

# FRESHMART®

[...es para todos]

Aguadilla  
Plaza Victoria  
(787) 882-7800  
(787) 882-7810

Caguas  
Urb. Caguax  
(787) 905-7800  
(787) 905-7271

Carolina  
Commercial Park  
(787) 762-7800  
(787) 762-7890

Condado  
Ave. Ashford  
(787) 999-7800  
(787) 762-7890

Guaynabo  
Garden Hills Plaza  
(787) 622-7800  
(787) 282-9107



Mes del  
Alzheimer

En Freshmart te queremos  
*Saludable...* FRESHMART®  
DIETARY SUPPLEMENTS



Nutrientes de origen vegetal "plant based", Formulaciones libres de hormonas, sintéticos y adulterantes, Amplia variedad, accesible para todos.

**20%**  
Descuento

En toda la línea de  
Freshmart Dietary  
Supplements  
REG. \$6.49 - \$41.49

[www.freshmartpr.com](http://www.freshmartpr.com)

## EL MES DE SEPTIEMBRE Conciencia sobre el Alzheimer

El mes de septiembre nos invita a concientizar sobre el Alzheimer. Aprovechamos para celebrar la lucha contra esta enfermedad, apoyando la salud de tu cerebro. En esta edición, conoce 6 consejos para brindar bienestar a este órgano tan importante para una salud óptima.

## Nuestros Especiales del mes

ESPECIALES VÁLIDOS DEL 1 AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2016



**\$6.69**  
Coconut  
Sugar  
16 oz.  
REG. \$7.99  
AHORRA \$1.30



**\$8.25**  
Sparkling  
Water  
Perrier  
10/250 ML.  
REG. \$9.79  
AHORRA \$1.54



**15%**  
Descuento

Teses  
Triple Leaf - 20 Bags

REG. \$3.59 - \$5.39



**\$5.99**  
Pancake  
Syrup  
Wholesome  
20 oz.  
REG. \$7.39  
AHORRA \$1.40



**\$8.99**  
Peanut Butter  
Variedad  
Woodstock Farm  
16 oz.  
REG. \$10.49  
AHORRA \$1.50



## Vegan Smart Shakes

**\$28.99**



Naturade  
22.75 oz.  
REG. \$34.99  
AHORRA \$6.00



**\$3.75**  
Chips  
Variedad  
Earth Balance  
5 oz.  
REG. \$4.59  
AHORRA .84¢



**\$3.49**  
Nut Thins Crackers  
Blue Diamond / Variedad - 4.25 oz  
REG. \$3.75 - \$4.95

**2x \$5.00**



Ketchup  
Woodstock Farm  
14 oz.  
REG. \$3.49  
AHORRA \$1.98



**\$3.99**  
Pancake Mix  
Kinnikinnick  
16 oz.  
REG. \$5.19  
AHORRA \$1.20



**\$16.79**  
Advanced  
Ginkgo Smart  
Irwin  
60 CT  
REG. \$20.99  
AHORRA \$4.20



# PRODUCTOS CONGELADOS



**15%**

Descuento

**Sophie's Kitchen**

Descuento en toda la línea

REG. \$5.29 - \$6.99



**\$7.99**

Gluten FREE

REG. \$9.49  
AHORRA \$1.50

**Cheese Cake Variedad**

Daiya - 14.1 oz.



**\$4.85**

¡Pruébalo!

REG. \$5.69 -  
\$6.09

**Porkless Bites & Crabless Cakes** - Gardein



**\$3.15**

Organico

**Artesano Wraps**

Maria And Ricardo's 6CT

REG. \$3.89

AHORRA .74¢



**\$3.99**

Vegan

**Coco Whip**

So Delicious - 9 oz.

REG. \$4.69

AHORRA .70¢



**\$6.49**

**Mantecado**

Coconut Bliss

Pinta

REG. \$7.65  
AHORRA \$1.16



**\$8.75**

¡Pruébalo!

**Pizza Pizzaz**  
Tofutti - 24 oz.

REG. \$10.29  
AHORRA \$1.54



**\$4.99**

Organico

**Blueberries y Berries Blend**

Frutas Congeladas Earthbound Farms

REG. \$6.09

AHORRA \$1.10



**\$4.99**

¡Pruébalo!

REG. \$5.89  
AHORRA .90¢

## LÁCTEOS • NO LÁCTEOS



**\$3.99**

¡Pruébalo!

REG. \$4.89  
AHORRA .90¢

**Kefir Regular Variedad**

Lifeway - 32 oz.



**\$4.99**

**Almond Milk**

Silk

64 oz.  
REG. \$5.79  
AHORRA .80¢



**\$6.99**

Nuevo

REG. \$8.49  
AHORRA \$1.50

**Cream Cheese**

Kite Hill



**\$6.99**

Gluten FREE

REG. \$8.29  
AHORRA \$1.30

**Avocado Spread**

Goavo - 9 oz.



**\$2.80**

**Lemonade**

Newman's Own  
59 oz.  
REG. \$3.29  
AHORRA .49¢



**\$1.69**

**Yogurt Variedad**

Silk  
5.3 oz.  
REG. \$1.99  
AHORRA .30¢



**\$4.35**

**Almond Cheese Variedad**

Lisanatti  
8 oz.  
REG. \$5.09  
AHORRA .74¢



**\$4.25**

**Smart Bacon**

LightLife  
5 oz.  
REG. \$4.99  
AHORRA .74¢



# GROCERY • PROVISIONES

ESPECIALES VÁLIDOS DEL 1 AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2016

**FRESHMART**  
...es para todos



**Habichuelas Variedad**  
Bioitallia  
14 oz.  
REG. \$3.15  
AHORRA \$1.30

**\$5.00**  
**2x**  
Organico



**Badia Seasonings**  
Variedad  
REG. \$2.99  
AHORRA .98¢

**\$5.00**  
**2x**



**Sopas Variedad**  
Pacific  
17 oz.  
REG. \$4.29 - \$4.69

**\$3.69**  
Organico



**Dressings**  
Daiya  
8 oz.  
REG. \$5.69  
AHORRA \$1.00

**\$4.69**  
Pruebalo!  
Organico



**Jugos Nectares**  
Looza - 33.8 oz.

**\$3.69**

REG. \$4.99  
AHORRA \$1.30



**Veggie Chips**  
Good Health  
6 y 7 oz.  
REG. \$4.69 - \$4.79



**\$3.49**



**Cereal de Granola**  
Heartland  
14 oz.  
REG. \$4.19  
AHORRA .94¢

**\$3.25**  
Pruebalo!  
Organico



**Líquido de Fregar**  
Earth Friendly  
25 oz.  
REG. \$4.49 - \$4.85

**\$3.75**



**Agave Light & Amber**  
Madhava  
64 oz.  
REG. \$17.89  
AHORRA \$3.90



**\$13.99**



**Coconut Cream**  
Native Forest  
13.5 oz.  
REG. \$3.09 - \$3.49

**\$5.00**  
**2x**  
Organico



**Tuna**  
Natural Sea - 5 oz.

**\$2.75**

REG. \$3.29  
AHORRA .54¢



**Croutons**  
Chatham Village - 5 oz.

**\$4.00**  
**2x**

REG. \$2.49  
AHORRA .98¢

## BULK • A GRANEL



**Almond Tamari**  
REG. \$11.95  
AHORRA \$1.96

**\$9.99**  
por libra



**Flax Seed**  
REG. \$2.89  
AHORRA .50¢

**\$2.39**  
por libra



**Semillas de Calabaza**  
REG. \$5.99  
AHORRA \$1.00

**\$4.99**  
por libra



**Yellow Split Peas**  
REG. \$1.85  
AHORRA .36¢

**\$1.49**  
por libra



## Consejos para apoyar la salud del cerebro

1. Ejercicio: En un estudio de un año de duración, los individuos que se involucraron en un programa de ejercicio en realidad hicieron crecer y expandir el centro de memoria celular de uno a dos por ciento al año, cuando por lo general el centro habría seguido disminuyendo en tamaño.

2. Reducir el consumo total de calorías.

3. Reducir el consumo de carbohidratos.

4. Aumentar el consumo de grasas saludables.

5. Aumentar el consumo de grasas omega-3 y reducir el consumo de las grasas dañadas omega-6 (es decir aceites vegetales procesados) con el fin de equilibrar su relación entre las grasas omega-3 y omega 6. Yo prefiero el aceite de krill o de pescado, ya que el aceite de krill también contiene astaxantina que parece ser particularmente beneficiosa para la salud cerebral. Como lo



explicó el Dr. Perlmutter, pertenece a la clase de carotenoides y se "encarga" de reducir el daño causado por los radicales libres a las grasas y su cerebro está compuesto de grasa en un 60 o 70 por ciento.

6. Las vitaminas B y Omega-3 son un combo importante para la salud cerebral.

# SUPLEMENTOS



**\$18.99**

Multivitaminas con Minerales

Irwins  
90 Caps  
REG. \$23.99  
AHORRA \$5.00



**25%**

Descuento

En toda la línea  
SOLGAR

REG. \$6.19 - \$66.89



**\$6.75**

Green Tea  
Prince of Peace  
100 Bags  
REG. \$7.99  
AHORRA \$1.24



**15%**

Descuento

En Toda La Línea  
Health Plus

REG. \$9.49 - \$29.99



**\$9.49**

Alpha Lipoic Acid  
Natrol  
30 Cap  
REG. \$12.29  
AHORRA \$2.80



**\$16.49**

DeStress  
Organic Health  
Labs  
30 VCap  
REG. \$17.99  
AHORRA \$1.50



**\$20.55**

Vitamina C  
American Health  
90 Cap

REG. \$27.39  
AHORRA \$6.84



**\$24.99**

CoQ10  
Olympian Labs  
60 Cap  
REG. \$32.99  
AHORRA \$8.00



# SALUD • BELLEZA



Shampoo y Acondicionador

Desert Essence  
8 oz.  
REG. \$8.99  
AHORRA \$1.50

**\$7.49**



En toda la línea  
Home Health  
REG. \$5.99 - \$19.99

**25%**

Descuento



Productos Selectivos  
Nature's Answer  
REG. \$4.99 - \$32.99

**20%**

Descuento



Jabones en barra  
variedad  
Nubian  
5 oz.  
REG. \$4.99  
AHORRA \$1.00

**\$3.99**



# EL DELI



Prueba nuestras  
**Pizzas Artesanales**

y **Sandwiches** en Freshmart de Caguas, Carolina,  
Condado, Guaynabo y Hato Rey



Variedad en Gelatos



Aderezos Fresh Smart

VISITA NUESTRO DELI EN:

Carolina  
L - S:  
7am a 7pm  
D: 11am a  
5pm

Caguas  
L - S:  
7am a 7pm  
D: 11am a  
5pm

Condado  
D-S:  
7am a 9pm

Guaynabo  
L - S:  
7am a 8pm  
D: 11am a  
5pm

Hato Rey  
L - S:  
7am a 8pm  
D: 11am a  
5pm



¡Que tengas  
un día  
saludable!

CLASES DE COCINA ¡GRATIS! EN TODAS  
NUESTRAS TIENDAS

Visítanos en [www.freshmartpr.com](http://www.freshmartpr.com) y en



Aceptamos:

