COME VOGLIO BIO

LA SPESA SOSTENIBILE

Le promozioni di maggio

OFFERTE VALIDE
DAL 2 AL 31 MAGGIO

sconto
10%

2,84€
~~3,15 €~~ | **31,56 €/kg**
VEGAFFETTATO FANTASIA DI CARPACCIO
Biolab - 90g

sconto
15%

2,21€
~~2,60 €~~ | **9,21 €/kg**
PIADINA AI GRANI ANTICHI
Baule Volante - 240g

sconto
15%

3,38€
~~3,98 €~~ | **26,00 €/kg**
PESTO 32% CECI E BASILICO
Fior di Loto - 130g

sconto 15%

2,68€

~~3,15 €~~ | 29,78 €/kg
VEG - BRESAOLA
Biolab - 90g

sconto 10%

2,84€

~~3,15 €~~ | 31,56 €/kg
VEG-FETTE GUSTO ORIENTALE
Biolab - 90g

sconto 10%

2,84€

~~3,15 €~~ | 31,56 €/kg
VEGAFFETTATO FANTASIA DI CARPACCIO
Biolab - 90g

sconto 10%

1,89€

~~2,10 €~~ | 18,90 €/kg
MOZZARELLA SENZA LATTOSIO (LATTOSIO <0,1%)
Bio voglia - 100g

sconto 20%

3,00€

~~3,75 €~~ | 20,00 €/kg
FETA GRECA DOP MATURATA IN BARILI DI LEGNO
Kourellas - 150g

sconto 10%

1,71€

~~1,90 €~~ | 1,71 €/L
LATTE INTERO PIÙ A LUNGO
Berchtesgadener land - 1L

sconto 10%

1,62€

~~1,80 €~~ | 1,62 €/L
LATTE PARZIALMENTE SCREMATO PIÙ A LUNGO
Berchtesgadener land - 1 L

sconto 20%

1,59€

~~1,99 €~~ | 7,95 €/kg
BUDINO DI SOIA AL CIOCCOLATO
Sojade - 2x100g

sconto 20%

1,59€

~~1,99 €~~ | 7,95 €/kg
BUDINO DI SOIA ALLA VANIGLIA
Sojade - 2x100g

sconto 15%

1,40€

~~1,65 €~~ | 2,80 €/kg
KEFIR
Andechser - 500g

sconto 15%

1,29€

~~1,52 €~~ | 5,16 €/kg
YOGURT NATURALE
Antico podere Bernardi - 2x125g

sconto 15%

1,29€

~~1,52 €~~ | 5,16 €/kg
YOGURT NATURALE MAGRO
Antico podere Bernardi - 2x125g

ISOLA BIO:
DALLA TERRA AL CUORE

Isola Bio nasce nel 1999 da un'azienda familiare con la passione del biologico e con l'intento di rivoluzionare il mondo delle bevande vegetali.
Creatività e forte attenzione all'ambiente sono i principali ingredienti che portano all'ideazione di ricette deliziose e irresistibili in un polo d'innovazione sostenibile: energia green al 100%, gestione dell'acqua responsabile a impatto zero e azzeramento degli sprechi.
Un successivo passo fatto da Isola Bio è stato quello nel 2007 di creare la propria fattoria e di produrre direttamente le materie prime per potere avere il pieno controllo dalla semina al raccolto.
Troverai spesso in Come Voglio Bio i prodotti a marchio Isola Bio.

sconto 20%

1,68€
~~2,10 €~~ | 1,68 €/L
BEVANDA DI SOIA LIGHT
Isola bio - 1 L

sconto 20%

1,68€
~~2,10 €~~ | 1,68 €/L
BEVANDA DI AVENA LIGHT
Isola bio - 1 L

sconto 20%

1,68€
~~2,10 €~~ | 1,68 €/L
BEVANDA DI RISO LIGHT
Isola bio - 1 L

sconto 15%

2,13€
~~2,50 €~~ | 2,13 €/L
FARRO DRINK
Isola bio - 1 L

sconto 15%

2,13€
~~2,50 €~~ | 2,13 €/L
MIGLIO DRINK
Isola bio - 1 L

sconto 20%

2,80€
~~3,50 €~~ | 2,80 €/L
LATTE DI MANDORLA
Isola bio - 1 L

sconto 15%

2,76€
~~3,25 €~~ | 11,04 €/kg
COMPOSTA DI ALBICOCCA
Fior di Loto - 250g

sconto 15%

3,05€
~~3,59 €~~ | 12,20 €/kg
COMPOSTA DI FRUTTI DI BOSCO
Fior di Loto - 250g

sconto 15%

6,50€
~~7,65 €~~ | 32,50 €/kg
CREMA 100% DI
NOCCIOLE TOSTATE
Fior di Loto - 200g

sconto 15%

7,10€
~~8,35 €~~ | 35,50 €/kg
CREMA 100%
DI ANACARDI
Fior di Loto - 200g

sconto 15%

6,16€
~~7,25 €~~ | 30,80 €/kg
CREMA 100% DI
MANDORLE PELATE
Fior di Loto - 200g

sconto 15%

3,19€
~~3,75 €~~ | 8,51 €/kg
CRUNCHY AL CACAO
Fior di Loto - 375g

sconto 15%

3,19€
~~3,75 €~~ | 8,51 €/kg
CRUNCHY CON
FIOCCHI D' AVENA
Fior di Loto - 375g

sconto 10%

5,76€
~~6,40 €~~ | 7,68 €/kg
MUESLI ALLA FRUTTA
Rapunzel - 750g

IL FARRO: UN CEREALE ANTICO

Il farro è una pianta erbacea della famiglia delle Graminacee. Tre sono le varietà principali: il più antico *Triticum Monococcum*, il più comune *Triticum Dicoccum* e infine il *Triticum Spelta*.

È una pianta robusta e resistente al freddo, che si accontenta di terreni relativamente poveri e climi semiaridi. È un cereale "vestito", che viene consumato dopo essere stato decorticato con una lavorazione simile alla pilatura del riso.
Era già notto ai pastori nomadi tra la Mesopotamia e l'Egitto, ai greci, ai romani e agli etruschi. Secondo Plino Il Vecchio (Naturalis Historia) "Il farro fu il primo cibo dell'antico Lazio". Il farro è un cereale che contiene glutine, ma talvolta è meglio tollerato del frumento da chi ha particolari sensibilità a questo allergene.

sconto 15%

2,21€
~~2,60 €~~ | 6,31 €/kg
BISCOTTI GOLOSI
Fior di Loto - 350g

sconto 15%

2,51€
~~2,95 €~~ | 7,17 €/kg
BISCOTTI RUSTICI
Fior di Loto - 350g

sconto 10%

1,35€
~~1,50 €~~ | 13,50 €/kg
GALLETTE DI MAIS
Fior di Loto - 100g

sconto 15%

3,39€
~~3,99 €~~ | 8,48 €/kg
PANE BAULETTO - FARRO
Baule Volante - 400g

sconto 10%

1,07€
~~1,19 €~~ | 10,70 €/kg
GALLETTE DI RISO INTEGRALE
Fior di Loto - 100g

sconto 15%

3,66€
~~4,30 €~~ | 14,52 €/kg
MUFFIN DI FARRO BIANCO
Le piumette - 6x42g

sconto 10%

1,62€
~~1,80 €~~ | 16,20 €/kg
GALLETTE DI RISO NERO CON CURCUMA
Fior di Loto - 100g

sconto 10%

1,35€
~~1,50 €~~ | 11,25 €/kg
GALLETTE MAIS E QUINOA
Fior di Loto - 120g

sconto 15%

2,97€
~~3,49 €~~ | 11,88 €/kg
GRISSINI DI FARRO CON CURCUMA
Fior di Loto - 5x50g

sconto 15%

2,21€
~~2,60 €~~ | 9,21 €/kg
PIADINA AI GRANI ANTICHI
Baule Volante - 240g

sconto 15%

3,36€
~~3,95 €~~ | 18,67 €/kg
PIADINA MULTICEREALI CON GRANO SARACENO
Zer%Glutine - 180g

OFFERTE VALIDE DAL 2 AL 31 MAGGIO

I CONDIMENTI E LE CONSERVE

sconto **20%**

3,68€
~~4,60 €~~ | 14,72 €/L
OLIO DI LINO
Eco nature - 250ml

sconto **20%**

5,00€
~~6,25 €~~ | 20,00 €/L
OLIO DI SEMI DI CANAPA
Fior di Loto - 250ml

sconto **15%**

4,24€
~~4,99 €~~ | 21,20 €/kg
OLIO VERGINE DI COCCO
Fior di Loto - 200ml

sconto **20%**

2,16€
~~2,70 €~~ | 2,16 €/kg
SALE HIMALAYA FINO
Fior di Loto - 1 kg

sconto **20%**

2,16€
~~2,70 €~~ | 2,16 €/kg
SALE HIMALAYA GROSSO
Fior di Loto - 1 kg

sconto **10%**

4,59€
~~5,10 €~~ | 19,13 €/kg
TONNO IN OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
Pescantina - 3x80g

sconto **15%**

3,56€
~~4,19 €~~ | 14,24 €/kg
HERBAMARE SALE ALLE ERBE
A.vogel - 250g

sconto **20%**

2,39€
~~2,99 €~~ | 2,39 €/kg
SALE ATLANTICO FINE SCURO
Fior di Loto - 1 kg

sconto **20%**

1,95€
~~2,44 €~~ | 1,95 €/kg
SALE ATLANTICO GROSSO SCURO
Fior di Loto - 1 kg

sconto **15%**

1,45€
~~1,70 €~~ | 4,14 €/kg
PASSATA DI POMODORO
Alce nero - 350g

sconto **15%**

3,38€
~~3,98 €~~ | 26,00 €/kg
PESTO 21% PISELLI E BASILICO
Fior di Loto - 130g

sconto **15%**

3,38€
~~3,98 €~~ | 26,00 €/kg
PESTO 32% CECI E BASILICO
Fior di Loto - 130g

sconto **15%**

2,38€
~~2,80 €~~ | 7,93 €/kg
SUGO AL BASILICO
Terre di Sangiorgio - 300g

sconto **15%**

2,38€
~~2,80 €~~ | 7,93 €/kg
SUGO ALLE MELANZANE
Terre di Sangiorgio - 300g

sconto **15%**

3,32€
~~3,90 €~~ | 4,88 €/kg
CETRIOLI IN AGRODOLCE
Machandel - 800g/680g sgocc.

OFFERTE VALIDE DAL 2 AL 31 MAGGIO

LA CANAPA: ORIGINI, COLTIVAZIONE E IN CUCINA

Canapa è il nome comune attribuito ad alcune varietà di Cannabis sativa, specie che appartiene alla famiglia delle Cannabacee.
I semi utilizzati per usi alimentari sono naturalmente privi di THC (principio con effetti stupefacenti).

Ha origine in Asia centrale e già in antichità si diffonde in Cina e poi in Europa.
La Canapa è oggi coltivata in molti paesi a clima temperato, soprattutto per la fibra che se ne ricava, usata in campo tessile.
In Italia la sua coltivazione è marginale in termini di volumi, ma non è sempre stato così: in passato Emilia e Campania erano note per produrre la migliore canapa del mondo.

I semi di canapa sono molto apprezzati perché rappresentano una fonte di proteine e fibre e sono ricchi di acidi grassi polinsaturi.
Possono essere consumati crudi aggiunti a insalate, macedonie e dolci al cucchiaio, o essere utilizzati per la preparazione di frullati, salse, pesto, vellutate, dolci e panificati.

L'olio, ottenuto dalla spremitura dei semi, è ricco di Omega 3 e acidi grassi essenziali.
Va consumato a crudo perché la cottura non ne alteri le proprietà nutrizionali.

sconto **15%**

3,87€
~~4,55 €~~ | 9,68 €/kg
QUINOA BIANCA
Fior di Loto - 400g

sconto **15%**

5,94€
~~6,99 €~~ | 23,76 €/kg
SEMI DI CANAPA DECORTICATI
Fior di Loto - 250g

sconto **10%**

3,78€
~~4,20 €~~ | 7,56 €/kg
SPAGHETTI DI RISO
Zer%Glutine - 500g

sconto **15%**

5,09€
~~5,99 €~~ | 5,09 €/kg
RISO BASMATI BIANCO
Baule Volante - 1kg

sconto **10%**

1,79€
~~1,99 €~~ | 7,16 €/kg
CRUSCA DI AVENA
Fior di Loto - 250g

sconto **10%**

3,69€
~~4,10 €~~ | 7,38 €/kg
PENNE DI RISO
Zer%Glutine - 500g

sconto **10%**

3,69€
~~4,10 €~~ | 7,38 €/kg
FUSILLI DI RISO
Zer%Glutine - 500g

OFFERTE VALIDE DAL 2 AL 31 MAGGIO

LE BEVANDE E GLI SNACK

sconto **15%**

5,19€
~~6,10 €~~ | 10,38 €/L
NETTARE DI 3 FRUTTI ROSSI
Alce nero - 500ml

sconto **15%**

5,19€
~~6,10 €~~ | 10,38 €/L
NETTARE DI 3 FRUTTI SELVATICI
Alce nero - 500ml

sconto **15%**

5,19€
~~6,10 €~~ | 10,38 €/L
NETTARE DI LAMPONE
Alce nero - 500ml

sconto **15%**

5,19€
~~6,10 €~~ | 10,38 €/L
NETTARE DI MORA E SAMBUCO
Alce nero - 500ml

sconto **15%**

2,98€
~~3,50 €~~ | 2,98 €/L
SUCCO DI MELA
Bionaturae - 1 L

sconto **15%**

2,98€
~~3,50 €~~ | 3,97 €/L
SUCCO MELA E BERGAMOTTO
Bionaturae - 750ml

sconto **15%**

7,64€
~~8,99 €~~ | 15,28 €/L
SUCCO PURO DI MIRTILLI SELVATICI
Baule Volante - 500ml

sconto **15%**

2,19€
~~2,58 €~~ | 2,19 €/L
SUCCO DI ARANCIA CAROTA LIMONE
Isola bio - 1 L

sconto **20%**

1,68€
~~2,10 €~~ | 5,09 €/L
BIRRA EDEL-PILS
Lammsbrau - 330ml

sconto **15%**

1,49€
~~1,75 €~~ | 49,67 €/kg
BARRETTA MANDORLE E DATTERI
Biomerenda - 30g

sconto **15%**

1,49€
~~1,75 €~~ | 49,67 €/kg
BARRETTA MANDORLE E GOJI
Biomerenda - 30g

sconto **15%**

1,69€
~~1,99 €~~ | 5,12 €/L
BIRRA HELL SENZA GLUTINE
Melchiori - 330ml

sconto **10%**

0,89€
~~0,99 €~~ | 22,25 €/kg
BIOCROC AL ROSMARINO
Biocroc - 40g

sconto **10%**

0,89€
~~0,99 €~~ | 22,25 €/kg
BIOCROC TRIANGOLI DI MAIS
Biocroc - 40g

sconto **10%**

2,79€
~~3,10 €~~ | 25,83 €/kg
SESAMINI
Rapunzel - 4x27g

L'ERBORISTERIA, LA COSMESI E LA DETERGENZA

sconto **10%**

30,60€
~~34,00 €~~ | 612 €/kg
ELIDERMA
CREMA VISO INTENSIVA
Victor philippe - 50ml

sconto **10%**

28,80€
~~32,00 €~~ | 576 €/kg
ELIDERMA
CREMA VISO RIVITALIZZANTE
Victor philippe - 50ml

sconto **10%**

28,80€
~~32,00 €~~ | 960 €/kg
ELIDERMA
SIERO RINNOVATORE
Victor philippe - 30ml

sconto **15%**

4,24€
~~4,99 €~~ | 28,27 €/L
IRIS BALSAMO
Tiama - 150ml

sconto **15%**

4,24€
~~4,99 €~~ | 21,20 €/L
IRIS SHAMPOO
Tiama - 200ml

sconto **20%**

8,76€
~~10,95 €~~ | 17,52 €/L
BAGNODOCCIA
QUOTIDIANO CON ALOE
Bjobj - 500ml

sconto **15%**

4,17€
~~4,90 €~~ | 55,60 €/L
BABY DENTIFRICIO
Ecosì - 75ml

sconto **15%**

9,52€
~~11,20 €~~ | 23,80 €/kg
ARGILLA VERDE IN TUBO
PRONTA PER L'USO
Cattier - 400g

sconto **15%**

5,50€
~~6,47 €~~ | 18,33 €/kg
DETERGENTE
ALL'OLIO D'ARANCIA
Biopuro - 300g

sconto **15%**

5,01€
~~5,89 €~~ | 16,70 €/L
SAPONE
DOCCIA E CAPELLI
Biolù - 300ml

sconto **15%**

6,88€
~~8,09€~~ | 6,88€/kg
ACIDO CITRICO
(SECCHIO)
Biolù - 1 kg

sconto **15%**

5,94€
~~6,99€~~ | 5,94€/kg
PERCARBONATO
(SECCHIO)
Biolù - 1 kg

Trovi le promozioni in:

èSSenza - nutrirsi di gusto
---
via G. Falcone 19
80016 - Marano (NA)
---
tel. 081 742 9596
www.essenza.store

Volantino stampato su carta ecologica riciclata 100%.
Fai la differenza anche tu, dopo la consultazione
lascialo a disposizione di altri clienti
o smaltiscilo nella raccolta della carta.

I prezzi e le immagini possono subire variazioni. Gli sconti sono soggetti all'adesione del punto vendita. Le offerte sono valide fino ad esaurimento scorte.