP o registra't al web de Caprabo i activa qualsevol dels cupons descompte disponibles.

El sorteig es farà davant de notari el dia 5/11/2021.

Consulta les condicions i bases del sorteig a caprabo.com/promocions



I si no vols esperar al sorteig
subscriu-te ara a un cotxe **bipi**.

Entra en my.bipicar.com/capraboclub
o escaneja aquest QR.

Per ser client del Club Caprabo
aconsegueix fins a

300€
d'estalvi



Passa't a Virgin telco

i estalvia a la teva
factura **tots els mesos**
un

4%



per ser del
Club Caprabo

**A més,
et regalem**

+5€*
extra per
donar-te
d'alta



Avantatges
caprabo ●●●
CLUB

Sóc del Club. Jo estalvio.

Passa't a **Virgin telco** i t'acumulem
tots els mesos a la teva targeta
Club Caprabo el 4% de l'import
de la teva factura.



Cóm em passo a Virgin telco?

- Entra en **caprabo.com/promocio-telefonía**
- Clica a **Ho Vull**.
- **Selecciona l'oferta** que més t'agradi i finalitza la contractació.
- I a principis de **cada mes rebràs el 4%** sobre l'import de la teva factura sense IVA, **acumulat a la teva targeta Club Caprabo**.

* Per donar-te d'alta ara, tens 5€ de benvinguda que acumulem a la teva targeta Club Caprabo, després del primer ingrés mensual del 4% de la promoció. Màxim 5€ per alta.



caprabo.com/
promocion-telefonía



caprabo al día



CAPRABO inaugura el seu blog, on trobaràs notícies, temes d'interès i actualitat relacionats amb l'alimentació, la gastronomia i la vida saludable. Dividit en quatre grans apartats, al blog t'aproparem els nostres valors i t'informarem de tot el que t'importa com a consumidor.

<https://www.caprabo.com/es/caprabo-al-dia/>



SALUT I SOSTENIBILITAT

Una secció on especialistes de l'Hospital de la Vall d'Hebron, l'Associació Espanyola Contra el Càncer, etc., t' aconsellaran sobre alimentació saludable, l'impacte de certs aliments en la teva salut, substituïts saludables... Aquí

trobaràs també articles sobre medi ambient, reciclabilitat dels envasos, reducció de residus o seguretat alimentària. Tots són temes molt relacionats amb els 10 compromisos de CAPRABO per una alimentació saludable i un consum responsable.

DE LA NOSTRA TERRA

La secció més local per descobrir "el que és nostre". Coneix les històries, l'origen i les tradicions dels productes de proximitat i el valor que aporten al conjunt de la societat. Productes típics, receptes locals i, fins i tot, rutes gastronòmiques. Un granet de sorra més en el nostre treball per fer costat als petits productors catalans, potenciar el km 0 i donar visibilitat al productor local i les IGP i DOP de la nostra terra.



MÉS VARIETAT

No podia faltar una secció on t'expliquem tot sobre l'àmplia varietat de productes frescos, d'alimentació i de les nostres marques que trobaràs a la botiga: la qualitat, el preu, les novetats, els canvis o la millora dels productes.



SEMPRE AL DIA

Coneix de primera mà tota l'actualitat de CAPRABO i informa't de les últimes novetats en segells de sostenibilitat, benestar animal, digitalització, estalvi, consum...



La nostra millor neteja i lluentor
Sense necessitat de pre-rentat
Estalviar aigua



AMB TECNOLOGIA™
ACTIVBLU™



*Packs promocionals disponibles fins a esgotar unitats en botiga.



1 Pack Finish =
5L d'aigua
donats a Bancs d'Aliments



Gràcies a l'aigua estalviada al no pre-rentar els teus plats abans de ficar-los en el rentavaixelles, Finish s'uneix a Fesbal per a portar fins a 200.000L d'aigua embotellada als més necessitats. Per això, per cada pack de Finish comprat es donaran 5L d'aigua.

Descobreix més:
Porunfuturoconagua.es



*Amb tecnologia activblu™ fa referència exclusivament a Finish Quantum Ultimate.
*Mitjançant donació monetària equivalent per a la distribució de fins a 200.000L d'aigua a Fesbal.

caprabo ●●●



15%

Massa de pasta de full
EROSKI, 275 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

Fuet extra
EROSKI basic
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

Fruita seca
EROSKI BIO, 100 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

Crema de cacau
EROSKI, 400 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

Tomàquet fregit casolà
EROSKI, 350 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

Minibocaditos sabor barbacoa
EROSKI, 100 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

Batut de xocolata
EROSKI, 6x200 ml
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

Penjador WC Ilima-Ilmona
EROSKI, 1 unitat
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de novembre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de novembre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de novembre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de novembre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de novembre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de novembre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de novembre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de novembre del 2021



PETITS

P L A E R S



DE LA VIDA



**FORMATGES ARLA
MENYS INGREDIENTS
PER UN MILLOR SABOR**



nosaltres

CAPRABO uneix forces amb la Secretaria d'Alimentació de la Generalitat de Catalunya

El responsable de Proximitat de CAPRABO, Fernando Tercero, i el nou secretari d'Alimentació del Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya, Carmel Mòdol, han mantingut una trobada per coordinar accions que contribueixin al creixement del sector agroalimentari. Carmel Mòdol ha explicat que el Pla Estratègic d'Alimentació és l'eix troncal per als pròxims anys, "amb una perspectiva de sostenibilitat i capacitat de transformació, proximitat i arrelament amb el territori, un model just, equitatiu i cohesionat, sense perdre l'enfocament de la salut i de la confiança". Per la seva banda, Fernando Tercero ha assenyalat que, per a CAPRABO, és important donar més visibilitat i valorar els petits agricultors i cooperatives agràries. El nostre Programa de Proximitat per Comarques ha donat entrada a les botigues a més de 300 petits productors i cooperatives agràries i a més de 2.800 dels seus productes. També inclou diferents iniciatives de suport a la producció de proximitat, entre les quals destaquen dues campanyes anuals per fomentar el consum de productes de proximitat, la comunicació als clients amb targeta, que són més d'un milió, les Fires CAPRABO de Productes de Proximitat a les comarques catalanes i l'organització de jornades gastronòmiques amb productes de proximitat de temporada.



D'esquerra a dreta, Joan Gòdia, Carmel Mòdol i Fernando Tercero, de Caprabo.



Avancem en el nostre pla d'expansió i transformació

La província de Barcelona té quatre noves botigues CAPRABO. La primera està situada al Prat de Llobregat i disposa d'una superfície comercial de 259 m². La segona, ubicada al barri de Poblenuu, al número 38-40 de la Rambla, té 300 m². La tercera és al carrer Bonaire, 35, de Mataró, i disposa d'una superfície comercial de 198 m². La quarta botiga, de 230 m², està situada al carrer Sant Casimir, 19, a Cerdanyola del Vallès.

En aquestes noves botigues, els clients tenen a la seva disposició fleca i una àmplia oferta d'aliments frescos, especialment fruites i verdures de temporada.

El 10% dels productes de proximitat que ven CAPRABO són DOP-IGP

Hem renovat l'acord amb la Federació Catalana DOP-IGP per fomentar el coneixement i el consum dels productes DOP-IGP, que suposen el 10% de tots els productes de proximitat

que es venen als nostres supermercats. És una presència rellevant, que mostra la gran acceptació que tenen aquests articles per part dels nostres clients. Entre els productes de proximitat,

destaquen olis d'oliva verge extra, mantegues, fruita seca, així com peres, pomes i cítrics amb segell de qualitat. Catalunya disposa de 12 DOP (Denominació d'Origen Protegida) i 10 IGP.

ACTIVIA PANXA SANA

ffitcoco
FITPILATES



N^o1 AMB **PROBIÒTICS**
en vendes

Consumir diàriament dins d'una dieta variada i un estil de vida saludable. Activia conté clorurs presents de forma natural, que provenen de les sals minerals, i que contribueixen a una digestió normal mitjançant la producció d'àcid clorhídric a l'estómac. També conté calci, que contribueix al funcionament normal de les enzims digestius. Activia és n.º 1 en vendes a Valor en segment llets fermentades naturals. Font: Elaboració de dades IRI, Total Espanya gener 2021



**FET AMB
7 LLAVORS
I CEREALS
SENSE GLUTEN
I ALT CONTINGUT
EN FIBRA.**



AMB EL MILLOR DE NOSALTRES