

PANES INTEGRALES DE HARINAS DE CULTIVO ECOLÓGICO



	TIPOS DE PANES INTEGRALES 100%	PESO PAN (aprox)	PRECIO €
1	INTEGRAL ECOLÓGICO DE ESPELTA	1100 g	5,5
2	INTEGRAL ECOLÓGICO DE KHORASAN	1100 g	5,5
3	INTEGRAL ECOLÓGICO DE TRITORDEUM	1100 g	5,5
4	INTEGRAL ECOLÓGICO DE TRIGO	1100 g	5,5
5	INTEGRAL ECOLÓGICO DE CENTENO	1100 g	5,5
6	PANES DE 2, 3, 4 ó 5 HARINAS INTEGRALES A ELEGIR: CENTENO, ESPELTA, KHORASAN, TRIGO, TRITORDEUM	1100 g	5,5
7	PAN INTEGRAL ECO DE HARINAS + 1 EXTRA *A (50g)	1150 g	6
8	PAN INTEGRAL ECO DE HARINAS + 2 EXTRAS *A (50g + 50g)	1200 g	6,50
9	PAN INTEGRAL ECO DE HARINAS + 3 EXTRAS *A (50g + 50g + 50g)	1250 g	7
10	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + MIEL PURA 50g	1150 g	6
11	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + CÚRCUMA 10g	1100 g	6
12	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + 100G SEMILLAS ECO.	1180 g	6,50
13	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + MIEL PURA 50g + NUECES 50g	1200 g	6,70
14	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + SEMILLAS 50g + CÚRCUMA 10g	1200 g	6,50
15	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + AJO	1100 g	7
16	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + DÁTILES + NUECES	1200 g	6,70



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

* Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.

17	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + CIRUELAS PASAS + SEMILLAS	1200 g	6,50
18	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS DE ESPECIAS + CÚRCUMA + CURRY + PIMIENTA NEGRA	1200 g	6,50
19	PAN INTEGRAL ECO DE TRIGO + TRITORDEUM + ESPELTA + MIEL PURA 50g + SEMILLAS 50g + CÚRCUMA 10g	1200 g	7
20	PAN INTEGRAL ECO DE ESPELTA + MIEL PURA 50g + NUECES 50g + CACAO PURO 20g	1200 g	7,20
21	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + TOMATE DE CONIL + ORÉGANO	1200 g	7
22	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ACEITUNAS NEGRAS	1200 g	7,5
23	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ROQUEFORT	1200 g	8,5
24	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ROQUEFORT + SEMILLAS	1280 g	9
25	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ROQUEFORT + PASAS	1260 g	9
26	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ROQUEFORT + NUECES	1250 g	9,20
27	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ROQUEFORT + CIRUELAS PASAS	1270 g	9
28	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ROQUEFORT + DÁTILES	1270 g	9
28 B	PAN INTEGRAL ECO DE 5 HARINAS + ROQUEFORT + ACEITUNAS NEGRAS	1270 g	10,5

* EXTRAS:

A	+ DÁTILES , MIEL PURA NATURAL MIL FLORES, SEMILLAS ECO + CACAO PURO EN POLVO + CÚRCUMA + ORÉGANO	---	+ 0,50 €
B	+ NUECES, CIRUELAS PASAS	---	+ 0,70 €
C	+ AJO + TOMATE	---	+ 1,50 €
D	+ ACEITUNAS NEGRAS	---	+ 2 €
E	+ ROQUEFORT	---	+ 3 €



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

* Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.



<u>BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS 100%</u>		PRECIO €
PEDIDO MÍNIMO 6 UNIDADES A DOMICILIO *PIDE UNIDADES SUELTAS SI PIDES TAMBIÉN TU PAN*		
29	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS <u>6 UNIDADES</u>	6
30	BOLLITO INTEGRAL ECOLÓGICO <u>UNIDAD</u> (SI PIDES TAMBIÉN UN PAN)	1
31	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS + NUECES <u>6 UNIDADES</u>	7,5
32	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS + SEMILLAS <u>6 UNIDADES</u>	7,5
33	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS + CIRUELAS PASAS <u>6 UNIDADES</u>	7
34	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS + CACAO <u>6 UNIDADES</u>	7
35	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS + CÚRCUMA <u>6 UNIDADES</u>	7
36	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS + TOMATE Y ORÉGANO <u>6 UNIDADES</u>	8
37	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS + AJO <u>6 UNIDADES</u>	7,5
38	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS <u>SURTIDO: 7 UNIDADES</u> 1 NUECES 1 SEMILLAS 1 PASAS 1 CACAO 1 CÚRCUMA 1 TOMATE Y ORÉGANO 1 AJO	8,5
39	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS <u>SURTIDO A ELEGIR: 7 UNIDADES</u>	8,5
39b	BOLLITOS INTEGRALES ECOLÓGICOS <u>SURTIDO A ELEGIR: 6 UNIDADES</u>	7,5
40	BOLLITO INTEGRAL ECOLÓGICO <u>SURTIDO UNIDAD</u> (SI PIDES TAMBIÉN UN PAN)	1,30



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

*** Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.**



	<u>PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS 100%</u>	PRECIO €
PEDIDO MÍNIMO 12 UNIDADES *PIDE UNIDADES SUELTAS SI PIDES TAMBIÉN TU PAN*		
41	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS <u>12 UNIDADES (0,5€ UNIDAD)</u>	6
42	PULGUITA INTEGRAL ECOLÓGICA <u>UNIDAD</u> (SI PIDES TAMBIÉN UN PAN)	0,50
43	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS + NUECES <u>12 UNIDADES</u>	7,5
44	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS + SEMILLAS <u>12 UNIDADES</u>	7,5
45	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS + CIR. PASAS <u>12 UNIDADES</u>	7,5
46	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS + CACAO <u>12 UNIDADES</u>	7
47	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS + CÚRCUMA <u>12 UNIDADES</u>	7
48	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS + TOMATE Y ORÉGANO <u>12 UNIDADES</u>	8
49	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS + AJO <u>12 UNIDADES</u>	7,5
50	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS SURTIDO: <u>14 UNIDADES</u> 2 NUECES 2 SEMILLAS 2 PASAS 2 CACAO 2 CÚRCUMA 2 TOMATE Y ORÉGANO 2 AJO	8,5
51	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS SURTIDO A ELEGIR: <u>14 UNIDADES</u>	8,5
51 b	PULGUITAS INTEGRALES ECOLÓGICAS SURTIDO A ELEGIR: <u>12 UNIDADES</u>	7,5
52	PULGUITA INTEGRAL ECOLÓGICA SURTIDO <u>UNIDAD</u> (SI PIDES TAMBIÉN UN PAN)	0,8



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

* Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.

Todos los panes, bollitos y pulguitas son 100% integrales de harinas de cultivo ecológico, sin más harina de fuerza ni refinada añadidas y sin conservantes, ni grasas animales ni vegetales, ni mejorantes panarios. Los **únicos ingredientes son: sal marina natural** (no refinada), **agua mineral**, **levadura fresca** y **harina 100% integral de cultivo ecológico + añadidos** (dátiles, pasas, ciruelas pasas, nueces, miel natural pura de abejas...).

El pan forma parte imprescindible de una dieta equilibrada, pero debido al ritmo de vida actual y a la introducción en el mercado de panes más comerciales e industriales, hemos ido olvidando la importancia de cuidar un alimento tan importante para nuestra salud. El pan **integral de harinas de cultivo ecológico y poco fermentado** que se ofrece es todo **100% natural**, ninguno de sus ingredientes es de origen industrial, obteniendo así un alimento sano y completo que aporta en su totalidad todo el sabor y los nutrientes originales de los cereales integrales. Dedicado a quienes son conscientes de lo valioso que es disfrutar de una alimentación saludable, y del pan natural de verdad.

Conoce las harinas:

La Espelta es un trigo primitivo, cuyas propiedades son bien conocidas y apreciadas desde antiguo en Europa. Su valor nutritivo es comparable al de la avena. Es rica en proteínas, carbohidratos, sales minerales y vitaminas A, B y E, así como magnesio, fósforo, hierro y potasio. Su consumo diario reduce los niveles de colesterol y regula el metabolismo. Ofrece mayor cantidad de aminoácidos esenciales que el trigo común y también lo supera en riqueza vitamínica y minerales. Algunas personas alérgicas al trigo digieren bien la espelta.

El Khorasan es un trigo ancestral de Egipto, rico en sales minerales y vitaminas del grupo B. Muy apreciado porque es bajo en gluten y produce menos alergias o intolerancias que los trigos modernos, ya que el organismo humano está más adaptado al tipo de proteína de los trigos antiguos.

El trigo procesado (refinado) no contiene las mejores partes del grano. Durante el procesamiento del grano se elimina el 40% de su contenido original (germen y salvado), quedando principalmente los hidratos de carbono (azúcares) del endospermo, lo que lo hace ser menos nutritivo. Al conservar el salvado y el



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

*** Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.**

germen de trigo, la harina de **trigo integral** se destaca por una cantidad de fibra 3 veces superior a la harina blanca refinada, además tiene un alto contenido de vitaminas y minerales, como vitaminas del complejo B, vitamina E, hierro, potasio, magnesio, zinc, entre otros.

El centeno, además de los minerales, vitaminas, magnesio, fósforo y fibra que aporta, es un cereal muy apreciado por sus propiedades depurativas de la sangre y por ayudar a mantener la elasticidad de los vasos sanguíneos.

El tritordeum es un cereal híbrido nacido de la combinación natural del trigo duro y una cebada silvestre. Fue descubierto por investigadores españoles a finales de los años 70. NO es un organismo modificado genéticamente (OGM). Es el resultado de un cruce natural. Y está registrado como nueva especie en la Unión Europea. Tiene un sabor ligeramente dulce, con un contenido alto en ácido oleico y luteína, además tiene un 30% más de fibra que el trigo común.

Levadura natural o fresca, a diferencia de la levadura química en polvo, es de origen biológico, un hongo microscópico vivo y activo. Se vende en supermercados como levadura fresca, natural o de panadería.

La sal marina natural no ha sido tratada químicamente: es la consecuencia de la simple evaporación del agua de mar. Por supuesto que un 90% de su composición es cloro y sodio de forma natural, pero contiene un mayor número de oligoelementos, minerales y yodo que son de gran relevancia nutricional para el cuerpo. Tomar sal marina no refinada en cantidades moderadas contribuye a un buen drenaje de toxinas, eleva la vitalidad, favorece el funcionamiento de los riñones, mejora la sexualidad y reconstituye huesos y pelo, además, mejora la digestión favoreciendo la generación de jugos gástricos.



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

*** Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.**



El pan integral ecológico de tomate y orégano es rico en fibra, vitaminas y antioxidantes, promoviendo una digestión saludable y reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas. Los ingredientes ecológicos aseguran menos pesticidas y prácticas sostenibles. El tomate y el orégano aportan propiedades antioxidantes y antibacterianas, mejorando la salud en general.

La miga del pan integral es un deleite para los sentidos. Con su textura densa y ligeramente esponjosa, ofrece una agradable sensación de saciedad y satisfacción en cada bocado. Su color marrón dorado revela la riqueza de los granos enteros, mientras que su sabor ligeramente dulce y a nuez complementa cualquier acompañamiento. La miga del pan integral también retiene más la humedad, manteniéndose fresca por más tiempo sin conservantes artificiales. Además, la alta fibra regula los niveles de azúcar en la sangre, proporcionando energía estable durante el día. La frescura y el sabor auténtico de la miga evocan el placer de lo hecho en casa, convirtiéndose en un imprescindible en la mesa diaria para quienes buscan una opción nutritiva y deliciosa.



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

*** Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.**



Los panes ecológicos e integrales poco fermentados destacan por su baja acidez, lo que mejora notablemente la asimilación de los almidones y respeta la acción enzimática de las amilasas de la saliva y del tracto digestivo, haciéndolos mucho más digestivos. Gracias a su proceso de fermentación controlada, estos panes son ideales para quienes buscan una opción saludable y fácil de digerir.



Disponibles en diversos formatos como barra, pulguitas y bollitos, estos panes se adaptan a todas las necesidades y preferencias, desde el desayuno hasta la cena. Además, ofrecen una gran variedad de harinas para mezclar al gusto, como **centeno**, **khurasan**, **tritordeum**, **trigo** y **espelta**, permitiendo personalizar cada producto.

Cada tipo de harina aporta sus propios beneficios nutricionales y sabores únicos, haciendo de estos panes una opción versátil y deliciosa para cualquier ocasión. Disfrutar de estos panes poco fermentados es una manera perfecta de combinar salud y sabor en cada rebanada.



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

* Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.



Cuidar de tu salud y la de los tuyos con estos panes 100% integrales y ecológicos es posible gracias a su proceso de elaboración artesanal y el uso de ingredientes naturales y sostenibles. Estos panes no solo son una fuente nutritiva de fibra y minerales, sino que también ofrecen un sabor auténtico y una textura excepcional. Elaborados con granos enteros molturados en molinos de piedra, estos panes garantizan que cada bocado esté lleno de beneficios para tu bienestar. Además, al ser producidos de manera ecológica, contribuyen a la conservación del medio ambiente, promoviendo prácticas agrícolas responsables y sostenibles.

La fermentación natural utilizada en su preparación mejora la digestibilidad del pan y potencia la absorción de nutrientes esenciales. Este proceso, además, otorga al pan un aroma y sabor únicos que lo distinguen de los productos comerciales convencionales. Cada barra de pan es el resultado de horas de dedicación y pasión por la panadería artesanal, asegurando que recibas un producto de la más alta calidad.

Incorporar estos panes a tu dieta diaria no solo enriquecerá tu alimentación con nutrientes vitales, sino que también apoyará un **estilo de vida más saludable y consciente**. Son ideales para cualquier momento del día, su versatilidad y delicioso sabor harán que sean un elemento indispensable en tu mesa.



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

* Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.

El compromiso con la ecología y la salud se refleja en cada detalle, desde la elección de los ingredientes hasta el empaque reciclable. Al optar por estos panes integrales y ecológicos, no solo estás haciendo una elección positiva para tu salud, sino también para el planeta. Disfruta de la tranquilidad de saber que cada rebanada está hecha con amor y respeto por la naturaleza y las futuras generaciones.

Descubre el placer de comer bien sin renunciar al sabor ni a la calidad. Estos panes son una invitación a redescubrir el auténtico sabor del pan de antaño. Atrévete a probarlos y siente la diferencia en cada mordisco.

Muchísimas gracias y espero que disfrutes de este pan con salud, al igual que yo disfruto horneándolo para ti! 🍞☀️👥

Si necesitas más información no dudes en contactar conmigo en mi wasap 627-52-63-80.

🍞 Consejos para una óptima conservación del pan integral ecológico 🍞

Como sabéis, este pan 100% ecológico e integral está libre de conservantes y añadidos artificiales. La mejor forma para conservar el pan es en el frigorífico. Consérvalo dentro en la misma bolsa de papel y ésta a su vez en una bolsa de plástico bien cerrada. Colócalo, preferentemente, en la bandeja más alta de tu frigorífico, allí puede aguantar hasta 3 ó 4 días perfectamente. Luego es preferible que congeles el resto que no hayas consumido.

Si prefieres, también puedes cortarlo en rodajas o en porciones que vayas a consumir y congelarlo directamente el día de la entrega, siempre en una bolsa o un tupper bien cerrado para que no genere escarcha.

El pan, los bollitos o pulguitas se entregan siempre hechos del día, y algunas veces aún calentitos, si es así, deposítalo en la rejilla del horno y espera siempre una hora desde la entrega para consumirlo. No lo guardes o congeles en el frigorífico hasta que notes que está completamente frío. Gracias!! 👥



Más información y pedidos en el whatsapp 627 52 63 80

Alérgenos: miel, gluten, frutos secos, sésamo. *Precios y ofertas válidos hasta el 30-11-2025

*** Entrega GRATIS a domicilio en Chiclana.**