



Redna BIO & VEGANSKA ponudba

v izbranih trgovinah TUŠ



Navedene redne cene veljajo od 13. do 31. 3. 2020 v Tuš supermarketih.

5 RAZLOGOV

Zakaj jesti BIO organsko hrano in zaužiti več rastlinskih živil

1 BIO živila med pridelavo, proizvodnjo, tovarniško predelavo in skladiščenjem niso obdelana s sintetičnimi pesticidi in herbicidi ali drugimi umetnimi kemičnimi sredstvi.

2 Ekološko pridelana hrana ne vsebuje gensko spremenjenih surovin, cilj takšne pridelave pa je usmerjen v trajnostni sistem kmetovanja.

3 Živinoreja in reja perutnine prav tako spoštujeta načela naravnega kmetovanja brez uporabe kemikalij, antibiotikov in hormonov, živalim pa je omogočeno prosto gibanje v naravnem okolju.



INGVER BIO

V ponudbi trgovin TUŠ vas čaka več kot **500** BIO in VEGANSKIH izdelkov!



AVOKADO BIO (pakiran)

4

V konvencionalnem proizvodnem procesu težke kovine (kot so kadmij, svinec ali živo srebro) in topila najdejo pot do končnega izdelka, kar vodi do različnih bolezni. Težke kovine poškodujejo živčni sistem in prispevajo k razvoju bolezni, kot je multipla skleroza, medtem ko topila, kot sta benzen ali toluen, uničujejo bele krvne celice, kar vodi do oslabiljenega imunskega sistema.



RDEČA ČEBULA BIO



LIMONE BIO (pakirane)

5

Ne glede na to, ali nameravate preiti na vegansko prehrano ali želite v svojo prehrano vključiti malo več rastlinskih živil, je dobro vedeti, da so za vsako živilo živalskega izvora na voljo nadomestki. Običajne sestavine nadomestite z veganskimi različicami, kot so izdelki, predstavljeni v tej brošuri, in jedi spremenite v bolj zdrav obrok.

tuš

Začnite dan z idealnim zajtrkom!

Ne pozabite na zajtrk, ki spodbuja metabolizem in poskrbi za energijo, ki jo potrebujete za premagovanje vsakodnevnih izzivov. Priporočamo mešanico ovsene kaše ali kosmičev in svežega sadja, semen ter oreščkov. Po želji dodajte še jogurt, drobtinice čokolade ali cimeta ter si začinite dan po svoje!



VEGANSKA ALTERNATIVA NAVADNEMU JOGURTU

Naravni kokosov desert
• Joya Natur • 200 g • 1,55 €



Za **ekstra sladek začetek dneva** dodajte še žličko bio lešnikovega namaza.

BIO LEŠNIKOV
NAMAZ • Jardin Bio
• 350 g • 4,59 €



POSKUSITE ŠE...

BIO KAVOVINA
BIANCA • Franck
• 110 g • 3,68 €



BIO OVSENI KOSMIČI NATURA
• Žito • 500 g • 2,29 €



BIO BANANE
• 1 kg / 1,99 €



BIO KOKOSOV SLADKOR
• Bufo Eko • 400 g • 4,99 €



BIO KOSMIČI
BENEDIT
• Cerealvit
• 375 g • 3,89 €



BIO INDIJSKI OREŠKI
V ČOKOLADI • Serena
• 70 g • 3,09 €



BIO MLETI
CIMET • Kotányi
• 52 g • 2,39 €

Instant žitna kava na osnovi žitaric, bogata z vlakninami. Pripravljena je s postopkom praženja, ekstrakcije in instantizacije pazljivo izbranih surovin rži, ječmenovega slada, ječmena, cikorije in fige.

Uživajte v veganskem pikniku



BREZMESNI BURGER boste preprosto in hitro pripravili z veganskimi burgerji znane blagovne znamke "Beyond Meat". Če v njihovo pripravo vključite tudi druga veganska živila iz zanimive ponudbe trgovin TUŠ, kot so rastlinski pripravki z okusom različnih sirov in vegansko majonezo, bo vaš obrok ne samo okusen, ampak tudi zdrav. Burgerjem dodajte druge "običajne" sestavine (čebula, paradižnik, liste zelene solate) in razveselite družino ali prijatelje. Za ljubitelje klobas pa je na voljo "Beyond sausage" - zdrava veganska različica klobas.



BEYOND MEAT
BURGER • 227g
• 6,99 €



RASTLINSKI
PRIPRAVEK
• okus
mocarale
• Green Vie
• 250 g
• 3,09 €

BEYOND BRAT
SAUSAGE • 300 g
• 7,99 €



Poleg
burgerja
postrezite
še ...



OMAKA Hellmann's vegan
mayo • 270 g • 3,69 €



BLAGI AJVAR • Podravka
• 350 g • 1,85 €



RASTLINSKI PRIPRAVEK
• okus žara • Green Vie
• 200 g • 3,79 €



BIO TOFU LAVIDA
• 200 g • 1,89 €



PARADIŽNIK
BIO V GROZDIH



Solate kot samostojen obrok!



BIO OLJE
ČRNE
KUMINE
• Gea
• 0,25 l
• 15,49 €



Drznejše kombinacije

solat s špinatno naj vsebujejo pomarančo, jabolko ali granatno jabolko in prav nič ne bo narobe, če ji boste dodali nekaj oliv, pinjol in sira feta (ali rastlinski pripravek z okusom grške fete). Začinite jo z malo limoninega soka in olivnega olja, obogatite pa jo lahko tudi z opečenimi krušnimi kockami (krutoni), da bo bolj nasitna.



MLADA
ŠPINAČA VEG
• pakirano
• 100 g
• 1,19 €



RASTLINSKI
PRIPRAVEK
• okus grške
fete • Green Vie
• 200 g
• 3,79 €

MOTOVILEC VEG
• pakirano • 100 g
• 1,19 €



BIO
KONOPLJINO
OLJE • Gea
• 0,25 l
• 7,99 €

BIO PIRIN KUS
KUS ZLAČO
POLJE • Žito
• 250 g
• 2,69 €

Preproste solate

naj vsebujejo presne sestavine, kot so sadje, sir, oreški in semena. Če pa ste si pripravljeni vzeti nekaj dodatnega časa, skuhajte peso, kuskus, bučo ali čičerko (ali kupite že pripravljene izdelke), in dobili boste zdrav samostojen poletni obrok, zanimivo prilogo ali lahko večerjo.



1,2,3 večerja za 4!

PORCIJE: 4 | ČAS PRIPRAVE: 10 MIN

HUMUS Z DOMAČIM TORTILJA ČIPSOM

HUMUS • 370 g kuhane čičerike • 2 stroka česna
• 3 velike žlice olja • 2 ščepa soli • 1 ščep črnega popra

TORTILJA ČIPS • sok 1 limone • 4 tortilje
• 2 čajni žlički dimljene paprike • 1 velika žlica olja

PRIPRAVA: Vse sestavine za humus stresemo v multipraktik in mešamo toliko časa, da humus postane gladek. Tortilje razrežemo na manjše kose, premažemo z nekaj olja in posujemo z dimljeno papriko. Postavimo jih v pekač in pečemo približno 5 min na 180 °C. Humus postrežemo skupaj s svežim tortiljevim čipsom.



BIO ČIČERIKA NATURETA
• Eta • 300 g • 2,09 €

BIO VINO MALVAZIJA
• alk. 13 % vol. • Štekar
• 0,75 l • 12,49 €

BIO VINO CABERNET
SAUVIGNON • alk. 13 % vol.
• Štekar • 0,75 l • 13,99 €



Izberite že pripravljene izdelke



NAMAZ HUMUS
• šitake • Ribella
• 80 g • 0,99 €



NAMAZ HUMUS
• z bučnimi semeni
• Ribella • 80 g • 0,97 €



TORTILLA CHIPS CHIO
• slane • Intersnack
• 300 g • 3,09 €



ZELENJAVNI NAMAZ
ARGETA • rdeča buča
in ingver • 145 g
• 2,19 €



ZELENJAVNI NAMAZ
ARGETA • rdeča pesa
in hren • 145 g
• 2,19 €



Srečen dom je okolju prijazen



Naj vsakdanja opravila postanejo prijetnejša. Z uporabo ekoloških izdelkov v gospodinjstvu bo v vašem domu zavladata boljša energija.



Trajno je trendi! Omislite si tudi trajno vrečko za sadje & zelenjavo, ki jo lahko po večkratni uporabi brez problema operete v pralnem stroju.



SET VREČK ZA SADJE IN ZELENAVO • Tuš • 2/1
• 1,69 €

DETERGENT NANA
RAVNOVESJE za strojno
pranje perila • 1,5 l • 7,49 €

EKO DETERGENT
za ročno pomivanje
posode • Tuš
• 500 ml
• 0,99 €



VELIKA TRAJNA
VREČKA • Tuš
• 1,59 €

EKO GOBICE
za čiščenje
posode (2/1)
• 1,09 €



BIORAZGRADLJIVE
VREČKE ZA SMETI (15/1)
• Tuš • 2,39 €



NASVET

S sodo bikarbono lahko učinkovito odstranite madeže z oblačil in posode ter očistite pralni stroj. Služi tudi za nevtraliziranje neprijetnega vonja.

SODA
BIKARBONA
• jedilna • Tuš • 500 g
• 0,99 €



Ponudba BIO in
veganskih izdelkov
je odvisna od
širine asortimenta
posamezne
poslovalnice.



SOK BIO DANA (100 % korenček, 100 % borovnica,
100 % limona) • 0,75 l • 2,09 €



BIO RIŽEV NAPITEK SCOTTI (kalcij, kvinoja) in
BIO NAPITEK SCOTTI (kalcij in oves) • 1 l • 1,99 €



BIO sirup (sivka / žajbelj) Vital
• 0,5 l
• 4,89 €



V TUŠ IZBRANIH 13

Planet Kranj, Planet Koper, Ljubljanska BTC, Planet Celje, Planet Maribor, Sežana, Planet Novo mesto, Ljutomer in Grosuplje, Murska Sobota (Bakovska ul.), Ptuj (Puhova), Maribor Pobrežje in Radvanje.

V TUŠ SUPERMARKETIH

Murska Sobota (Ledavska ul.), Gornja Radgona, Žalec, Šentilj, Novo mesto (ul. Slavka Gruma), Polzela, Laško, Slovenska Bistrica, Rogaška Slatina, Mozirje, Kočevje, Celje (Ljubljanska ul.), Mengeš, Kozina, Jesenice, Velenje, Krško, Ruše, Dravograd, Rače, Slovenske Konjice, Prevalje, Vojnik, Lesce, Lucija, Idrija, LJ-Vič, Logatec, Domžale, Kamnik-Perovo, Muta, Selnica ob Dravi, Lj-Ruski car, Ilirska Bistrica, Mislinja, Oplotnica, Ravne na Koroškem, Šoštanj, Brežice, Ptuj (Osojnikova c.), Maribor (Jadranska) in vsi Tuš izbranih 13.