

**Raiz de Bardana em pó (suplemento alimentar)** - Acne, eczema, prebiótico, psoríase, purifica o sangue, extrai toxinas.

**Rhodiola em pó (Suplemento alimentar)** - Adaptogénio, antioxidante, anti stress, aumenta a virilidade e a testosterona, combate a fadiga física e intelectual, melhora o desempenho mental, reduz o tempo de recuperação, tónico sexual.

**Saw Palmetto em pó (suplemento alimentar)** - Apoia a próstata e o sistema urinário e reprodutor, reduz inflamação e fortalece o sistema imunitário

**Schizandra em pó** - Adaptogénio, favorece a saúde física e mental, desintoxica, aumenta a libido, protege fígado.

**Slippery Elm (Ulmeiro) em pó** - Antioxidante, atenua síndrome colon irritável, protege o estômago, repara e regenera mucosa gástrica.

**Stevia verde em pó** - Adoçante natural de baixo índice glicémico, higiene da boca, tonifica a pele, baixa o açúcar no sangue.

#### COGUMELOS MEDICINAIS

**Cogumelo Agaricus Blazei em pó** - Antiviral, beta glucanos, poissacarídeos, sistema imunitário.

**Cogumelo Chaga em pó (suplemento alimentar)** - Antioxidantes, beta glucanos, estômago, fadiga crónica, HIV, previne envelhecimento, polissacarídeos, sistema hormonal, sistema imunitário.

**Cogumelo Cordyceps em pó (suplemento alimentar)** - Beta-glucanos, melhora atenção, performance atlética, polissacarídeos, resistência, vitalidade.

**Cogumelo Lions mane em pó** - Alzheimer, beta-glucanos, cérebro, fator de crescimento de células nervosas, Parkinson, polissacarídeos.

**Cogumelo Maitake em pó** - Beta-glucanos, ergoteína, olhos, polissacaridos, regula colesterol e glicose, sistema imunitário.

**Cogumelo Reishi em pó** - Anti-inflamatório, anti- fungo, anti-viral, beta glucanos, polissacaridos, sistema imunitário.

**Cogumelo Shiitake em pó** - Anti viral, beta glucanos, ergoteína, protege olhos, polissacaridos, selénio, zinco, vitam B2.

**Mistura de 5 cogumelos em pó (suplemento alimentar)** - Antioxidantes, beta-glucanos, polissacarídeos, sistema imunitário e nervoso.

**Mistura de 10 cogumelos em pó (suplemento alimentar)** - Antioxidantes, artrites, asma, beta-glucanos, baixa colesterol, anti-depressivo, regeneração de células nervosas, fígado, hipertensão, rins, sistema cardiovascular, polissacarídeos.

#### CEREAIS E CONFEITARIA

**Farinha de Banana verde** - Ajuda a controlar a fome, baixa o colesterol e os triglicerídeos, diminui picos de glicemia, muito rico em fibras prébióticas, melhora o trânsito intestinal.

#### ACESSÓRIOS

**Sacos de rede para filtrar** - Para coar as fibras e cascas ao fazer "leite" de nozes e sementes.



## NOVA GAMA

# MAKE A GOOD DAY

## Mixes

#### BASES DE PEQUENO ALMOÇO FUNCIONAIS 1 2 3

- Com cereais, germinados e extrudidos proteicos

#### REFORÇOS DE PEQUENO ALMOÇO E DE BATIDOS 1 2 3

- Com superalimentos, proteínas vegetais, adaptogénios e frutas em pó

#### TOPPINGS DE PEQUENO ALMOÇO E SNACKS 1 2 3

- Com bagas, frutos secos/desidratados e sementes

Se pretender algum destes produtos e não o encontrar no seu fornecedor habitual, pode solicitar-lhe que o encomende à BioSamara Ibéria e o providencie para si ou contacte connosco.

Normalmente temos todos estes produtos disponíveis para entrega imediata.

BioSamara Ibéria, Lda  
Armazém e Showroom: Rua das Regueiras, nº59  
Casas Novas, Almoçageme - 2705-177 Colares, Portugal  
Tel: +351 219292161 / +351 965611503 / +351 915111103  
info@biosamara.pt

Instagram: biosamara\_iberia Facebook: biosamara

VENDA ONLINE EM WWW.BIOSAMARA.PT



**BioSamara**  
RIQUEZA NUTRITIVA

**PRODUTOS BIOLÓGICOS**



NOVA IMAGEM  
BIOSAMARA

## O MELHOR DA NATUREZA

Temos uma seleção de alguns dos mais importantes Superalimentos, plantas medicinais e produtos naturais de origem Biológica, e em estado cru que podem beneficiar a sua alimentação e saúde.

Os Superalimentos são alimentos **super concentrados energética e nutricionalmente**, fornecendo ao nosso organismo uma dose extra de aminoácidos, vitaminas, minerais e outros nutrientes, de uma forma 100% natural, equilibrada e totalmente **assimilável pelo corpo**, o que não acontece com os complexos vitamínicos e minerais sintéticos.

A pobreza dos solos, a poluição, os estilos de vida stressantes e a constante exposição do nosso organismo a toxinas, reduzem o **nível de nutrientes** armazenados pelo nosso corpo. Por essa razão, é boa ideia incorporar os superalimentos e suplementos naturais biológicos na nossa **dieta diária**. A seguir poderá ver algumas das propriedades nutritivas e medicinais reconhecidas a estes alimentos e plantas que disponibilizamos.

## SUPLEMENTOS E AYURVEDA

**Açaí em pó** - Antioxidantes, energia, minerais, saúde cardiovascular, rejuvenescimento.

**Acerola em pó (14,6% vit C) (suplemento alimentar)** - Antiviral, apoia a digestão, nutre a pele, melhora a performance Atlética, vitamina C. (um dos alimentos com a maior concentração Vit C).

**Amla em pó (suplemento alimentar)** - Antioxidantes, cabelo, olhos e pele, combate infecções, sistema imunitário, vitamina C.

**Ashwagandha em pó** - Adaptogénio, anti-envelhecimento, energia, melhora a memória, sistema imunitário, sistema nervoso.

**Bagas Goji em pó** - Aminoácidos, antioxidantes, vitaminas.

**Baobab em pó** - Antioxidantes, cálcio, fibras dietéticas, prebiótico, trato intestinal, vitamina C.

**Brahmi em pó (suplemento alimentar)** - Cérebro, memória, previne doenças cognitivas do envelhecimento, sistema nervoso.

**Cacau em grão, pasta, pepitas e em pó** - Antioxidantes, flavonóides, magnésio, redução de apetite, triptofano.

**Camu camu em pó (8-12% vit C) (suplemento alimentar)** - Antiviral, nutre a pele, olhos, vitamina C.

**Camu camu Premium em pó (16% vit C) (suplemento alimentar)** - Antiviral, nutre a pele, olhos, vitamina C. (alimento com a maior concentração Vit C).

**Elderberry em pó (Suplemento alimentar)** - Antioxidantes, anti inflamatório, antiviral, combate infecções pulmonares, diabetes, sistema imunitário, vitamina C.

**Fo Ti em pó** - Longevidade, preserva o cabelo e a pele, rejuvenescimento, saúde do pâncreas, dos rins e do fígado, zinco.

**Guaraná em pó** - Antioxidantes, combate a fadiga física e mental, estimula a energia, promove a performance física, ajuda a mente a estar alerta, favorece a circulação, fonte de Guaranina.

**Maca normal em pó, Maca vermelha em pó** - Adaptogénio, cálcio, energia, ferro, sistema endócrino e hormonal, vitalidade.

**Maca líquida Gold** - Adaptogénio, cálcio, energia, ferro, próstata, vitalidade. (alta concentração - 1 Litro é obtido de 10Kg de Maca)

**Maca negra Premium em pó** - Adaptogénio, cálcio, energia, ferro, próstata, vitalidade. (alta concentração - 4 vezes mais concentrada)

**Maqui berry em pó (suplemento alimentar)** - Anti-inflamatório, antioxidante, pele, dietas de perda de peso, energia, força, regula açúcar no sangue e também o colesterol, vitamina C.

**Shatavari em pó (suplemento alimentar)** - Adaptogénio, equilíbrio hormonal, fertilidade, fitoestrogénio, órgãos sexuais, vitalidade.

**Suma em pó (suplemento alimentar)** - Baixo colesterol, fortalece músculos, regenera células, sistema imunitário.

**Triphala em pó (suplemento alimentar)** - Desintoxica fígado, estabiliza trato intestinal e cólon, melhora a digestão, rejuvenesce.

**Tulsi em pó (suplemento alimentar)** - Adaptogénio, equilibra colesterol e os níveis de açúcar no sangue, vias respiratórias, pulmões e rins.

## SUPERALIMENTOS VERDES

**Alfafa em pó** - Cálcio, ferro, fósforo, manganês, proteína, vitaminas B,C, D, E e K, zinco.

**Clorela em pó e em comprimidos** - Alcalinizante, clorofila, desintoxicação, minerais, proteína, vitaminas.

**Erva de Cevada em pó** - Alcalinizante, antioxidantes, cálcio, clorofila, ferro, magnésio, vitaminas B1, B2, B6, B12 e C.

**Erva de Trigo em pó** - Clorofila, minerais, vitalidade, vitaminas A e C.

**Espirulina em pó e comprimidos** - Aminoácidos, antioxidantes, clorofila e ficocianina, proteína, vitaminas A, B e K.

**Kelp em pó** - Ajuda as funções da tiróide, iodo, cálcio, protege da radioatividade, controlo de peso.

## FRUTOS E SEMENTES

**Amêndoa do caroço de Damasco** - Ferro, fósforo, potássio, Vitamina B17.

**Amora Branca** - Aminoácidos, antioxidantes, vitaminas, Resveratrol.

**Amorecau (Amoras brancas com cacau cru)** - Aminoácidos, antioxidantes, magnésio, resveratrol, triptofano, vitaminas

**Bagas Goji** - Aminoácidos, antioxidantes, vitaminas.

**Bagas Inca** - Flavonóides, minerais, vitamina A, vitamina B1, B2, B6, B12 e vitamina C.

**Berry Choc Mix (Amoras brancas, Bagas Goji e Bagas Inca com cacau cru)** - Aminoácidos, antioxidantes, magnésio, minerais, Resveratrol, triptofano, vitaminas

**Bagas Inca com cacau cru** - Flavonóides, magnésio, triptofano, vitaminas: A, B1, B2, B6, B12 e C.

**Caju Crú** - Ácidos gordos monoinsaturados.

**Mistura de Frutos secos e Sementes** - Mistura BioSamara energética saciante e nutritiva com frutos secos, sementes e cacau.

**Mistura de Super Bagas** - Mistura BioSamara antioxidante e nutritiva com bagas, frutos secos e cacau.

**Gojicau (Bagas Goji com cacau cru)** - Aminoácidos, antioxidantes, Magnésio, triptofano, vitaminas

**Pinhões de Cedro da Sibéria** - Aminoácidos, manganês e vitamina B.

**Sementes de Cânhamo descascadas e/ou inteiras** - Cálcio, magnésio, omegas 3, 6 e 9 (rácio perfeito), proteína vegetal completa, sistema imunitário.

**Sementes de Chia** - Equilibra a glicémia, melhora a função intestinal, omegas 3 e 6, reduz colesterol.

**Trigo Sarraceno Germinado** - Antioxidantes, aminoácidos, fibras, proteína, sem glúten, vitamina E.

## ADOÇANTES E AROMAS NATURAIS

**Açúcar de Coco** - Baixo índice glicémico, ferro, magnésio, potássio, vitaminas B1, B2, B3 e B6, zinco.

**Agave em pó** - Baixo índice glicémico, inulina, sabor doce.

**Banana em pó** - Agradável sabor, controlo do colesterol, cálcio, ferro, potássio, vitaminas A e C.

**Leite de Coco em pó** - Adicionar em bebidas e cozinhados, energia, fibras, gordura vegetal, sabor agradável, vitamina E.

**Lucuma em pó** - Beta-caroteno, baixas calorias, hidratos de carbono, vitamina B.

**Maca Xpresso** - Bom substituto do café, sabor agradável, energia, sem cafeína e sem açúcar.

**Stevia branca em pó, pastilhas, líquida (Edulcorante)** - Edulcorante não calórico, adequado para diabéticos.

**Xarope de Agave** - Baixo índice glicémico, prebiótico, sabor doce.

**Xarope de Yacon** - Ajuda a digestão, baixo em calorias, baixo índice glicémico, prebiótico.

**Xilitol em cristais (Edulcorante)** - Anticárie, baixo índice glicémico, baixas calorias.

## MANTEIGAS E ÓLEOS

**Manteiga de Cacau** - Ácido oleico, colesterol neutro, vitamina E e K.

**Óleo de Coco** - Antiviral, antifúngico,, cosmética, cozinhar, energia, regula colesterol, vitamina E.

**Óleo de Cânhamo** - Antioxidantes, cálcio, magnésio, omegas 3, 6 e 9, pele, unhas, vitamina A e E.

## SUPLEMENTOS E DETOX

**MSM em pó (suplemento alimentar)** - Articulações, artrites, cabelo, desintoxica fígado, melhora a pele e unhas, rejuvenesce.

**Pólen de Abelha** - Aminoácidos, energia, enzimas, proteína, sistema imunitário, vitaminas B, C e E.

**Proteína de Arroz em pó** - Energia, fonte de proteína vegetal, ideal para vegans e desportistas. 80% proteína.

**Proteína de Cânhamo em pó** - Energia, fonte de proteína completa, ómega 3, 6 e 9.

**Proteína de Ervilha em pó** - Energia, fonte de proteína vegetal, ideal para vegans e desportistas. 80% proteína.

**Proteína vegetal Mix em pó** - Contém proteína de arroz, proteína de cânhamo, proteína de ervilha e banana em pó - Energia, fonte de proteína vegetal, ómega 3, 6 e 9, potássio.a colesterol e os níveis de açúcar no sangue, vias respiratórias, pulmões e rins.

## SUPERALIMENTOS COMPOSTOS

**Açaí berry mix em pó** - Mistura BioSamara de Bagas e Superalimentos rica em antioxidantes, minerais e vitaminas para batidos, gelados e sumos.

**Misturas BioSamara em pó** - Disponíveis em algumas variedades; Energia, desintoxicante, rejuvenescedora, crianças, pequeno-almoço.

**Superfood mix em pó** - Mistura BioSamara de Algas e Superalimentos, fórmula alcalina e rica em antioxidantes, minerais, proteína e vitaminas para adicionar em batidos, cereais e sumos.

**Super Greens Detox** - Mistura Alcalinizante e desintoxicante rica em minerais, Proteínas e Vitaminas.

## ERVAS E ESPECIARIAS

**Astragalus em pó (suplemento alimentar)** - Adaptogénio, protege: coração, fígado e rins, reduz fadiga, fortalece o sistema imunitário.

**Canela do Ceilão em pó** - Antioxidante, melhor controlo glicémico e dos triglicéridos; minerais, sabor agradável, vitaminas.

**Cat's claw em pó (suplemento alimentar)** - Anti-inflamatório, alívio sintomas de problemas articulares, diurético, melhora trato urinário.

**Chá verde Matcha em pó** - Antioxidante, melhora a concentração e o humor, baixa o colesterol e o açúcar, calmante, clorofila, desintoxicante, crómio, magnésio, vitamina C, Zinco.

**Chá verde Sencha em pó** - Antioxidante, baixa o colesterol, sistema imunitário, vitamina C.

**Curcuma em pó** - Anti-inflamatório, aumenta capacidade antioxidante do organismo, preventivo doenças degenerativas cerebrais, diurético, melhora trato urinário.

**Devils Claw em pó (suplemento alimentar)** - Alivia dores, reduz inflamações e reumatismo, estabiliza níveis de açúcar, melhora digestão.

**Dong quai em pó (suplemento alimentar)** - Circulação, equilibra níveis estrogénicos e melhora a fertilidade.

**Feno Grego em pó** - Líbido e produção leite materno, baixa açúcar no sangue, minerais, vitaminas.

**Gengibre em pó** - Anti-inflamatório e antioxidante, cérebro, contém gingerol, dá suporte aos sistemas: digestivo, respiratório e imunitário, melhora a sensibilidade à insulina.

**Ginseng Siberiano em pó (suplemento alimentar)** - Adaptogénio, adrenais, cérebro, sistema nervoso e imunitário, energia.

**Gokshura (Tribulus) em pó (suplemento alimentar)** - Aumenta produção da hormona luteinizante, melhora os níveis de testosterona, líbido, metabolismo e imunidade, síntese massa muscular e ganho de força.

**Milk Thistle em pó (suplemento alimentar)** - Antioxidante, anti-inflamatório, contém Silimarina, desintoxicante, protege o fígado.

**Mix Curcuma e Pimenta preta em pó** - Anti-inflamatório natural, diurético, ajuda os rins, melhora trato urinário, maior biodisponibilidade pela adição da pimenta.

**Anti Maca e Cat's Claw em pó (suplemento alimentar)** - Adaptogénio, anti inflamatório, articulações, cálcio, ferro, aumenta a vitalidade.

**Moringa em pó** - Alcalinizante, cálcio, ferro, fibra, magnésio, potássio, proteína, vitaminas A e C.

**Pimenta Preta em pó** - Favorece o metabolismo da dopamina e serotonina, aumenta a biodisponibilidade e as secreções dos sucos digestivos, melhora a digestão, contém piperina.

**Psyllium Husk em pedaços e em pó** - Fibras solúveis, receitas sem glúten, redução de apetite, favorece dietas de perda de peso.