



# BioSamara

RIQUEZA NUTRITIVA

**CATÁLOGO 2022**

INFORMAÇÃO DESTINADA EXCLUSIVAMENTE A PROFISSIONAIS DE SAÚDE.



A BioSamara Ibéria é uma empresa jovem e em crescimento, que foi criada em 2009, com o intuito de partilhar a paixão e respeito pela Mãe Natureza e os alimentos que generosamente ela nos dá. Dela, vêm todos os alimentos necessários para o nosso bem-estar físico, emocional, mental e espiritual.

A BioSamara comercializa alimentos e superalimentos de origem 100% natural, originários de diferentes partes do Mundo e provenientes de cultura biológica ou colhidos selvagens. Os nossos produtos são veganos e disponíveis no seu estado cru, ou seja, não cozinhados ou aquecidos a temperaturas superiores a 45 graus para que todas as suas enzimas, minerais e vitaminas permaneçam intactas e possam ser facilmente assimiladas pelo nosso organismo.

O que são superalimentos?

São alimentos super concentrados energética e nutricionalmente, fornecendo ao nosso organismo uma dose extra de aminoácidos, vitaminas, minerais e outros fitonutrientes e fitoquímicos, 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 presentes nos diferentes alimentos . Por essa razão, é boa ideia incorporar os superalimentos e suplementos naturais biológicos na nossa dieta diária.

**A BioSamara tem Certificação Biológica como Importador e Operador em modo de Produção Biológica, sendo Certificada pela Sativa desde 23/01/2010**



PT-BIO-03



# ÍNDICE

<b>SUPERALIMENTOS E AYURVEDA</b>	<b>4</b>
<b>SUPERALIMENTOS VERDES</b>	<b>12</b>
<b>SUPLEMENTOS E DETOX</b>	<b>14</b>
<b>FRUTOS E SEMENTES</b>	<b>16</b>
<b>ADOÇANTES E AROMAS NATURAIS</b>	<b>21</b>
<b>MANTEIGAS E ÓLEOS</b>	<b>25</b>
<b>SUPERALIMENTOS COMPOSTOS</b>	<b>26</b>
<b>COGUMELOS MEDICINAIS</b>	<b>27</b>
<b>ERVAS E ESPECIARIAS</b>	<b>30</b>
<b>CEREAIS E CONFEITARIA</b>	<b>38</b>
<b>ACESSÓRIOS</b>	<b>38</b>
<b>MAKE A GOOD DAY MIXES</b>	<b>39</b>

### AÇAÍ - UMA MARAVILHA DA AMAZÓNIA



O Açai é um pequeno fruto violeta escuro que cresce em palmeiras altas da Amazónia. É um dos frutos mais nutritivos do Brasil e desde há muito tempo consumido pelas culturas tradicionais da Amazónia pelos seus benefícios para a saúde e sabor único. Atualmente é muito apreciado, especialmente **por atletas e pessoas ativas** que têm a preocupação de manter uma alimentação equilibrada. O Açai é rico em **fibras, antioxidantes e minerais. Benefícios do Açai: melhora a circulação**, e reduz o apetite favorecendo dietas de **emagrecimento, promove o aumento dos níveis de energia, energia, favorece o rejuvenescimento** e ajuda a manter a **mente alerta**. O Açai BioSamara é considerado premium, e tem mais **antioxidantes** que o normal. 1Kg deste açai é obtido de 7Kg de polpa, tendo um rácio de 7:1.

Disponível em pó em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 10kg.

### ACEROLA PREMIUM - ELEVADA CONCENTRAÇÃO DE VITAMINA C (14,6%) SUPLEMENTO ALIMENTAR



Esta Baga vermelha nativa da América Central e da América do Sul é muito conhecida e apreciada pela sua elevada quantidade de Vitamina C e antioxidantes, contém cerca de **40 vezes mais vitamina C que a laranja!**

É considerada um alimentos mais ricos em vitamina C. A Acerola também contém vitamina A, B2, B5, B9, cálcio, cobre, magnésio, potássio e Fibras dietéticas. Tradicionalmente, a Acerola tem sido consumida para ajudar no **fortalecimento do sistema imunitário**, melhorar a digestão e a pele, **prevenir infecções virais** e melhorar a saúde respiratória. A nossa Acerola Premium liofilizada provém do Brasil e é **100% pura**. É seca num processo com congelação rápida (Freeze dried) para preservar o conteúdo de nutrientes, com o frescor dessa forma conseguimos obter 14,6g de vitamina c em 100g de Acerola Premium em pó.

Disponível em pó em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg e 9kg.

### AMLA - MUITA VITAMINA C E ANTIOXIDANTES SUPLEMENTO ALIMENTAR



A Amla - fruto proveniente da Índia - tem uma **elevada quantidade de antioxidantes e vitamina C** (30 vezes mais que Laranja) que faz com que tenha grande importância na Medicina Ayurvédica. A Amla também **contém vários minerais, como, cálcio, fósforo e ferro e vitaminas do complexo B e beta-caroteno**. Amla ajuda na protecção contra **infecções**, fortalece o **fígado** e os **pulmões**, estimula o **crescimento do cabelo**, ajuda a **pele** e pode ajudar na prevenção das **doenças cardiovasculares** e dos **problemas respiratórios**.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg, 8kg e 20kg.

### ASHWAGANDHA - PLANTA ANCESTRAL DA AYURVEDA



A Ashwagandha está entre as 10 plantas mais benéficas para a saúde e pertence às 3 plantas principais da medicina Ayurvédica. É uma grande **adaptogénea e ajuda o organismo a lidar com o stress**. Fortalece o **sistema imunitário, melhora a memória, é anti-inflamatória, anti-fúngica e anti-bacteriana**. Combate o **envelhecimento** e pode ajudar a **fortalecer o organismo em situações de doenças degenerativas**. Também **aumenta a libido e os níveis de energia**, sendo considerada afrodisíaca para homens e mulheres. Tem efeito **energizante e calmante** em simultâneo. **Não é aconselhável para grávidas**.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg, 6kg e 20kg.

### BAOBAB - O FRUTO DO EMBONDEIRO “A ÁRVORE DA VIDA”



Baobab é o **fruto do Embondeiro**, uma árvore icónica nativa de África, que chega a viver vários milhares de anos. Este fruto é  **muito rico em nutrientes** importantes, e desempenha um papel vital na alimentação das populações da savana da Namíbia e do Botswana. Este fruto parece uma dádiva e cobre boa parte das necessidades nutricionais dessas populações, com poucas opções de escolha alimentar. É muito rico em **Antioxidantes e Vitaminas** como a **C, a B1, B3 e B6**, também é rico em Minerais como o **Potássio, o Cálcio e o Magnésio**, e é uma **fonte de Fibras solúveis e insolúveis, sendo considerado um fruto com ação prebiótica** e um bom amigo da flora intestinal.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 4kg, 6kg e 10kg.

### BRAHMI - O TÓNICO DOS NERVOS E DO CÉREBRO SUPLEMENTO ALIMENTAR



A Brahmi também chamada de *Bacopa monnieri* desempenha um papel importante na medicina Ayurvedica sendo conhecida pelos seus **efeitos rejuvenescedores das células cerebrais e do sistema nervoso** e pode ajudar no tratamento de desordens cognitivas associadas ao envelhecimento.

É considerada um tónico nervoso que rejuvenesce o corpo, **melhora a memória, apoia a aprendizagem, aumenta a performance académica e a capacidade mental**. Induz paz e acalma, ao mesmo tempo que estimula um estado de alerta mental e melhora a concentração. Brahmi é também um **poderoso antioxidante** que fortalece o sistema imunitário, aumenta a vitalidade e **promove a longevidade**.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg, 6kg e 20kg.

### CACAU CRU - ALIMENTO DOS DEUSES



Conhecido por culturas ancestrais como o alimento dos Deuses, a ciência moderna demonstra que o Cacau Cru é **provavelmente o alimento com maior concentração de antioxidantes e magnésio**. (400 mg Magnésio/100 g cacau).

O Cacau Cru é considerado um **anti-depressivo natural e um libertador de sentimentos de bem-estar**. Pode ser usado como fonte alimentar de magnésio, graças ao seu elevado conteúdo do mesmo. É útil em casos de prisão de ventre e **dores menstruais**. O nosso Cacau não é processado nem aquecido acima dos 45°C para que se mantenha **verdadeiramente cru e pleno de nutrientes frescos, enzimas vitais e aromas subtis**.

Disponível em grão e em pepitas em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6 kg.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g e 1Kg, 4kg, 5kg e 25kg.

Disponível em pasta blocos em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg, 7kg e 30kg.

Disponível em pasta moedas em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg e 18,14kg.

### CAMU CAMU - A MAIOR FONTE DE VITAMINA C SUPLEMENTO ALIMENTAR



Este fruto selvagem da Amazónia tornou-se muito popular por ter entre **30 a 60 vezes mais vitamina C que a laranja!**

A baga de Camu Camu é também uma excelente fonte de cálcio, fósforo, potássio, ferro e aminoácidos. Tradicionalmente, o Camu Camu tem sido utilizado para ajudar no **fortalecimento do sistema imunitário**, melhorar a visão e a pele, **prevenir infecções virais** e melhorar a saúde respiratória. O nosso Camu Camu é raro por ser **100% puro**, contendo assim todos os bioflavonóides e co-factores necessários para a máxima absorção dos seus nutrientes, sendo extraído apenas da polpa do fruto, de forma a conseguir que **8% a 12%** deste Camu Camu em pó seja vitamina C.

Disponível em pó em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg e 10kg.

### CAMU CAMU PREMIUM - MAIOR CONCENTRAÇÃO DE VITAMINA C SUPLEMENTO ALIMENTAR



Este fruto selvagem da Amazónia tornou-se muito popular por ter entre **30 a 60 vezes mais vitamina C que a laranja!**

A baga de Camu Camu é também uma excelente fonte de cálcio, fósforo, potássio, ferro e aminoácidos. Tradicionalmente, o Camu Camu tem sido utilizado para ajudar no **fortalecimento do sistema imunitário**, melhorar a visão e a pele, **prevenir infecções virais** e melhorar a saúde respiratória. O nosso Camu Camu Premium é raro por ser **100% puro**, contendo assim todos os bioflavonóides e co-factores necessários para a máxima absorção dos seus nutrientes, sendo extraído apenas da polpa do fruto, de forma mais cuidada para conseguir que **15% a 16%** deste Camu Camu em pó seja vitamina C.

Disponível em pó em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg e 9kg.



### ELDERBERRY - EXTRACTO DE BAGA DE SABUGUEIRO (4:1)

#### SUPLEMENTO ALIMENTAR



A baga de sabugueiro é o fruto roxo escuro da árvore Sambucus. Esta baga tem sido usada por centenas de anos para **apoiar a cura de infecções do trato respiratório superior (como a gripe)**. Hipócrates Pai da Medicina, referiu-se ao sabugueiro como a sua “caixa de remédios”. Quando aquecidas, estas bagas semi-doces tornam-se medicinais. Elas não são somente **ricas em antioxidantes como a vitamina C** mas apresentam propriedades antimicrobianas que **melhoram o sistema imunitário**. A característica mais importante da planta é a presença de compostos que bloqueiam fisicamente a invasão das nossas células por vírus respiratórios. Evidências significativas mostram os efeitos diretos da baga de sabugueiro contra o vírus influenza. O sabugueiro bloqueia os receptores que o vírus influenza usa para se ligar e atacar nossas células.

Disponível em pó em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg e 9kg.

### FO-TI - A PLANTA DO REJUVENESCIMENTO



O Fo-ti também chamado He Shou Wu cresce nas montanhas do Centro e Sul da China e é uma das mais populares e poderosas plantas da medicina tradicional chinesa. Esta raiz **fornece energia e ajuda a prevenir o envelhecimento** precoce, contribuindo para a saúde dos rins e fígado e fortalecimento dos músculos, tendões e ossos. O Fo-ti é também usado para **estimular a sexualidade e aumentar a fertilidade**, acalmar o sistema nervoso e **melhorar a clareza mental e a boa disposição**, e preservar o cabelo e a sua cor. É rico em ferro, zinco e antioxidantes.

É tradicionalmente um produto de utilização não-crua, podendo ser tomado como chá.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg e 7kg.

### GOJI EM PÓ - SABOROSA BAGA NATIVA DO PLATEAU TIBETANO



As bagas Goji são provavelmente a **fruta mais rica em nutrientes** que existe no planeta. Goji em pó é obtido de bagas Goji desidratadas e trituradas e é ideal para batidos e sumos. Consulte mais à frente o sector “**Frutas e Sementes**” deste catálogo para ver mais informações.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### GUARANÁ EM PÓ - UM VERDADEIRO ENERGIZANTE



O nosso Guaraná em pó é derivado de sementes de *Paullinia cupana*, uma árvore sul-americana. As sementes de Guaraná **contêm até 5% de um estimulante idêntico à Cafeína**, chamado Guarantina. É um produto totalmente natural que pode melhorar o **desempenho mental e induzir o estado de alerta**. Entre outros efeitos atribuídos ao consumo de guaraná são o seu poder **afrodisíaco, adstringente, diurético, ter ação tônica e ajudar pessoas que sofrem de prisão de ventre**.

Disponível em pó em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### MACA - O GINSENG DOS ANDES



Esta planta, cultivada nos Andes a uma altitude superior a 3000 metros, tem uma raiz usada como **superalimento há mais de 2000 anos** no desenvolvimento da força, resistência e libido para homens e mulheres. A Maca é um poderoso adaptógeno, o que significa que tem a capacidade de **estabilizar os sistemas glandular-hormonal, nervoso e cardiovascular**, ajudando o corpo a responder de forma adaptativa aos diversos desafios e stresses da vida moderna. Aumentando a libido, sendo conhecida como o afrodisíaco peruano, **ajuda nos problemas de desequilíbrio hormonal**.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg e 10kg.

### MACA LÍQUIDA - O GINSENG DOS ANDES



A Maca Líquida XP Gold é um **produto único e muito poderoso**, é obtida de raízes secas de Maca escura, **prensada a frio, e num rácio de 10:1** (são usados **10Kg de raízes de Maca para fazer 1 L** de Maca XP Gold). Este produto contém **90% de raízes de Maca escura, das quais foram escolhidas somente as partes mais nutritivas**. É um produto de excelência com um **efeito muito rápido e eficaz**, não tendo comparação com quaisquer outros produtos de Maca disponíveis, é ideal para desportistas, atletas e para todos aqueles que necessitam aumentar os seus níveis de energia!

Disponível em frascos de 90ml.



### MACA NEGRA PREMIUM - O GINSENG DOS ANDES



A nossa **Maca Premium** em pó é uma Maca de **qualidade superior**, sendo obtida de **raízes de Maca preta (80%), roxa (15%) e amarela (5%)** cuidadosamente seleccionadas, num processo único e original desenvolvido especialmente com o intuito de obter os produtos de Maca da mais alta qualidade, **preservando todos os nutrientes e propriedades da Maca**. 1 kg de Maca Premium em pó é produzido com 4kg de raízes de Maca. Dando origem assim a um produto muito mais **eficaz e 4 vezes mais apurado e concentrado**.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg e 10kg.

### MACA VERMELHA - PODEROSO ENERGIZANTE FÍSICO E MENTAL



A Maca Vermelha tem as mesmas qualidades da Maca normal (ver acima a descrição de Maca), mas tem o **dobro da concentração da Maca normal**, sendo portanto assim possível tomar metade das quantidades normalmente tomadas de Maca normal. A Maca Vermelha também tem sido usada pelas suas propriedades benéficas para a próstata.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg e 10kg.

### MAQUI BERRY - AS SUPER BAGAS SABOROSAS SUPLEMENTO ALIMENTAR



As Bagas Maqui são nativas da Patagónia, uma das zonas menos poluídas do planeta. Estas bagas têm um dos mais elevados valores de Orac (teor antioxidante) de entre todas as bagas. Uma simples dose contém a mesma quantidade de Resveratrol que 7 garrafas de vinho tinto, são muito ricas em Vitamina C, cálcio, ferro e potássio e são também anti-inflamatórias. São energéticas e revigorantes e podem ser interessantes em dietas de emagrecimento devido ao seu valor nutricional.

Disponível em pó em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg, 7kg e 10kg

### SHATAVARI - A PLANTA DA FERTILIDADE SUPLEMENTO ALIMENTAR



Shatavari é uma planta medicinal com longa tradição na medicina Ayurvédica, é conhecida pelos seus inúmeros benefícios para a **saúde da mulher** e do sistema reprodutor e sexual feminino e masculino. Em Sânscrito Shatavari significa “ela que possui cem maridos”, implicando que pode **ajudar a favorecer a fertilidade e vitalidade**.

Shatavari **mantém a saúde e o equilíbrio hormonal da mulher** durante todos os períodos da vida. É também uma planta indicada na prevenção do Síndrome do Ovário Poliquístico e para os períodos anteriores à gestação, pois **pode favorecer o desenvolvimento saudável de óvulos, dando suporte ao futuro embrião** e de uma forma geral estabiliza e o sistema hormonal e sexual, dando também **suporte à produção natural de Estrogénio** e combate as causas da impotência sexual masculina.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### SUMA – O GINSENG BRASILEIRO SUPLEMENTO ALIMENTAR



A Suma foi descoberta pelas tribos indígenas do Brasil e reverenciada pelas suas excepcionais qualidades medicinais. É conhecida como a planta “para tudo” por causa do seu vasto espectro de utilização.

Contém até **11% de saponinas e 19 aminoácidos diferentes**, bem como uma variedade de vitaminas e minerais como ferro, magnésio, zinco, B1, B2 e B5, a qual ajuda a controlar a capacidade de resposta do corpo ao stress e no metabolismo das proteínas, gorduras e açúcares. É também **uma das maiores fontes naturais de germânio**.

Tem sido utilizada como um **tónico geral para o equilíbrio, energia, rejuvenescimento**, desordens hormonais (menopausa, TPM, etc.), **fadiga crónica e cansaço geral**, desordens sexuais e anemia.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### TRIPHALA – FÓRMULA ANCESTRAL DA AYURVEDA SUPLEMENTO ALIMENTAR



Triphala é uma mistura de 3 diferentes frutas medicinais da Índia; **Harada, Amla e Bihara**. Esta composição já é utilizada há milhares de anos no continente indiano e pode afirmar-se, que é uma das **fórmulas mais conhecidas dentro da fitoterapia Ayurvédica**. A interacção destas plantas compõe uma fórmula que potencia o efeito das mesmas, além de gerar um resultado singular proveniente desta mistura. Estudos científicos confirmam os benefícios tradicionalmente conhecidos e atribuídos à Triphala que são: ajudar na melhoria da circulação sanguínea, **melhorar a digestão e regulação de eliminação**, efeito auxiliador anti-inflamatório, pode ser benéfica em situações de cólon irritável e **disfunções intestinais e digestivas**.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg e 7kg.

### TULSI - A RAINHA DAS ERVAS DA AYURVEDA SUPLEMENTO ALIMENTAR



Tulsi é uma planta medicinal sagrada da Índia que tem sido utilizada na medicina Ayurvédica durante milhares de anos e que tem **inúmeros benefícios para a saúde. Rica em minerais, ferro, cálcio, vitamina K e A**, contém ainda magnésio, manganês e potássio. É um **adaptogénio** ajudando o corpo e a mente a **lidar com stress físico, emocional e químico**. Fortalece o **sistema imunitário e previne o envelhecimento**, e ajuda no combate às infecções do sistema respiratório. Promove a **saúde do cérebro, rins e coração, a boa circulação e tem efeito alcalinizante**.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### ALFAFA – UM ALIMENTO MUITO COMPLETO



O nome alfafa significa em árabe “O melhor alimento”. A alfafa é uma erva muito nutritiva e contém quantidades significantes de **proteína, cálcio, fósforo, ferro, magnésio, vitamina B, C, E, D and K**. Contém muita Clorofila e tem **efeito alcalinizante** no corpo. A nossa alfafa em pó é obtida da erva cortada, desidratada e triturada. Sendo um **alimento bastante nutritivo** é ideal para enriquecer a dieta de qualquer um, podendo ser adicionado em batidos, sumos ou tomada simplesmente diluída em água.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 4kg e 6kg.

### CLORELA – MICRO ALGA ANCESTRAL RICA EM MINERAIS



A Clorela é uma alga microscópica que cresce em águas puras. Existe no planeta Terra há bilhões de anos e contém **todos os nutrientes requeridos pelo corpo humano**: vitaminas, minerais, oligoelementos, ácidos gordos essenciais, clorofila e um vasto espectro de fito químicos. É composta por cerca de **60% de proteína de alta qualidade e facilmente assimilável**, a qual fica imediatamente disponível para sustentar os tecidos do corpo, o metabolismo e fortalecer o sistema imunitário. A Clorela **favorece o bom funcionamento do cérebro e do fígado, desintoxica e ajuda a regenerar o corpo**, alivia inflamações, pode favorecer a perda de peso saudável, **fortifica o sistema imunitário**.

Disponível em comprimidos em frascos de 200g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg e 8kg.  
Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### ERVA DE CEVADA – O ALIMENTO DOS GLADIADORES



A Erva de Cevada é um alimento nutritivo completo que oferece uma nutrição equilibrada ao corpo. É um tónico **rejuvenescedor celular e antioxidante, auxilia a digestão e o sistema imunitário**. A erva de cevada em pó, como outros vegetais em pó, é facilmente digerida e permite ao corpo usar os seus nutrientes de forma rápida **tendo também em grande efeito alcalinizante**.

Contém grandes quantidades de vitaminas, **minerais, aminoácidos, enzimas e outros nutrientes benéficos**, como por exemplo aminoácidos essenciais e não essenciais, altos níveis de antioxidantes, ácido fólico, beta caroteno, flavonóides, vitaminas B1, B2, B6, B12 e C, ferro, cálcio, potássio e zinco. Contém também **elevada quantidades de clorofila**.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 4kg, 5kg e 20kg.

## SUPERALIMENTOS VERDES

### ERVA DE TRIGO - FONTE DE CLOROFILA



O sumo de erva de trigo é, para muitos, um alimento milagroso. **Limpa e nutre** como nenhum outro. E porquê? Por ser uma extraordinária fonte de clorofila. Muitas pesquisas foram feitas para examinar as **qualidades curativas da clorofila** em geral e estas parecem estar relacionadas com o facto da molécula da clorofila ser praticamente idêntica à da hemoglobina. A erva de trigo é também **muito rica em ferro e enzimas**, e é uma das fontes vegetais mais ricas em vitaminas A, B e C. Uma colher de chá de 5g de pó de erva de trigo é equivalente a 100 g de vegetais como espinafres, couve verde, alfalfa, brócolos ou germinados.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 4kg, 5kg e 20kg.

### ESPIRULINA - MICRO ALGA ANCESTRAL RICA EM MINERAIS



A Espirulina pertence a uma antiga classe de algas de água doce. Através da fotossíntese as algas convertem a luz solar em nutrientes como proteína, ácidos gordos, hidratos de carbono, vitaminas, polissacáridos, um vasto espectro de antioxidantes e quase todos os outros nutrientes essenciais à vida.

A Espirulina consiste em **65-71% de proteína**, a maior concentração encontrada em qualquer alimento. Contém todos os 9 aminoácidos essenciais e 20 aminoácidos no total. É rica em vitaminas A, B1, B2, B6, E e K. É também uma fonte abundante de clorofila, sais, fitonutrientes e enzimas. A Espirulina ajuda a **equilibrar a química do cérebro e fortalece o sistema imunitário**. Contém tanto ferro quanto a carne vermelha e é rica em clorofila.

Disponível em comprimidos embalado em 200g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg e 8kg.  
Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### KELP - FONTE NATURAL RICA EM IODO



A Kelp é uma alga marinha **altamente nutritiva**. A Kelp marinha é a maior **fonte natural de iodo**, e é vital para o tratamento e prevenção de deficiências de iodo, um componente chave para as hormonas da tiróide, que são essenciais ao natural funcionamento do metabolismo. A Kelp é o alimento com **elevada concentração de cálcio (10 vezes mais que o leite)** e é uma excelente alternativa ao Sal, é também **alta em fibras e tem proteínas, contém mais de 60 vitaminas essenciais**.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1Kg, 2kg, 5kg e 7kg.



### MSM EM PÓ - COMPOSTO ORGÂNICO DE ENXOFRE SUPLEMENTO ALIMENTAR



MSM é uma solução branca, sem cheiro e solúvel em água, que é produzido nos fluidos e **tecidos presentes em todos os seres vivos**. MSM é uma forma de **enxofre orgânico que pode ser facilmente absorvido e utilizado pelo corpo**. O MSM melhora as funções celulares e a circulação, ajudando a **respiração celular e a mover nutrientes e oxigênio para dentro das células** e ajudando também a eliminação de toxinas. **Regenera a pele**, o cabelo, as unhas e ajuda as articulações, tendões e também o fígado. Torna a pele **mais elástica e menos rugosa** e melhora a sua tez.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg, 9kg e 25kg.

### PÓLEN DE ABELHA - O NÉCTAR DOURADO



O Pólen de abelha é um superalimento cheio de nutrientes numa forma pura, crua e inalterado, que é feito por abelhas. É uma comida incrível, por muitos considerado um dos alimentos mais nutritivos que podemos comer. **É rico em proteínas, aminoácidos, vitaminas, e ácido fólico**. Cerca de metade da sua proteína está na forma de aminoácidos livres que estão prontos a ser usados diretamente pelo corpo. Isso torna-o uma excelente fonte de proteína para todos, em específico para vegetarianos e vegans. O pólen de abelha é uma **fonte rica em beta caroteno, (vit. A), vitaminas do complexo B, C, D, E, lecitina e contém vitamina K, colina e B12**. Contém vários sais minerais como **cálcio, fósforo, potássio, ferro, zinco, magnésio, manganês, selênio, sílica, cobre e boro**. A gama de nutrientes encontrados no pólen de abelha faz com que seja uma grande fonte de energia e um **ótimo alimento para pessoas ativas, atletas e crianças**.

Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg, 7kg e 25kg.

### PROTEÍNA DE ARROZ - PROTEÍNA VEGETAL SUPLEMENTO ALIMENTAR



A Proteína de arroz é uma fonte saudável de **proteína vegetal de fácil digestão e absorção** pelo organismo e pode ser usada por toda a família, sendo portanto um complemento perfeito para qualquer dieta, mas especialmente para vegans, crudívoros ou vegetarianos. É baixa em hidratos de carbono e é livre de: glúten, lactose, OGM e alergéneos. É **muito rica em nutrientes essenciais** e fornece uma ampla gama de aminoácidos, os blocos de construção das proteínas, sendo especialmente elevada em **cisteína e metionina**. **Contém os 9 aminoácidos essenciais** que não podem ser sintetizados pelo organismo humano, e que têm de ser fornecidos pela dieta. A Proteína de arroz também pode ser um excelente suplemento diário para **pessoas ativas, atletas, crianças** e indivíduos que tenham alergias a outras fontes de proteína, tal como o leite de vaca ou a bebida de soja.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg, 6kg e 20kg.



### PROTEÍNA DE CÂNHAMO - PROTEÍNA VEGETAL COMPLETA



O Cânhamo é uma das plantas mais antigas da civilização, uma das fibras mais fortes da natureza e tem uma das **sementes mais nutritivas**. Para obter a proteína de cânhamo as sementes do cânhamo são moídas e depois a fibra é removida. A proteína de cânhamo contém todos os aminoácidos essenciais e é considerada **uma fonte completa de proteínas** de muito fácil digestão quando comparada com a carne, soja ou os laticínios. A proteína de cânhamo crua tem enzimas vivas que **ajudam a digerir a comida, aumentar a energia, dar suporte ao sistema imunitário** e ajudar o corpo a **funcionar o melhor possível**. As sementes de cânhamo **contêm gorduras essenciais como ômega 3 e 6 na proporção ideal** para a saúde humana e são igualmente ricas em minerais e fibras. É ideal para desportistas, vegetarianos e crianças.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 3kg, 5kg, 6kg e 20kg.

### PROTEÍNA DE ERVILHA- PROTEÍNA VEGETAL



A Proteína de Ervilha é uma proteína de origem vegetal obtida a partir de ervilhas amarelas. É **considerada uma das melhores fontes de proteína** devido à sua proteína altamente digerível (cerca de 98% é absorvida), biodisponível e perfil de aminoácidos equilibrado. A Proteína de ervilha tem um bom valor biológico. Também é uma **excelente fonte de ferro**, é livre de: OGM, de colesterol e de alergéneos. A Proteína de Ervilha é uma **fonte ideal de nutrição pós-treino** para ajudar a recuperar os músculos a seguir ao exercício. Tem **quantidade elevada de lisina e arginina**, dois aminoácidos importantes para a construção de tecido e que alimentam estilos de vida activos. Quando associada com Proteína de Arroz a combinação de aminoácidos de ambas complementa-se e fica bastante completa. A Proteína de Ervilha também pode ser um **excelente suplemento diário para pessoas ativas, atletas, crianças** idosos e indivíduos que tenham alergias a outras fontes de proteína como o leite, soja ou glúten.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg, 6kg e 20kg.

### PROTEÍNA VEGETAL MIX COM SABOR A BANANA



Esta mistura de proteínas vegetais contém Proteína extraída de **Arroz, de Ervilha e de Sementes de Cânhamo** e tem adicionado **Banana** em pó para lhe dar mais sabor. O resultado desta mistura é uma **proteína vegetal completa de fácil digestão e absorção** pelo organismo e pode ser usada por toda a família, sendo portanto um complemento perfeito **para qualquer dieta**, mas especialmente para **vegans, crudívoros ou vegetarianos**. É muito **rica em nutrientes essenciais** e fornece uma ampla gama de aminoácidos, os blocos de construção das proteínas. **Contém os 9 aminoácidos essenciais** que não podem ser sintetizados pelo organismo humano, e que têm de ser fornecidos pela dieta. Devido ao valor nutricional dos seus ingredientes é ainda **rica em Cálcio, Magnésio, Potássio e Omega 3 e 6**. A Proteína Vegetal Mix da BioSamara pode ser um **excelente complemento diário para pessoas ativas, atletas, crianças**, idosos, que frequentemente têm carências proteicas significativas e...indivíduos que tenham alergias a outras fontes de proteína o como leite, soja ou glúten.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### AMÊNDOA DE CAROÇO DE DAMASCO



A população de Hunza é considerada uma das mais saudáveis do mundo, com uma **expectativa de vida de mais de 100 anos, e praticamente sem histórico de cancro**. A dieta destas pessoas consiste, naturalmente, de muitos damascos, e das amêndoas que se encontram dentro dos seus caroços. A longevidade e a boa forma da população de Hunza foram atribuídas a vários fatores e também às **altas concentrações de vitamina B17**, conhecida como amigdalina ou laetrile na sua forma pura e encontrada nas amêndoas dentro do caroço do damasco. Estas amêndoas amargas além de nutritivas são também eficazes no **combate às artrites, anemia, prisão de ventre, problemas de digestão, problemas de visão e irritações da pele**.

Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg e 25kg.

### AMORAS BRANCAS - DELICIOSO SNACK DE BAIXAS CALORIAS



As Amoras brancas além de conterem **bastante Resveratrol** também contêm uma **grande variedade de vitaminas**, incluindo Vitamina C, e minerais como o **Ferro** e o **Cálcio**, também contêm  **fibras dietéticas e Antocianina C3G** que é conhecida como a molécula anti-inflamatória. As nossas Amoras brancas são secas ao sol e são 100% biológicas, cruas, sem glúten, vegan e não contêm conservantes. Podem ser utilizadas como um alimento cru ou cozido e são um **snack delicioso e nutritivo**. A Amora branca seca é macia e tem uma consistência parecida com a do figo, é uma excelente alternativa exótica à passa de uva e pode ser consumida diretamente da embalagem ou ser adicionada nos cereais, panquecas, biscoitos, batidos e misturas de sementes (trail-mix).

Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 4kg, 6kg e 10kg.

### “AMORECAU” - AMORAS BRANCAS COM CACAU CRU



Estes deliciosos ovinhos castanhos, saborosos e nutritivos são feitos de Amoras Brancas Biológicas cobertas com chocolate cru obtido exclusivamente de **Pasta e Manteiga de Cacau** cruas Biológicas ligeiramente **adoçado com Açúcar de Coco e Baunilha** Biológicos. Por não ser usado calor acima dos 45 graus, os seus ingredientes preservaram-se **crús e assim beneficia-se mais do valor nutricional** das Amoras Brancas e do Cacau. Podem facilmente fazer parte de uma **sobremesa ou ser um snack saudável, que é nutritivo e saciante**. São uma excelente opção para quem quer sentir o sabor do Chocolate puro de alta qualidade e **sem: laticínios, soja, OGM, glúten ou açúcar refinado**.

Disponível em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 4kg, 5kg e 6kg.

### BAGAS GOJI - SABOROSA BAGA DO PLATEAU TIBETANO



As Bagas Goji são usadas na medicina tradicional chinesa há mais de 5000 anos! Escritos ancestrais chineses louvam-nas como **tônico para os olhos, fígado e rins**, e para o **aumento geral do “chi”**, a nossa energia vital. As bagas Goji são **provavelmente a fruta mais rica em nutrientes** que existe no planeta: estas deliciosas bagas contêm os 20 aminoácidos fundamentais da dieta (incluindo todos os 9 aminoácidos essenciais) e uma poderosa combinação de polissacarídeos, carotenóides, antocianinas, para além das vitaminas B1, B2, B6 e E. É **rica em antioxidantes**, fortalece o sistema imunitário e **favorece a saúde cardiovascular**, a saúde cerebral e neurológica.

Disponível na versão Biológica e não biológica.

Não Bio - Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

Bio - Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 4kg, 6kg e 10kg.

### BAGAS INCA - FRUTO DOURADO DOS INCAS



Estas bagas, um dos alimentos especiais dos Incas, foram redescobertas recentemente: ainda bem que estão de volta! Deliciosas e exóticas, constituem um **snack altamente rico** em fósforo, vitaminas A, C, B1, B2 e B6, e bioflavonóides. Constituem um **adaptogéneo**, ajudando na nossa adaptação às diferentes formas de stress físico, mental e emocional. As nossas bagas, cultivadas por pequenos agricultores nos planaltos húmidos da Amazônia Peruana, são desidratadas a temperaturas baixas e ao abrigo do Sol para manter a sua estabilidade enzimática e assegurar o **mais elevado valor nutricional**.

Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### BERRY CHOC MIX - AMORAS BRANCAS, BAGAS INCA E BAGAS GOJI COM CACAU CRU



Esta deliciosa mistura de diferentes ovínhos castanhos, saborosos e nutritivos é feita de Amoras Brancas, Bagas Goji e Bagas Incas Biológicas cobertas com chocolate cru obtido exclusivamente de **Pasta e Manteiga de Cacau cruas Biológicas ligeiramente adoçado com Açúcar de Coco e Baunilha** Biológicos. Tão simples e saborosas surpreendem quem as experimenta. Por não ser usado calor acima dos 45 graus, os seus **ingredientes preservam-se crus** e assim **beneficia-se mais do valor nutricional** das 3 bagas usadas e do Cacau. A combinação de cacau e das 3 bagas origina um mix de 3 Chocolates saborosos e Nutritivos. Podem facilmente fazer parte de uma **sobremesa ou ser um snack saudável**, que é nutritivo e sacia. São uma excelente opção para quem quer beneficiar das propriedades destas 3 Bagas e sentir o sabor do Chocolate puro de alta qualidade e **sem: laticínios, soja, OGM, glúten ou açúcar refinado**.

Disponível em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1Kg, 3kg, 4kg, 5kg e 6kg.

### CAJU CRÚ - PARA RECEITAS E SNACKS DELICIOSOS



O Caju é um alimento intrigante, a sua parte carmosa, cuja cor pode ser amarela ou vermelha, chama-se pseudofruto e tem a função de ‘sustentar’ a castanha, este sim, o verdadeiro fruto da planta. Os Cajus têm **altas qualidades nutritivas**. São ricos em  **fibras, proteína, hidratos de carbono, aminoácidos, minerais como cálcio, ferro, fósforo, magnésio, potássio, selênio, sódio e zinco, e ainda contém vitaminas A, C, D, K e principalmente vitamina E, além de vitaminas do complexo B, como a B1, B2, e B3**. Como a maior parte dos seus nutrientes é sensível ao calor, os nossos Cajus (ao contrário de outros produtores) não são expostos a altas temperaturas aquando do processo de abertura da sua casca, para que se mantenham **verdadeiramente crus e plenos de nutrientes frescos**, enzimas vitais e aromas subtis.

Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 4kg, 6kg e 10kg.

### FRUITS & SEEDS MIX (MISTURA BIOSAMARA)



A Fruit & Seed Mix oferece um **excelente snack ou topping** de receitas e é vegan, crua e sem glúten. É composta das seguintes **Bagas e Sementes**: Sementes de Abóbora, Sementes de Girassol, Sementes de Cânhamo descascadas, Pepitas de Cacau, Arandos, Amoras brancas, Mirtilos, Pinhões de Cedro e Bagas Goji, todas de origem biológica. Esta **mistura fornece energia e nutrientes essenciais, além de ser deliciosa**. Contém **Proteína vegetal completa, Vitamina C, Ferro, Magnésio e gorduras saudáveis**. É um snack rápido, saudável, saboroso e nutritivo para uma alimentação consciente e de qualidade, que poderá também misturar em saladas, sobremesas ou cereais de pequeno almoço.

Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### “GOJICAU” - BAGAS GOJI COM CACAU CRU



Estes deliciosos mini ovinhos castanhos, saborosos e nutritivos são feitos de **Bagas Goji Biológicas cobertas com chocolate cru** obtido exclusivamente de **Pasta e Manteiga de Cacau cruas Biológicas ligeiramente adoçado com Açúcar de Coco e Baunilha Biológicos**. Tão simples e saborosas surpreendem quem as experimenta. Por não ser usado calor acima dos 45 graus, os seus ingredientes preservam-se crus e assim **beneficia-se mais do valor nutricional e antioxidante** das Bagas Goji e do Cacau. A combinação de Cacau e de Bagas Goji origina um Chocolate saboroso e nutritivo. Podem facilmente fazer parte de uma **sobremesa ou ser um snack saudável**, que é nutritivo e sacia. São uma excelente opção para quem quer beneficiar das propriedades das Bagas Goji e sentir o sabor do Chocolate puro de alta qualidade e **sem: laticínios, soja, OGM, glúten ou açúcar refinado**.

Disponível em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1Kg, 3kg, 4kg, 5kg e 6kg.



### “INCACAU” - BAGAS INCA COM CACAU CRU



Estas deliciosas bolinhas castanhas, **saborosas e nutritivas** são feitas de **Bagas Inca** Biológicas cobertas com **chocolate cru obtido exclusivamente de Pasta de Cacau cru** Biológico do Equador ligeiramente adoçada com Xarope de Cana-de-Açúcar Biológico. Tão **simples e extremamente saborosas e surpreendentes** para quem as experimenta. Por não ser usado calor acima dos 38 graus, os seus **ingredientes** preservaram-se **crús e assim beneficia-se mais do valor nutricional** das Bagas Inca e do Cacau. A combinação de Cacau e de Bagas Inca origina uma **sinergia perfeita em termos de sabor**. Podem facilmente fazer parte de uma sobremesa ou ser um **snack saudável**, que é **nutritivo e sacia**. São uma excelente opção para quem quer sentir o sabor do Chocolate puro de alta qualidade e sem: laticínios, soja, OGM, glúten ou açúcar refinado.

Disponível em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g e 1Kg, 3kg, 4kg, 5kg e 6kg.



### PINHÕES DE CEDRO DA RUSSIA - FRUTO DOS CEDROS SIBERIANOS

O Pinhão de Cedro da Sibéria tem um **elevado valor nutricional**: as suas análises revelam em média 60% de lípidos e 2,7% de substâncias minerais, incluindo fósforo, magnésio, potássio, sódio e cálcio, juntamente com as vitaminas B1, B2 e E. Desde tempos imemoriais que as populações da Rússia e da Sibéria usam estes pinhões no **tratamento de disfunções do tracto gastrointestinal**.

Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 6kg e 15kg.



### SEMENTES DE CÂNHAMO INTEIRAS E DESCASCADAS

O Cânhamo é uma das plantas mais antigas da civilização, uma das fibras mais fortes da natureza e tem **uma das sementes mais nutritivas**. As sementes de cânhamo têm uma **proporção de ômega 3 e 6 ideal** para a saúde humana. São igualmente ricas em minerais e em aminoácidos essenciais, sendo uma **fonte completa de proteínas** de muito fácil digestão quando comparada com a carne ou os laticínios, podem ser comidas como um snack e também produzir a bebida de Cânhamo (leite de Cânhamo).

Descascadas disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 6kg e 15kg.  
Inteiras disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 3kg, 5kg, 6kg e 20kg.

### SEMENTES DE CHIA - ALIMENTO DOS GUERREIROS AZTECAS



As Sementes de Chia fizeram parte da **dieta dos Astecas e Maias**, as rações dos guerreiros Astecas eram compostas por apenas **2 colheres de sopa** de Chia que eram **suficientes para 24 horas** de sobrevivência. A Chia é considerada uma das melhores **fontes de ácidos gordos, ômega 3 e 6**, o que é ideal para uma alimentação saudável. As Sementes de Chia são **ricas em fibras e , por isso, recomendadas em casos de obstipação, antioxidantes, cálcio, ferro, fósforo, selênio, potássio, aminoácidos essenciais e magnésio**. A Chia também ajuda a manter o **bom funcionamento da flora intestinal e a desintoxicar o organismo**.

Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg, 15kg e 25kg.

### SUPER BERRIES MIX (MISTURA BIOSAMARA)



A Super Berry Mix é **vegan, crua e sem glúten**. É composta de super **bagas de alta qualidade e grãos de cacau partidos**. Todos os seus ingredientes são 100% naturais. Nesta excelente mistura incluímos **Caju cru, Mirtilos, grãos de Cacau, Arando, Amoras brancas, bagas Inca e bagas Goji, todos de origem biológica**. Fornece energia, nutrientes essenciais e estimula o prazer, além de ser deliciosa, contendo **Proteína, Cálcio, Vitamina C, Ferro, Magnésio** e gorduras saudáveis. É um **snack rápido, saudável, saboroso e nutritivo** para uma alimentação consciente e de qualidade que pode comer simplesmente como um snack ou pôr sobre saladas, sobremesas ou cereais de pequeno almoço.

Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### TRIGO SARRACENO GERMINADO - É UM FRUTO E SEMENTE



Apesar do nome, o trigo Sarraceno não é um tipo de trigo, e não contém glúten. Assim, germinado é um cereal crocante, **rico em proteínas, aminoácidos, antioxidantes, vitamina E** e outros nutrientes **zinco, ácido fólico**, ferro, cobre, manganês, **magnésio, selênio, vitaminas B**, Omega-6 e **fibras dietéticas solúveis**. As fibras dietéticas melhoram a saúde digestiva e favorecem o transito intestinal.

Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 6kg e 25kg.



### AÇÚCAR DE COCO - UM ADOÇANTE NATURAL PERFEITO



O Açúcar de Coco tem sido usado na culinária do sudoeste asiático por pessoas que procuram uma alimentação mais saudável. O Açúcar de Coco é extraído do fluido das flores da Palma de Coco, que depois é aquecido e depois de solidificar, ao arrefecer, é triturado em cristais. **O Açúcar de Coco é muito mais nutritivo que os outros adoçantes comuns.** Tem muito Potássio, Magnésio, Zinco e Ferro e é uma fonte natural de Vitaminas B1, B2, B3 e B6. Pelo seu **baixo índice glicémico** (Gi=35) é muito menos perigoso para a saúde que o açúcar normal (Gi=68). O Açúcar de Coco é um **adoçante 100% natural**, pois não é processado nem adulterado. Tem um sabor semelhante ao do açúcar castanho. Em receitas, a sua quantidade é equivalente 1:1 com o açúcar normal.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg e 25kg.

### AGAVE EM PÓ - ADOÇANTE NATURAL DELICIOSO



O Agave em pó é extraído do cacto Agave, o mesmo de onde se extrai o Xarope de Agave e a Inulina de Agave e tem sido usado por milhares de anos no México na alimentação. O Agave em pó **pode ser usado como adoçante para substituir o açúcar refinado e os adoçantes sintéticos.** Este adoçante consiste maioritariamente de frutose (74-80%), contém Inulina e tem um **baixo índice glicémico** (26) e um poder adoçante 1,5 vezes maior que o do açúcar normal. O seu sabor é muito agradável e neutro adoça sem deixar travos que alterem o sabor das receitas.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2Kg, 3kg, 5kg, 7Kg e 25Kg.

### BANANA EM PÓ - UM INGREDIENTE DELICIOSO



Este pó 100% natural, macio e delicioso é feito de bananas biológicas amadurecidas ao sol e depois desidratadas e moídas. Tem uma cor de ouro fino e um cheiro e sabor deliciosos. As bananas são **uma fonte de fibras e hidratos carbono saudáveis** que dão uma energia extra. As suas fibras ajudam a regular a velocidade da digestão e regulam a conversão de hidratos carbonos em açúcares simples contribuindo, deste modo, para equilibrar os **níveis de açúcar no sangue**. As bananas são também uma fonte de **vitaminas A, B6, C,** e minerais como o **manganês, potássio e ferro**. Contém uma abundância de **frutooligossacáridos** (FOS) considerados prébióticos. Os frutooligossacáridos ao fermentarem no trato digestivo **aumentam a capacidade do corpo absorver cálcio e magnésio**. Uma colher de sopa desta delícia pode ser usada como um adoçante natural ou como aromatizante em criações alimentares saudáveis. É perfeita para sobremesas, barras energéticas, batidos, cereais, gelados e bolos caseiros.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg, 10kg e 25kg.

### LEITE DE COCO EM PÓ - PRÁTICO, NUTRITIVO E SABOROSO



Este delicioso pó muito prático e versátil é **obtido a partir de Cocos frescos Biológicos** e é um bom aliado para ter na despensa da cozinha. Pode ser usado em **molhos** ou adicionado a **pratos de caril, smoothies, bebidas**, inclusive golden milk, sobremesas e sopas para as engrossar e dar aos pratos um sabor de coco exótico e também para fazer o seu próprio leite de coco e creme de coco, sendo uma ótima alternativa aos laticínios. É perfeito para veganos ou pessoas com intolerâncias ao leite e à soja. **Não contém glúten** e é livre de quaisquer conservantes ou aditivos.

Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g e 1Kg, 3kg, 5kg, 6kg e 20Kg.

### LUCUMA - O SABOR QUE SURPREENDE



Praticamente desconhecida na Europa, a Lucuma é o sabor de gelados mais popular na América do Sul - ainda mais usual que o chocolate ou a baunilha. Aromática, de polpa rica e alaranjada com um sabor doce semelhante à baunilha, a Lucuma é uma fruta **naturalmente rica** em betacaroteno, o qual **fortalece o sistema imunitário**. É também rica em **niacina, ferro, hidratos de carbono complexos, minerais e vitaminas B1 e B2**. Pelo seu valor, alguns países sul-americanos não autorizam a exportação da fruta inteira: apenas o seu pó. Este é o caso do Peru, país de origem da nossa Lucuma, onde esta fruta é seca ao Sol a temperaturas baixas e depois moída. O seu pó é uma **alternativa saudável e baixa em calorias** para batidos, comida para bebé, iogurtes, sobremesas e gelados caseiros.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg e 10kg.

### MACA XPRESSO - SABOROSA ALTERNATIVA AO CAFÉ



Maca Xpresso além de delicioso é uma **excelente alternativa ao café** para qualquer pessoa que quer diminuir a quantidade de café ingerida ou que quer simplesmente abdicar de tomá-lo. Maca Xpresso é produzido a partir de **100% de Maca preta** que é seca e tostada suavemente a 50 graus para fazer uma **bebida saudável com um sabor que preenche** para disfrutar todos dias. A Maca Xpresso **dá um toque de energia** mas não tanto como quando tomamos a Maca em pó. O **sabor é suave e um pouco doce** e a sua cor e a consistência lembram café. **Não contém cafeína nem açúcar.**

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg e 5kg.



### STEVIA BRANCA GRANULADA E LÍQUIDA - O ADOÇANTE SAUDÁVEL DO FUTURO EDULCORANTE

A Planta Stevia Rebaudiana é uma das plantas mais doces que se conhece. Das suas folhas é obtido um extrato (Glicosídeo de Esteviol) que é usado como um **substituto do açúcar** pelo **seu sabor extremamente doce**. A nossa Stevia branca granulada é composta de mistura de Eritritol e extrato de Stevia para mais fácil utilização. A nossa Stevia líquida é feita de Extrato de Stevia pura e água. A nossa Stevia branca granulada e a nossa Stevia líquida têm **0% de índice Glicémico, têm aproximadamente 0 calorías** e podem ser usadas em bebidas, sobremesas e receitas cozinhadas e não tem o travo característico da Stevia verde, sendo assim um **adoçante perfeito**.

Disponível em granulado em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 8kg e 25kg, e em Caixa de 100 saquetas individuais de 1g e também na versão líquida em frascos de 50ml.



### XAROPE DE AGAVE - ADOÇANTE NATURAL E DELICIOSO

O néctar de Agave é feito do cacto Agave e tem sido usado por milhares de anos no México como adoçante. O xarope de Agave pode ser usado como **adoçante para substituir o açúcar normal e os adoçantes químicos**. Este xarope consiste maioritariamente de frutose (50-70%), tem um **baixo índice glicémico** (38) e um poder adoçante maior que o do açúcar normal.

Disponível em líquido em frascos de 300ml, 500ml, 1L, 2,5L, 5L, 10L e 19L.



### XAROPE DE YACON - SUPER ESPECIAL E SABOROSO

Espremido ao natural da raiz de Yacon, o xarope deste tubérculo é um verdadeiro presente da natureza utilizado desde há séculos pelos povos dos Andes peruanos. A Yacon tem uma fibra especial chamada frutooligossacáridos (FOS) que é considerada **prebiótico**, uma vez que promove selectivamente o crescimento de probióticos tais como, os L.Acidophilus e as Bifidobactérias. Essa característica faz com que os FOS promovam uma série de benefícios para a saúde, tais como a **redução da obstipação e fortalecimento do sistema imunológico**, entre outros. A Yacon contém quantidades significativas de potássio e antioxidantes que auxiliam na **redução dos danos causados pelos radicais livres**, em especial no cólon, e ajuda o metabolismo das gorduras em geral.

Disponível em líquido em frascos de 300ml, 500ml, 1L, 2,5L e 5L



### XILITOL - ADOÇANTE AMIGO DOS DENTES EDULCORANTE

O Xilitol é uma substância natural produzida pelo nosso corpo diariamente e também presente em alguns frutos, bagas, cogumelos e milho. É um adoçante natural que sabe a açúcar mas que é **amigo dos dentes e tem menos de 40% das suas calorias!**

De acordo com estudos conduzidos na Finlândia, o **Xilitol auxilia na prevenção das cáries, redução da placa e atracção e destruição de micro-organismos** nocivos, e permite à boca remineralizar dentes danificados. Ideal para quem quer perder peso, tem um impacto mínimo nos níveis de açúcar do sangue.

Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1Kg, 2kg, 5kg, 8kg e 10kg.

### MANTEIGA DE CACAU - O ALIMENTO DOS DEUSES



A Manteiga de Cacau é uma **gordura vegetal pura, comestível**, extraída da semente do cacau, de cor amarelo pálido. A Manteiga de Cacau é **uma das gorduras mais estáveis, contendo antioxidantes naturais que a impedem de rancificar**, conferindo-lhe um prazo de validade de dois a cinco anos.

Misture-a com diferentes quantidades de cacau em pó e adoçante para fazer peças sólidas de chocolate saudável! É também possível utilizá-la como **cosmético natural**.

Disponível em pasta blocos em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg e 30kg.

Disponível em pasta moedas em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg, 6kg e 15,88kg.

### ÓLEO DE CÂNHAMO - O ÓLEO MAIS EQUILIBRADO



O Óleo de Cânhamo é extraído das sementes de Cânhamo. **É considerado o óleo vegetal mais equilibrado e uma das substâncias benéficas conhecidas mais versáteis**. Contém ácidos gordos essenciais, **ômega 3, 6 e 9**, necessários para uma nutrição equilibrada e que são alimentos para o cérebro e do fígado. Efetivamente, o Óleo de Cânhamo tem o rácio perfeito Ômega 6 : Ômega 3 , ou seja , 3:1! É também rico em minerais - cálcio, magnésio, potássio, sulfuretos, fósforo, ferro e zinco. Ajuda a recuperar da fadiga muscular, melhora o perfil lipídico contribuindo para a manutenção dos níveis de colesterol saudáveis; pode ajudar na **prevenção alergias e fortalece o sistema imunitário**. É benéfico para a pele sendo que pode ser bastante útil na prevenção de eczemas, psoríase e acne, mantendo-a hidratada e promovendo a sua saúde.

Disponível em líquido em frascos de 300ml, 500ml, 1L, 2,5L e 5L.

### ÓLEO DE COCO - SÍMBOLO DO PARAÍSO



Quando submetido a altas temperaturas, o Óleo de Coco **não perde as suas características nutricionais**, sendo considerado **a gordura mais saudável para cozinhar**, não apresentando o risco de se formarem compostos tóxicos para a saúde, como nos óleos vegetais - girassol, soja, milho, quando são submetidos a temperaturas elevadas. É um alimento complementar com inúmeras propriedades benéficas para a saúde, ajudando no **fortalecimento do sistema imunológico, facilitando a digestão e a absorção de nutrientes**.

Disponível em líquido em frascos de 300ml, 500ml, 1L, 2,5L, 5L, 10L e 20L.



### AÇAÍ BERRIES MIX - MISTURA NUTRITIVA E SABOROSA



Açaí-Berry Mix em pó foi criada para **aumentar os níveis de energia e ajudar a manter a saúde do organismo**. É 100% vegan e natural e disponibiliza um alimento cru à base de plantas e bagas. É **facilmente absorvida e assimilada e tem nutrientes essenciais para uma ótima saúde**. Aqui encontra misturados Açai, Mirtilos, Arandos, Goji, Morangos, Erva de Cevada, Lucuma, Beterraba e Xilitol. Açai-Berry Mix **aumenta instantaneamente o valor nutricional dos seus batidos e bebidas e é rica em minerais, vitaminas e vários fitonutrientes**. Pode ser misturada em batidos, sumos, sobremesas, cereais, gelados, em bebidas de Soja/Arroz/Cânhamo/Amêndoa ou simplesmente com água.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### SUPERFOODS MIX - MISTURA NUTRITIVA E SABOROSA



Esta mistura de Superalimentos em pó foi criada pela BioSamara para **fornecer energia e ajudar a nutrir o corpo**. É 100% vegan e natural, disponibiliza um alimento cru à base de plantas, que é **facilmente absorvido e assimilado, com nutrientes essenciais**, para a saúde do corpo. Esta interessante mistura de **vários Superalimentos** de diversas partes do planeta, entre eles, Espirulina, Lucuma, Proteína de Cânhamo, Cacau, Clorela, Erva de Cevada, Goji, Maca e Camu Camu, todos de origem Biológica. **proteína vegetal e é rica em clorofila, potássio, ferro, vitaminas B12 e C**, contribuindo, de um modo fácil e saboroso, para uma dieta saudável e equilibrada. Pode ser misturada em sumos, batidos, bebidas energéticas, água, bebida vegetal de arroz/aveia, gelados, sobremesas.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### SUPER GREENS DETOX EM PÓ - MISTURA VERDE ALCALINA E DESINTOXICANTE



Esta mistura alcalina de Plantas e Micro algas em pó foi criada pela BioSamara para **fornecer energia, nutrir e desintoxicar o corpo**. É 100% vegan e natural, disponibiliza um alimento cru à base de plantas, que é facilmente absorvido e assimilado, com nutrientes essenciais para a saúde do corpo. Esta interessante mistura verde, combina ingredientes de diversas partes do planeta, entre eles, Alfafa, Clorela, Erva de Cevada, Erva de trigo Moringa e Espirulina, todas de origem Biológica. **Contém proteína vegetal completa e é rica em Clorofila e diversos minerais e vitaminas como a B12, contribuindo, de um modo fácil, para uma dieta saudável e equilibrada**. Pode ser misturada em sumos, batidos, bebidas energéticas, água, bebida vegetal de arroz/aveia e apoiar dieta alcalina e programas detox.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg



### COGUMELO AGARICUS BLAZEI – O COGUMELO DO SOL



É um cogumelo comestível e medicinal com um sabor adocicado e aroma de amêndoas. O Agaricus Blazei contém um **elevado nível de betaglucanos** sendo essa a principal explicação para o seu **efeito estimulador da resposta imunológica**. O Agaricus é também **rico em vários nutrientes como proteína, fibras, enzimas, vitaminas (B1, B2, B3)** e minerais (**potássio, fósforo, magnésio, cálcio, sódio, cobre, zinco e ferro**).

Disponível em pó em embalagens de 100g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg e 7kg.

### COGUMELO CHAGA – REI DOS COGUMELOS SUPLEMENTO ALIMENTAR



O Chaga é um dos mais potentes de todos os cogumelos reverenciado pelas suas qualidades raras que promovem a vida. **É uma fonte concentrada em antioxidantes**, o que faz com que melhore a saúde e previna o envelhecimento. Originário das zonas frias do Planeta, como Sibéria, Norte do Canadá e Alasca, tem sido usado desde há centenas de anos no fortalecimento das defesas do organismo. Estudos científicos reconheceram os seus efeitos benéficos para possíveis **fortalecimento do sistema imunológico e reequilíbrio hormonal e do sistema nervoso central**.

Disponível em pó em embalagens de 100g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg e 7kg.

### COGUMELO CORDYCEPS – REI DA VITALIDADE SUPLEMENTO ALIMENTAR



O Cordyceps vem sendo utilizado pelas medicinas tradicionais Chinesa e Tibetana desde o século XV. O Cordyceps é apreciado pela sua **capacidade de restaurar a energia, promoção da longevidade** e, geralmente, **melhorar a qualidade de vida**. O Cordyceps é muito utilizado por **melhorar a eficiência energética**, ser revigorante, **estimular o sistema imunológico**. É conhecido por promover a energia sexual masculina. O Cordyceps tornou-se muito popular no meio desportivo há alguns anos atrás, quando os atletas de alta competição chineses começaram a usar este cogumelo como forma de melhorar os seus resultados, tendo obtido **resultados de grande registo a nível mundial**.

Disponível em pó em embalagens de 100g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg e 7kg.

### COGUMELO LIONS MANE – JUBA DE LEÃO



O Hericium ajuda na **digestão e sistema digestivo, fortifica e dá vitalidade**. Alguns dos benefícios medicinais do Lions Mane são a sua capacidade de **estimular a síntese do factor de crescimento dos nervos**. O Lions Mane também é conhecido por actuar como um **tónico para o sistema nervoso e ajudar a fortalecer o sistema imunitário**.

Disponível em pó em embalagens de 100g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg e 7kg.

### COGUMELO MAITAKE – COGUMELO DANÇANTE JAPONÊS



Este cogumelo comestível nativo do Japão, de **sabor rico**, vem também sendo valorizado ao longo de vários séculos pelas suas propriedades medicinais. Hoje está a ser cultivado um pouco por todo o planeta, e é atualmente considerado **um dos mais promissores cogumelos medicinais**. É conhecido pelas suas **propriedades imuno-estimulantes**, que se devem aos **altos níveis de beta glucanos** que contém e, especificamente um composto designado de Fração D. Atualmente existem publicados dezenas de trabalhos científicos sobre os efeitos imunoestimulatórios e anti-tumorais desta Fração D. É uma fonte **rica em antioxidantes**, entre eles a **Ergoteína**, o antioxidante protector dos olhos e da visão. Pode baixar os níveis de açúcar no sangue, dada a ação inibitória sobre as glucosidases (enzimas que quebram os açúcares). Possui um interessante **perfil nutricional**, com hidratos de carbono complexos, muito baixos níveis de gordura e colesterol, **25% de proteína**, altos níveis de **vitaminas do complexo B**, potássio e fibras que fazem dele um alimento muito saudável e recomendável.

Disponível em pó em embalagens de 100g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg e 7kg.

### COGUMELO REISHI - A ERVA DE DEUS



Reishi é usado para aumentar a vitalidade. Os Japoneses têm-no usado para problemas de Fígado, hipertensão e artrites. Pesquisas recentes mostram que **ajuda no combate a certas alergias, possui ação anti-inflamatória, antiviral (eficaz contra a Candida), antifúngica e antibacteriana e tem capacidade antioxidante**. É ainda benéfico para indivíduos com asma e problemas respiratórios. Tomado diariamente melhora a **circulação, tráz clareza e paz mental, aumenta o vigor físico e ajuda o corpo a encontrar o seu estado natural, ajudando todos os órgãos a funcionar normalmente**.

Disponível em pó em embalagens de 100g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg e 7kg.

### COGUMELO SHIITAKE - O MAIS CULTIVADO SUPLEMENTO ALIMENTAR



O Cogumelo Shiitake é nativo da Ásia sendo atualmente, um dos cogumelos mais cultivados do mundo. O Shiitake contém **todos os oito aminoácidos essenciais** podendo, por este motivo, ser considerada uma proteína de alto valor biológico. Contém também uma **excelente combinação de vitaminas incluindo A, B3, B6, Ácido Pantoténico, C e D e minerais - Fósforo, e cobre, zinco e ferro, em quantidades modestas.** Os cogumelos Shiitake são uma boa fonte de três minerais antioxidantes fundamentais: **manganês, selênio e zinco.** Eles também contêm alguns compostos químicos como o lentinan - polissacárido com efeito imuno-modulador e a eritadenina, composto que pode diminuir o colesterol e, deste modo, ser um preventivo da doença cardiovascular.

Disponível em pó em embalagens de 100g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg e 7kg.

### UMA MISTURA DE 5 PODEROSOS COGUMELOS SUPLEMENTO ALIMENTAR



A Mistura de 5 Cogumelos é uma combinação de alguns dos cogumelos mais usados na medicina tradicional – **Chaga, Maitake, Poria, Reishi, Shiitake.** Os principais constituintes ativos desta mistura de cogumelos são os **Beta-glucanos, que são polissacarídeos e triterpenos.** Os Polissacáridos dos Beta-glucanos, têm demonstrado ter **propriedades imuno-estimulantes.** Os triterpenos são referidos como sendo adaptogénios, anti-hipertensivos e antialérgicos. Esta mistura também tem uma elevada **capacidade antioxidante contendo compostos fenólicos e flavonóides.**

Disponível em pó em embalagens de 100g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg e 7kg.

### UMA MISTURA DE 10 PODEROSOS COGUMELOS SUPLEMENTO ALIMENTAR



Nesta mistura estão combinados os benefícios de 10 diferentes tipos de cogumelos biológicos em pó que são tradicionalmente considerados medicinais. É extremamente rica em **antioxidantes e, contém no mínimo, 20% de Beta-glucanos.** Os Beta-glucanos são cientificamente conhecidos por estimularem o sistema imunitário e por terem propriedades **anti-inflamatórias.** Esta combinação de cogumelos, pode melhorar as funções cognitivas, aumentar os níveis de energia, incluindo a energia sexual. Tem efeitos anti envelhecimento e é recomendada para casos de descontrolo da pressão arterial, bem como para combater os sintomas da artrite. A mistura contém **Agaricus Blazei, Chaga, Cordyceps, Lions Mane, Maitake, Poria, Reishi, Shiitake, True Tinder Polypore, Zhu Ling.**

Disponível em pó em embalagens de 100g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg e 7kg.

### ASTRAGALUS EM PÓ - ELIXIR DA LONGEVIDADE SUPLEMENTO ALIMENTAR



A Astragalus é conhecida como elixir da Longevidade e é, de facto, uma das ervas mais usadas na medicina tradicional indiana, ou seja, medicina Ayurvedica! Durante cerca de 2.000 anos, naturopatas chineses e indianos **usavam esta erva para ajudar o corpo** humano a produzir energia e resistir a doenças e fortificar o sistema imunitário. Tem sido tradicionalmente usada para combater o stress, insónias e perda de memória. As principais ações da Astragalus são **adaptogénicas - reduz os níveis de cortisol e é imunomoduladora**. Outras ações desta planta são **anti-inflamatória e**, especificamente, tem potencial preventivo da neuro-inflamação e de combate à ansiedade, conforme publicado recentemente na revista científica *Neuromolecular Medicine* e combate a infertilidade masculina, estimulando o aumento do volume de esperma, bem como a motilidade dos espermatozoides.

Disponível Bio e Não bio em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### CANELA DO CEILÃO - SABOR DOCE E DELICADO



É uma especiaria muito utilizada na culinária como condimento e aromatizante. A Canela do Ceilão é proveniente do Sri Lanka e é diferente da Cassia (espécie de Canela da China e da Indonésia). A Canela do Ceilão é um **alimento mais seguro que a Cassia**, pois a Cassia contém elevadas concentrações de um químico vegetal natural chamado Cumarina que podem ter um efeito tóxico para o fígado e os rins. Estudos indicam que o uso de canela na quantidade de uma colher de chá diariamente **reduz significativamente o açúcar no sangue**. Os efeitos que podem ser conseguidos ao utilizar Canela do Ceilão em chás beneficiam também diabéticos. A Canela tem um elevado potencial ORAC, tendo portanto **elevada capacidade de defesa contra os radicais livres ou seja, um alto poder antioxidante!**

Disponível em pó em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### CATS CLAW - “A VIDEIRA DA VIDA” DA SELVA AMAZÓNICA SUPLEMENTO ALIMENTAR



Cats Claw (Unha de Gato) é uma planta trepadeira lenhosa que deriva o seu nome dos espinhos que crescem ao longo dos seus ramos e que se assemelham a garras de um gato. Unha de Gato tem uma longa história de 2000 anos de uso pelas tribos indígenas na cura de diversas doenças. A tribo indígena Ashaninka na região central do Perú ainda usa Unha de Gato para **tratar asma, inflamações do trato urinário, artrite, reumatismo e dor óssea; purificar os rins e o sangue**; para curar feridas profundas, para **controlar inflamações** e úlceras gástricas, e estimular o sistema imunológico.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.



### CHÁ VERDE MATCHA - ANTIOXIDANTE



O Chá Verde Matcha do Japão é um dos chás verdes mais finos e apreciado pelos japoneses! Tem um sabor agridoce mais refinado quando comparado com outros chás verdes, mas compartilha os **mesmos benefícios para a saúde**. É feito de folhas de chá verde, em que se retiram as hastas das folhas manualmente, moídas em forma de pó fino, que permite que todos os **nutrientes e fitoquímicos sejam mais facilmente digeridos e assimilados**. Matcha em pó, é conhecido por ser **rico em antioxidantes, vários nutrientes e vários fitoquímicos** que são reconhecidos pelos seus benefícios para a saúde. Relativamente ao Sencha é mais rico em cafeína (ou teína) e no aminoácido teanina. Este aminoácido é conhecido por produzir uma sensação de relaxamento, pois ele ajuda a **aumentar os níveis de serotonina e dopamina no cérebro**. Também lhe é reconhecido a capacidade de redução do stress físico e mental, devido ao teor de teanina e pode melhorar a atenção, estado de alerta, **concentração e a função cognitiva**.

Disponível em pó em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### CHÁ VERDE SENCHA - ANTIOXIDANTE



O Chá Verde Sencha é cultivado desde a Antiguidade no Japão, por um processo único de vaporização o que o distingue totalmente do chá verde proveniente da China! É um chá de cor verde escura e de odor mais forte que o Matcha! Por crescer ao sol, possui uma maior concentração em antioxidantes. É feito de folhas de Sencha moídas em forma de pó fino, que permite que todos os **nutrientes e fitoquímicos sejam mais facilmente digeridos e assimilados**. Sencha em pó é conhecido ser mais rico em antioxidantes que o Matcha, **em antioxidantes, vários nutrientes e vários fitoquímicos** que são reconhecidos pelos seus benefícios para a saúde. Sencha é recomendado na **prevenção da oxidação do colesterol**, no controlo da glicemia, como estimulante do sistema imunitário, como desodorizante natural e para a melhoria do estado da pele.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### CURCUMA - TURMERIC DA ÍNDIA



Turmeric ou Curcuma, é uma especiaria Indiana de cor amarela também chamada de Açafrão da Índia, sendo um dos principais ingredientes do afamado caril indiano. Esta raiz é **conhecida há muitos anos na medicina Ayurvédica pelas suas propriedades medicinais**. A Curcuma contém curcumina que é o seu ingrediente activo principal. É um pigmento amarelo responsável pela cor da Curcuma. É tradicionalmente usada para **auxiliar a saúde do fígado, articulações, sistema imunológico e o trato digestivo**. A Curcuma é atualmente uma das plantas mais estudadas no combate à inflamação! Inúmeros estudos científicos documentam bem a sua ação protectora ao nível cardiovascular (diminuição dos lípidos no sangue), diminui o risco de diabetes e pode travar o declínio cognitivo associado ao envelhecimento. A Curcuma é significativamente melhor absorvida se for associada com uma pitada de pimenta preta.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg, 6kg e 25kg.

### CURCUMA E PIMENTA PRETA - MISTURA INDIANA



A Curcuma é uma especiaria Indiana de cor amarela também chamada de Açafrão da Índia. A Curcuma contém curcumina que é o seu ingrediente ativo principal. É tradicionalmente usada para **melhorar o funcionamento do fígado, combater as inflamações articulares, fortalecer o sistema imunitário e o trato digestivo**. Alguns estudos mostraram que é **anti-inflamatória, antioxidante, anticoagulante, antidiabética, antibacteriano, antifúngico, anti-protózoário, antiviral** e um remédio para a úlcera péptica. A Piperina, o alcalóide principal da pimenta preta, **mostrou aumentar substancialmente a biodisponibilidade dos nutrientes** em alimentos e suplementos, possibilitando uma absorção muito superior e que o seu efeito no organismo seja mais duradouro. Ao **adicionar Pimenta preta à Curcuma** e um pouco de Azeite ou Óleo de Coco **potencializa-se 20 vezes o efeito** antioxidante da Curcuma.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### DEVILS CLAW - RAÍZ DE HARPAGÓFITO SUPLEMENTO ALIMENTAR



Devil's claw conhecida por Unha do Diabo em português, é uma planta medicinal originária da região sul do deserto Kalahari em África. O seu nome deve-se à forma das hastes que dela saem e sustentam as suas sementes. Os nativos Africanos há muitos anos que usam as raízes desta planta como um **remédio natural para aliviar dores musculares e nas articulações**. Esta raiz bastante amarga, **tem propriedades anti-inflamatórias e pode ajudar a estabilizar os níveis de açúcar no sangue**. Elimina impurezas tóxicas dos músculos e tecidos, **alivia as dores e reduz as inflamações**. Ajuda nas **dores das costas, artrites e reumatismo**. Promove a **flexibilidade das articulações** e serve de tónico para ajudar a corrigir perturbações digestivas e gastro-intestinais.

Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### DONG QUAI - SUPORTE HORMONAL E MENSTRUAL SUPLEMENTO ALIMENTAR



A raiz desta erva é **bastante utilizada pelas mulheres do Oriente para tratar problemas ginecológicos**. Contém fitoestrogénios de elevada atividade, que agem competitivamente sobre os receptores estrogénicos. Ela **apresenta atividade estrogénica** quando a concentração de estrógenos está baixa, e reduz a atividade estrogénica total quando os níveis de estrógenos se encontram elevados. É utilizada na medicina Chinesa para **aliviar sintomas da menopausa e para tratar desordens menstruais**. Ela pode ajudar a **eliminar desconfortos da TPM** e auxilia na regulação menstrual após suspensão da pílula.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.



### FENO-GREGO - SEMENTE DE ALFORVA TRITURADA



As sementes e as folhas são usadas principalmente como um tempero culinário, mas também têm uma longa história de usos medicinais na Índia, China e no Médio Oriente. As sementes de Fenogreco moídas em pó, **contêm proteína, vitamina C, niacina e potássio**. Outros componentes ativos são a **diosgenina que tem efeito positivo sobre a libido, em mulheres e homens** e na produção de leite materno (um composto com propriedades similares ao estrogénio), **alcalóides, L-lisina, L-triptofano, saponinas e fibras**. Também **contém colina**, uma substância importante envolvida no controle muscular, memória e no processo de metilação. O Fenogreco é eficaz em casos de problemas digestivos.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### GENGIBRE - FONTE DE GINGEROL



O Gengibre é uma planta originária da Ásia, utilizada como especiaria na culinária desde a antiguidade. Tem um longo historial como ingrediente de preparados medicinais no Japão, China e Índia. O gengibre possui sabor picante e pode ser usado tanto em pratos salgados como em pratos doces. O Gengibre em pó tem um sabor mais intenso do que o gengibre fresco e que o seco. O Gengibre pode ser usado também em bebidas e chás, e **é uma das especiarias mais saudáveis** (e mais deliciosas) do planeta. É **carregado de nutrientes e compostos bioativos** que possuem poderosos **benefícios para o seu corpo e cérebro**, entre eles o Gingerol com efeito **anti-inflamatório, antioxidante e anti-bacteriano**. Está bem documentado o seu efeito no combate aos enjoos e náuseas, sendo uma das poucas plantas recomendadas na gravidez! Tradicionalmente é usado nas constipações, tosse e no combate à gripe. Recentemente, foram publicados trabalhos que demonstram o seu benefício na recuperação muscular, em atletas.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### GINSENG SIBERIANO - SUPORTE HORMONAL E IMUNITÁRIO SUPLEMENTO ALIMENTAR



O Ginseng Siberiano tem diferentes componentes ativos, a raiz tem uma mistura de componentes chamados Eleuterosídeos que têm vários benefícios para a saúde e podem ajudar no equilíbrio dos níveis hormonais. Na Rússia é usado há muito tempo como uma **raiz adaptogénica**. Outro dos seus ingredientes ativos são os **polissacáridos**, que **estimulam o sistema imunitário** e diminuem os níveis de açúcar no sangue. O Ginseng Siberiano era tradicionalmente usado para prevenir gripes e resfriados e para aumentar a energia, longevidade, vitalidade e **aumentar o desempenho físico e mental**. Está provada a sua ação no aumento da capacidade de endurance dos atletas de fundo, por aumentar a utilização de oxigénio durante o esforço.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.



### MILK THISTLE - CARDO MARIANO EM PÓ

#### SUPLEMENTO ALIMENTAR

O Cardo Mariano é uma erva que dá uma origem a uma flor e pertence à mesma família da margarida e da ambrósia. É nativo dos países do Mediterrâneo. A utilização da semente de Cardo Mariano como **remédio herbal associado à saúde do fígado** remonta à época greco-romana. A Semente de Cardo Mariano **contém Silimarina**, um flavonóide que **tem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias e hepato-protectoras**, ajudando a neutralizar os efeitos de substâncias nocivas para o fígado. Herbalistas e alguns médicos usam o Cardo Mariano para **reverter os danos do fígado** em estágios

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.



### MIX CAT'S CLAW E MACA EM PÓ – MISTURA DO PERU

Nesta mistura, há muito tempo usada na Amazônia e no Peru, para o **alívio de dores, inflamações e problemas que afectam a mobilidade e a energia**, combinaram-se a Maca negra Premium e a Unha de Gato em pó. Produz um **eficaz alívio de dores e inflamações**, regula também o **sistema endócrino e fortalece o sistema imunitário**. É excelente para desportistas e pessoas que tenham recorrentes inflamações e limitações físicas, derivadas de dores musculares, lesões, inflamações e ácido úrico elevado. Com a ajuda da Maca negra, um adaptogénio, o **corpo obtém mais energia, ajudando a que a recuperação seja mais rápida**.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.



### MORINGA - “A FOLHA DA ÁRVORE MILAGROSA”

A árvore Moringa é verde todo o ano e tem umas flores de cor creme, suavemente perfumadas. É nativa das regiões do noroeste da Índia mas cresce também em muitos outros países. A nossa Moringa em pó é obtida das suas folhas secas e trituras. As folhas são extremamente nutritivas e têm um **efeito alcalinizante e energizante**. Contêm uma boa percentagem de **proteína vegetal**, podendo chegar a 29%, **minerais**, entre eles o cálcio, ferro, zinco e elevada concentração de magnésio e potássio e **também vitaminas, entre elas a A, B, B12 e C, inúmeros aminoácidos e antioxidantes**. A Moringa tem uma **pontuação ORAC impressionante** de 157.000 umole TE / 100g (**hidrofílica e lipofílica**). Pequenas doses diárias da Moringa em pó, adicionadas a um batido ou sumo de frutas, fornece uma **generosa quantidade de nutrientes essenciais para a saúde do físico e da mente**.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg, 6kg e 25kg.

### PIMENTA PRETA - ESPECIARIA MILENAR



A Pimenta preta é proveniente das bagas da pimenteira, uma planta trepadeira da família Piperaceae e é uma das mais antigas especiarias conhecidas. Os seus grãos, secos e moídos, são muito usados na culinária de diversos países. Tem um sabor forte, levemente picante, proveniente de um composto químico chamado Piperina. É seguramente **uma das especiarias mais usadas na culinária Indiana**, desde longa data, estando descrita na literatura e dieta Ayurveda. A Piperina **tem o efeito de aumentar a biodisponibilidade de outras substâncias**, sendo muito usada em combinação com a Curcuma de forma a aumentar a biodisponibilidade do seu princípio ativo - a Curcumina. Sob o efeito de piperina também **é aumentada a secreção de sucos digestivos (gástrico, pancreático, intestinal) contribuindo, deste modo, para a melhoria da digestão.**

Disponível em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6 kg.

### PSYLLIUM HUSK - FONTE DE FIBRAS SOLÚVEIS



Psyllium Husk é a casca da semente da planta Plantago, usada para a **saúde intestinal em geral**, controle de peso e para fazer receitas cozinhadas sem glúten. Ela contém uma fibra de textura esponjosa o que significa que uma vez ingerida, expande-se, **contribuindo para aumentar a saciedade e, por isso, controlar melhor o apetite e melhora a digestão. Cada 100g de Psílio fornece 71 gramas de fibra solúvel.** A fibra solúvel pode ajudar a reduzir o risco de doença cardíaca, diminuindo os níveis de colesterol e promove a saúde geral. Psílio Husk, tem sido usada para o tratamento da **síndrome do intestino irritável**, prisão de ventre, obesidade, colite ulcerativa e aterosclerose, entre várias outras condições de saúde.

Disponível em pedaços em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 25kg.  
Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 2kg, 5kg, 7kg e 25kg.

### RAÍZ DE BARDANA EM PÓ - PURIFICADOR NATURAL SUPLEMENTO ALIMENTAR



Raiz de Bardana tem um sabor doce e tem muitas propriedades fitoterápicas e vários nutrientes. **É rica em vitaminas, minerais entre eles, o ferro e antioxidantes como a luteína, luteolina e ácidos fenólicos.** A raiz de Bardana também contém inulina, uma fibra natural dietética que atua como um prebiótico e ajuda a digestão. O principal uso medicinal da raiz de Bardana é como um purificador do sangue pelas suas propriedades medicinais de **ajudar o corpo a desintoxicar**, pela remoção das toxinas que se encontram na circulação sanguínea. É uma erva que tem um **efeito positivo sobre o fígado e vesícula biliar** e na medicina popular esta planta tem sido usada para tratar distúrbios digestivos, ajudando nas digestões lentas e na flatulência e **problemas de pele como psoríase, eczema e acne.** Além disso, pode ajudar a aliviar dores nas articulações e ter um efeito diurético.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### RHODIOLA - A RAIZ DE OURO SUPLEMENTO ALIMENTAR



A rhodiola é uma planta florífera antiga, com uma grande variedade de utilidades, desde a **redução da depressão, ansiedade, e stress físico, químico e ambiental**, até a **melhorar o humor, o sono e a atividade sexual**. Os mecanismos por trás da eficiência da rhodiola em melhorar o humor originam-se, em parte, na sua capacidade de **aumentar os níveis de serotonina** no cérebro ao otimizar a sua passagem pela barreira hematoencefálica. A rhodiola é conhecida como um nootrópico, ou uma substância que **melhora o funcionamento cerebral, e também como um adaptogénio**, o que significa que pode produzir efeitos que variam de acordo com as necessidades do seu corpo.

Disponível em pó em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### SAW PALMETO - TÓNICO NATURAL SUPLEMENTO ALIMENTAR



Saw Palmetto é uma baga proveniente de uma palmeira, os Índios nativos Americanos usavam-na na sua alimentação e para **tratar uma variedade de problemas no sistema urinário e reprodutor**. Estudos têm mostrado que pode reduzir a necessidade de urinar durante a noite e **melhorar o fluxo urinário e a dor ao urinar**. Contém fitoquímicos que afectam o nível de testosterona e **reduzem a quantidade da enzima - 5 alfa-redutase, a qual promove o crescimento das células da próstata**. Contém também ácidos gordos, esteróis vegetais, flavonóides e polissacáridos que podem **reduzir a inflamação e fortalecer o sistema imunitário**.

Disponível em pó em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.

### SCHISANDRA – ADAPTOGÉNIO MILENAR



A baga Esquisandra em português, é uma pequena baga vermelha que se obtém de um arbusto que cresce na Rússia e no Extremo Oriente, **tem um efeito equilibrador do organismo e ajuda a lidar com o stress mental ou físico** e pode ajudar a **combater a fadiga adrenal, esgotamento nervoso e a falta de energia**. Na China é tomada para **fortalecer os órgãos sexuais** e promover a função mental. Ao contrário da cafeína, a Schisandra **estimula o sistema nervoso central**, sem causar um efeito excitante. Estudos científicos demonstram os seus benefícios ao aumentar a capacidade para realizar exercício físico e mental. Apesar da Schisandra ajudar na clareza mental ela também pode ajudar quem sofre de insónias.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.



### SLIPPERY ELM - MUCILAGEM VEGETAL DE CASCA DE OLMO



Olmo ou Ulmeiro, é uma árvore nativa de América do Norte e Canadá. A casca interna chamada Slippery Elm, é colhida de árvores que têm pelo menos 10 anos de idade, depois é seca e pulverizada para uso terapêutico. Tem sido **usada como um remédio herbal na América do Norte durante séculos**. É usada em **inflamações da pele, dor de garganta** e para **acalmar um sistema digestivo irritado**. Slippery Elm **contém mucilagem**, uma substância que se torna um gel, quando misturado com água. Este gel acalma a boca, garganta, estômago e intestinos, e **contém antioxidantes que ajudam a aliviar as condições inflamatórias intestinais**. Slippery Elm estimula a produção de muco. O aumento da produção de muco pode proteger o trato gastrointestinal contra úlceras e o excesso de acidez.

Disponível em pó em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6 kg.

### STEVIA VERDE - A FOLHA DOCE E ANTI-BACTERIANA



É a partir da folha de Stevia que se obtém a Stevia branca ou Extrato de Stevia que é bastante usado como edulcorante/adoçante em alternativa ao Açúcar por ter **Zero índice Glicêmico**.

Segundo a Naturopatia e a Fitoterapia a folha de Stevia moída **pode ajudar a baixar os níveis de glicemia e a tensão**, e tem **excelentes propriedades anti bacteriais e de nutrição para a pele**, é anti séptica e pode ser aplicada em eczemas, para tirar rugas, em problemas de acne, como cicatrizante e nos cuidados da higiene da boca por ser **anti bacterial** e deixar um hálito fresco.

Pode ser usada em infusões ou como ingrediente em bebidas e receitas, apesar do seu travo forte característico predominante.

Disponível em embalagens de 70g, 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6 kg.

### TRIBULUS TERRESTRIS (GOKSHURA)

#### SUPLEMENTO ALIMENTAR



A Tribulus Terrestris é uma videira com pequenas flores amarelas, na medicina Ayurvédica é usada para **tratamento da impotência** sexual, infertilidade masculina, **disfunção sexual**, hemorróidas, incontinência urinária e como estimulante para ajudar a **aumentar o libido e o desempenho sexual**. Nos dias de hoje é bastante comum a sua utilização como um suplemento alimentar, pelos seus benefícios para a saúde. Por exemplo, pode aumentar a produção da hormona **luteinizante e melhorar os níveis de testosterona gradualmente**, sendo muito popular entre desportistas e culturistas pelo seu **efeito anabólico, aumentando a síntese de massa muscular o ganho de força**. A Tribulus também pode ter um **efeito positivo na densidade mineral óssea, metabolismo e nos níveis de imunidade**. Por isso, é indicado para idosos com problemas como artrite, artrose, gota, **fraqueza muscular e fadiga muscular**.

Disponível em pó em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg.





### FARINHA DE BANANA VERDE - FONTE RICA DE FIBRAS PREBIÓTICAS

A farinha de banana verde é obtida de **bananas verdes e que não amadureceram**. As bananas verdes e a sua farinha são ricas em amido resistente, o qual retarda a digestão e **prolonga a sensação de saciedade** e assim ajuda a **controlar a fome**. A Farinha de Banana verde contém  **fibras insolúveis e prebióticas que ajudam no trânsito intestinal** e que melhoram a flora intestinal. As Bananas Verdes têm menos açúcar que as Bananas maduras tornando esta farinha um ótimo ingrediente alternativo às tradicionais farinhas obtidas de cereais para as suas receitas por não perturbar o **controle glicémico** e também por **não conter glúten** podendo, portanto, ser usada pela maioria das pessoas. Pode também ser simplesmente misturada em **batidos, cereais de pequeno almoço e bebidas** como um fonte adicional de fibras e para saciar o apetite.

Disponível em embalagens de 125g, 250g, 500g, 1kg, 3kg, 5kg e 6kg e 20Kg.

## ACESSÓRIOS



### SACOS PARA FILTRAR LEITE DE NOZES E SEMENTES

O “leite” ou bebida de sementes ou de nozes ou de arroz, é **fácil de se fazer em casa** e pode ser uma excelente alternativa aos laticínios de origem animal comercializados e às bebidas de soja, os quais podem ser alergénicos ou causar intolerâncias e/ou hipersensibilidades alimentares. Estas bolsas de rede feitas de **material resistente e não tóxico**, são **ideais para filtrar o “leite”** / bebida de sementes / nozes caseira, separando a parte líquida das fibras e cascas dos seus ingredientes, **tornando essa bebida caseira nutritiva mais líquida e fácil de beber** ou usar, em adição a outras bebidas. Estes sacos têm um **tamanho médio-grande e são laváveis e reutilizáveis**.

# MAKE A GOOD DAY *Mixes*

## MISTURAS FUNCIONAIS PARA PEQUENOS ALMOÇOS, BATIDOS E SNACKS SAUDÁVEIS, COM INGREDIENTES DE AGRICULTURA BIOLÓGICA

A BioSamara desenvolveu 3 Misturas de Bases de Pequenos almoços e 3 Misturas de Reforços/Boosters com Plantas e Superalimentos e 3 misturas de Toppings/Snacks especialmente criadas para ajudar a começar bem o dia e enriquecer os seus pequenos almoços, batidos e lanches e ajudar na sua alimentação de uma forma prática e saudável, conferindo-lhe mais nutrientes e compostos fito activos para promover a saúde e aumentar a energia.

Combinando uma das nossas 3 “Bases de Pequeno almoço Make a Good Day” com um dos 3 “Reforços em pó Make a Good Day” e um dos 3 “Toppings Make a Good Day” pode criar um pequeno almoço mais completo, funcional e em que pode controlar melhor a dose de cada composto incluído (base, reforço e topping) ajustando-a às suas necessidades e ao seu gosto. Poderá mudar as receitas facilmente alternando alguns dos componentes (bases, reforços e toppings) ao longo da semana para ter mais variedade e criar novas fórmulas.

Novas misturas funcionais para Pequenos almoços, Batidos e Snacks saudáveis com ingredientes de agricultura Biológica

## BASES



### BASE 1 - MIX DE CEREAIS E GERMINADOS (PALEO)

Mistura de Cereais sem glúten de origem biológica, sem adição de Açúcares. Contém Amaranto Inchado, Quinoa Inchada, Quinoa Germinada, Trigo Sarraceno Germinado e Trigo Sarraceno Tostado. Todos Biológicos. É uma fonte Proteica com baixo teor de gordura saturada e de açúcares e alto teor de fibra.

Disponível em embalagem de 250g.



### BASE 2 - MIX DE CEREAIS, GERMINADOS E PROTEÍNA VEGETAL

Mistura de Cereais sem glúten com extrudidos de proteína vegetal, de origem biológica. Contém Flocos de Aveia sem glúten, Arroz Inchado, Extrudidos de proteína vegetal, Trigo Sarraceno Germinado, Trigo Sarraceno Tostado, Quinoa Germinada, Quinoa Inchada. Todos Biológicos. É uma fonte Proteica com baixo teor de gordura saturada e de açúcares e alto teor de fibra.

Disponível em embalagem de 250g.



### BASE 3 - MIX DE CEREAIS E GERMINADOS PROTEICA DE CHOCOLATE

Mistura de Cereais sem glúten com extrudidos de proteína vegetal e Cacau, de origem biológica. Contém Flocos de Aveia sem glúten, Amaranto Inchado, Extrudidos de proteína vegetal com cacau, Quinoa Germinada e Quinoa Inchada. Todos Biológicos. É uma fonte Proteica com Baixo teor de gordura saturada e de açúcares e alto teor de fibra.

Disponível em embalagem de 250g.



### REFORÇO 1 - BOOSTER PROTEIN FIBERS MIX

Mistura de proteínas vegetais e superalimentos, de origem biológica, sem adição de açúcares, com aroma natural de chocolate. Contém Maca \*, Proteína de Cânhamo \*, Lucuma \*, Baobab \*, Leite de Coco \*, Proteína de Arroz \*, Proteína de Ervilha \*, Banana \* e Aroma Natural de Chocolate.

**\*Todos Biológicos.**

Alto teor de Proteína e de Fibra.

Disponível em embalagens de 125g e 250g.



### REFORÇO 2 - BOOSTER BERRY POWER MIX

Mistura de proteínas vegetais e superalimentos, de origem biológica, sem adição de açúcares, com aroma natural de frutos vermelhos. Contém Proteína de Cânhamo \*, Proteína de Sementes de Girassol \*, Açai \*, Bagas Goji \*, Proteína de Arroz \*, Proteína de Ervilha \*, Banana \*, Leite de coco \*, e Aroma Natural de Frutos Vermelhos.

**\*Todos Biológicos.**

Alto teor de Proteína e de Fibra.

Disponível em embalagens de 125g e 250g.



### REFORÇO 3 - HORMONAL E MENSTRUAL

Mistura de superalimentos, frutas e quinoa de origem biológica, sem adição de açúcares, com aroma natural de baunilha. Contém Maca \*, Lucuma \*, Baobab \*, Banana \* Moringa \*, Quinoa \*, Xilitol \* e Aroma Natural de Baunilha.

**\*Todos Biológicos.**

Alto teor de Proteína, Fibra e Ácido fólico

Disponível em embalagens de 125g e 250g.

## TOPPINGS

### TOPPING 1 - MIX DE BAGAS, SEMENTES, PINHÕES E CACAU



Mistura de bagas e sementes com pepitas de cacau, de origem biológica, sem adição de açúcares. Contém Pepitas de cacau cru, Sementes de Cânhamo descascadas, Bagas Goji, Pinhões de Cedro. Todos Biológicos.

É uma fonte Proteica com alto teor de Fibra, Cobre e Manganês.

Disponível em embalagens de 125g e 250g.



### TOPPING 2 - MIX DE BAGAS, FRUTOS SECOS E SEMENTES

Mistura de bagas, sementes e frutos secos, de origem biológica. Contém Pevides de Abóbora, Sementes de Girassol, Amoras brancas, Maçã, Avelã e Mirtilos. Todos Biológicos. É uma fonte Proteica com alto teor de Fibra.

Disponível em embalagens de 125g e 250g.



### TOPPING 2 - MIX DE BAGAS E FRUTOS SECOS

Mistura de bagas e frutos secos, de origem biológica. Contém Caju cru, Amoras brancas, Amêndoa, Mirtilos, Arandos e Bagas Inca.

Todos Biológicos.

É uma fonte Proteica com alto teor de Fibra.

Disponível em embalagens de 125g e 250g.





A BioSamara disponibiliza todos estes produtos para revenda e também para consumidor final através do seu site - [www.biosamara.pt](http://www.biosamara.pt) - e showroom em Almoçageme.

Ocasionalmente temos mais alguns produtos que não estão descritos neste catálogo, como por exemplo:

- Baunilha em pó e Líquida, Farinha de Aveia (sem glúten), Farinha de Quinoa, Farinha de Trigo Sarraceno, Farinha de Coco, Coco em lascas desidratado com vários sabores, Leite de Coco em pó, Água de coco em pó, Morango em pó, Beterraba em pó, Couve em pó, Bróculos em pó, Espinafre em pó, Cenoura em pó, Tomate em pó, Goma Xantana, Sementes de Girassol, Sementes de Abóbora, Arandos secos, Mirtilos secos, Amoras pretas secas, Proteína de Sementes de Girassol, Quinoa Germinada, Amarantho Germinado, Sementes de Girassol Germinada, Flocos de Aveia (sem glúten), Flocos de Quinoa, Sal dos Himalayas, Rhamania, Kapicachu, Shilajit, Nigela Sativa, Graviola, Sea Black thorn berry, Oceans Alive, Jujube, Vitamina B12, Pau Pereira, Artemisia, Extracto de Curcuma líquida e em pó, Misturas personalizadas para Pequenos Almoços Nutritivos e Saudáveis e também para Batidos e Sumos feitas pela BioSamara com produtos para Detox, Desporto, Energizar, com propriedades anti-envelhecimento, anti-inflamatória, fórmulas para crianças, “Golden Milk” e “Chai Mixes”.

Ocasionalmente também organizamos ou apoiamos Workshops de culinária com Comida Crua, Superalimentos, plantas medicinais, doces e chocolates saudáveis.

(As informações contidas neste catálogo não foram submetidas ou controladas pelas autoridades médicas ou alimentares, sendo informações recolhidas pela BioSamara quer através de livros científicos na área, como por exemplo, o “ Plantas e Produtos Vegetais em Fitoterapia” da Fundação Calouste Gulbenkian, quer através da consulta de uma vasta quantidade de artigos científicos publicados na “Medline”

(De acordo com a lei em vigor actualmente, os alimentos e suplementos alimentares não estão reconhecidos pelas autoridades Europeias para a cura, tratamento e prevenção de doenças, sendo aconselhável consultar um médico ou terapeuta para obter mais informações. Se estiver a ser medicado e quiser tomar algum destes produtos informe previamente o seu médico a fim de saber de possíveis interacções com os seus medicamentos. De igual forma, grávidas, lactantes e crianças não deverão nunca tomar plantas medicinais sem supervisão médica.)

BioSamara Ibéria, Lda.  
(Armazéns, Show room e atendimento)  
Rua das Regueiras, nº 59 Casas Novas /Almoçageme 2705-177 Colares  
Telefones: 219292161 / 965611503 / 915111103

Site: [www.biosamara.pt](http://www.biosamara.pt) E-mail: [info@biosamara.pt](mailto:info@biosamara.pt)



[INFO@BIOSAMARA.PT](mailto:INFO@BIOSAMARA.PT)

[WWW.BIOSAMARA.PT](http://WWW.BIOSAMARA.PT)