

la spesa intelligente

id.	prodotto	marca	vendita	produzione	peso/volume	euro	perché?
colazione							
1	ciokorice, riso soffiato di cioccolato	Tre Mulini	Eurospin	Costa di Mezzate (BG)	1 kg.	1,35	sono buoni e costano molto meno dei concorrenti
2	cacao amaro	Solobontà	Eurospin	Schio (VI)	250 g.	1,79	meglio il cacao puro che gli altri prodotti già zuccherati

3	latte parzialmente scremato	Eurospin	Eurospin		1 lt.	0,65	minor costo
4	latte alta digeribilità	Eurospin	Eurospin	Castiglione delle Stiviere (MN)	1 lt.	0,99	minor costo
6	latte di capra	Land	Eurospin	Francia	1 lt.	1,89	il latte di capra costa molto, questo è uno dei meno cari
7	fette integrali	Conad	Conad	Grissin Bon (RE)	315 g.	0,99	sono buone e costano molto meno
8	zucchero	Eurospin	Eurospin		1 kg.	0,79	minor costo

cucinare

1	aceto balsamico di Modena	Remigio Spiga	Conad	Pirri - Cagliari	500 ml.	1,99	prodotto sano (e sardo) a minor costo
2	polpa di pomodoro in barattolo	Antonella	vari	Serramanna (CA)	800 g.	0,84	è un prodotto veramente ottimo, il migliore in assoluto
3	pinoli sgusciati	Dream fruits	Conad	Campi Bisenzio (FI)	50 g.	2,60	pinoli delle pinete toscane, migliori di tutti
4	olio di semi di girasole	Collina d'oro	Eurospin	Scandicci (FI)	1 lt.	1,39	non lascia brutto odore durante la frittura e costa poco

5	farina	Eco +	Conad	Santa Giusta (OR)	1 kg.	0,42	prodotto sano (e sardo) a minor costo
6	pane grattugiato	Conad	Conad	Toscopan - Altopascio (LU)	250 g.	0,45	prodotto sano a minor costo
7							

pranzo							
1	fregola sarda	Conad	Conad			1,15	è veramente buona, come quella che costa molto di più
2	fagiolini fini surgelati	Eurospin	Eurospin			1,59	veramente ottimi, buoni quanto quelli di marca
3	pasta	Ceccato	Hardis	Enna	500 g.	0,49	a mio parere, la migliore pasta in assoluto, trafilata al bronzo e costa molto meno delle marche conosciute

4	riso parboiled	sardo	Hardis	Santa Giusta (OR)	1 kg.	0,95	è buonissimo, costa meno della metà di tutti gli altri (ed è sardo)
5	ravioli ricotta e spinaci	sardo	Hardis	Bolotana	250 g.	1,49	sono buonissimi, si sente che sono fatti in casa, non contengono latte vaccino
6	malloreddus, gnocchi sardi	Eredi Lecca	Conad	Cagliari	500 g.	1,09	sono buoni e costano molto meno dei concorrenti
7							

cena							
1	maionese tubo	La bottega del gusto	Eurospin	Zevio (VR)	150 ml.	0,49	si può mangiare, ogni tanto
2	ciliegine di mozzarella	Eurospin	Eurospin		250 g.	1,59	ottime, provare per credere
3	tonno in olio d'oliva	Fior di spesa_Standa	Standa	Olbia (SS) località S'Arrasolu	3 x 52 g.	2,28	inutile a dirsi, il tonno sardo è il migliore di tutti; dei tonni economici, è il migliore
4	mais dolce sgranato senza OGM	Dumenil	Dico	D'Aucy (F)	3 x 150 g		è il mais migliore in assoluto e - soprattutto - non contiene OGM

per la tavola

1	piatti piani di plastica rigidi	Sistema Casa	Eurospin		1 kg.	2,99	resistenti e costano meno
2	bicchieri plastica	Sistema Casa	Eurospin	Casale sul Silo (TV)	100	0,85	resistenti e costano meno
3	rotoloni asciugatutto compatti, giganti	Soft Dream	Eurospin	Trascarta Srl Lucca	2 pz.	5,35	può sembrare più cara ma non finisce mai

per l'igiene e per la casa

1	sacchetti da congelare, triplo strato	Sistema Casa	Eurospin	Settimo Torinese (TO)	15 pezzi, cm. 29 x 42	0,55	minor costo, qualità ottima e resistente
2	salviette ricarica	Eurospin	Eurospin			1,79	non irritano e costano meno di quelli di marca
3	carta igienica compatta	Soft Dream	Eurospin	Borgo a Mozzano (LU)	4 rotoli da 2400 strappi	2,15	può sembrare più cara ma non finisce mai
4							

da bere

1	birra in lattina	Dana Brau	Conad	Birra Castello, San Giorgio di Nogaro (UD)	33 cl.	0,52	veramente buona
2	succo ananas	Eurospin	Eurospin		1 lt.	0,75	minor costo, buon gusto
3	aranciata in bottiglia	Siete Fuentes	vari		1,5 lt.	0,75	veramente buona, sarda

4	acqua effervescente naturale	Effe Viva	Hardis	San Gemini (TR)	1 lt.	0,29	aiuta a digerire e costa meno delle concorrenti
5	succhi in brick	Conad	Conad		3 brick da 150 ml.	0,90	si sente che non sono contraffatti, costano molto meno, già a prezzo normale
6	acqua Boschetta	sardo	vari	Zinnigas - Siliqua (CA)	2 lt.	0,19	veramente buona, sarda