

la spesa intelligente_inverno 2017

id.	prodotto	marca	vendita	produzione	peso/volume	euro	perché?
colazione							
1	fette di riso e mais	Riso della Sardegna	Hardis	Cod. Aut. Ro. -ECO 16-008851	100 gr.	0,89	distribuiti da "Riso della Sardegna"
2	croccantino di sesamo	Buon Alimenti	Eurospin	"Fiorentini Alimentari" - Torino	60 gr.	0,49	molto buoni, ottimi per lo snack di metà mattino
3	biscotti vari	Conad	Conad	"Deco-industrie" - Ravenna	350 gr.	1,24 (se scontato, a 0,90)	buon prezzo, un buon assortimento di biscotti

4	biscotti con gocce di cioccolato "Gocciolotti"	Balocco	vari	Fossano (CN)	700 g.	2,15	i "Gocciolotti Balocco" sono buonissimi, costano meno della concorrenza.
5	cacao amaro in polvere	Crastan	Hardis	Pontedera (PI)	150 gr.	1,49	fra i migliori, i "Crastan" sono nostri conoscenti, ne garantiamo la qualità
6	cacao amaro in polvere	Solobontà	Eurospin	Schio (VI)	250 g.	1,89	meglio il cacao puro che gli altri prodotti già zuccherati
7	preparato al gusto di cioccolato	Crastan	Hardis	Pontedera (PI)	500 gr.	2,29	fra i migliori, i "Crastan" sono nostri conoscenti, ne garantiamo la qualità
8	Pane "Pistoccu"	Sardegna Amore Mio	Hardis	Montresta (OR)	250 gr.	1,99	buonissimo pane sardo, assomiglia al "carasau", ma molto più spesso e croccante

9	latte parzialmente scremato	Conad	Conad	Soresina (CR) oppure Peschiera Borromeo (MI)	1 lt.	0,69	garantisce "Soresina"
10	latte di capra	Land	Eurospin	Arborea (OR)	1 lt.	1,99	ottimo latte, finalmente sardo, distribuito in tutta Italia, http://www.fattoriegirau.it/
11	cruesli	Quaker	LD	Maarssen (NL)	375 gr.	1,50	buoni: al cioccolato, alla frutta o alla frutta secca
12	muesli croccante	Crunchy Muesli	Lidl	Neckarsulm (D)	600 g.	2,39	al cioccolato a alla frutta: buonissimi
13	fette integrali	Conad	Conad	Ilario d'Enza (RE)	315 g.	1,10 (se scontate, a 0,95)	garantisce "Grissin Bon"

14	caffè	Lavazza Suerte	vari	Torino o Verres (AO)	250 g.	poco meno di 2 euro	Suerte è comunque garantito da Lavazza: perché pagare di più?
15	caffè espresso	Don Jerez - Fazenda Dorada	Eurospin	Bussolengo (VR)	250 g.	1,39	espresso casa, buono, riconoscibile dalla confezione dorata
16	caffè decaffeinato	Conad	Conad	"Co.ind. S.c." Castelmaggiore (BO)	250 g.	2,49 (se scontato, a 2,19)	il metodo usato è naturale e si sente dal gusto, per niente contraffatto
17	orzo solubile	Don Jerez	Eurospin	Pontedera (PI)	200 g.	0,99	è della ditta "CRASTAN" di Pontedera, nostri conoscenti: ottimi prodotti www.crastan.it

18	zucchero	Sud-zucker	Eurospin	Manheim (D)	1 kg.	0,59	minor costo, prezzo ribassato
19	miele	Miele di Sardegna	Hardis	Assemini (CA)	400 gr.	4,29	diversi tipi di miele: millefiori o eucalipto, è miele sardo, comunque ottimo
20	zucchero di canna	Pininpero	Eurospin	Basaluzzo (AL)	500 g.	0,99	minor costo
21	zucchero di canna	Everton Demeraro	Hardis	Tagliolo Monferrato (AL)	1 kg.	1,99	buon prezzo, confezione resistente all'umidità

22	crackers con riso soffiato	Tre Mulini	Eurospin	Martignacco (Udine)	300 g. 10 confezioni	1,29	buonissimi, pratiche le confezioni da 4 crackers cadauno
23	burro bavarese	Land	Eurospin	Cham (D)	250 g.	1,49	minor costo
24	biscotti integrali senza zuccheri aggiunti	Vita Mia! Balocco	vari	Fossano (CN)	330 g. (6 confezioni da 55 g.)	da 1,60 a 2 euro	veramente buoni e dietetici: ogni biscotto "nutre" 29 kcal.
25	sciroppo di acero BIO	Rapunzel	vari	Legau (D)	250 ml.	9,45	il più sano in assoluto, BIO, venduto nelle erboristerie

26	sciroppo di acero	Steeves Maples	Conad	Canadian Syrup Inc. - Elgin (CANADA)	250 ml.	7,25	buono, originale dal Canada
27	sciroppo di acero	Old Fashioned Maple Crest	Carrefour	Canada	250 ml.	7,99	Canadese di grado A, 100 % puro
28	sciroppo di acero	Camp	Carrefour	Plessisville, Quebec (Canada)	250 ml.	6,22	il più economico in assoluto, 100 % puro
29	gran tramezzino	Tre Mulini	Eurospin	Susegana (TV)	400 g.	1,49	buonissimo, se riscaldato nel tostapane: in questo modo, minor spreco di pane
30	crema spalmabile vegetale (gusto cioccolato)	Valsoia	Conad	Canove di Govone (CN)	200 g.	2,19	per gli allergici al latte vaccino

31	cioccolato fondente da cucina	Jacquot	Hardis	Perpignan (France)	200 g.	1,09	ottimo, veramente buono: poco più di un euro per 200 grammi!
32	cioccolato svizzero extra fondente 85%	Dolciando	Eurospin	Buchs (AG) Switzerland	100 g.	1,29	veramente buono, veramente amaro, per gli amanti di questo tipo di cioccolato
33	Yogurt "equilibrio"	Alimentum Conad	Conad	Latteria Sociale di Merano (BZ)	2 x 125 g.	0,86	con Bifidobacterium BB-12°, fermento che arriva vivo nell'intestino: efficace in tutte le versioni, compreso il bianco con 0,1% di grassi
34	confettura di arancia, di albicocca, etc.	Zuegg	vari	Zuegg Gmbh (Germania)	330 g.	Da 2 a 2,50	è buonissima, sembra biologica, anche se non è dichiarata
35	Soia drink al naturale	Soya Life	Hardis	prodotto in Francia, distribuito da "Atlante Srl" - Casalecchio di Reno (BO)	1 lt.	1,49	ottimo rapporto qualità-prezzo

cucinare

1	polpa di pomodoro in barattolo	Antonella	vari	Serramanna (CA)	800 g.	da 0,90 a 1,20	è un prodotto veramente ottimo ed è tutto sardo http://www.casarsrl.com/
2	polpa di pomodoro in barattolo	Casar	vari	Serramanna (CA)	800 g.	da 1 a 1,30	è un prodotto veramente ottimo ed è tutto sardo http://www.casarsrl.com/
3	polpa di pomodoro in barattolo	Conad	Conad	Castel San Giorgio (SA)	3 x 400 gr.	1,30	ottimo prezzo, buona qualità
4	passata di pomodoro	Delizie dal sole	Eurospin	Busseto (PR)	700 g.	0,49	ottimo prezzo, buona qualità, pomodori coltivati e lavorati in Italia

5	passata di pomodoro rustica	Delizie dal sole	Eurospin	Busseto (PR)	700 g.	0,65	ottimo prezzo, buona qualità, pomodori coltivati e lavorati in Italia
6	finette (formaggio a fette quadrate)	Conad	Conad	"Campo dei Fiori Srl" - Daverio (VA)	16 fette, 400 g.	2,09 (se scontato, 1,89)	buon prezzo, ottimo gusto
7	farina di ceci	Dream Fruits	Conad	Lisio (CN)	500 g.	2,19	per fare la "cecina pisana", detta anche "farinata" o "fainé"
8	pinoli sgusciati	Fatina	Hardis	"Murano Spa" - Pomigliano d'Arco (NA)	40 gr.	1,99	il più economico in assoluto
9	pinoli sgusciati	Sibamba	Eurospin	Vado Ligure (SV)	40 g.	2,39	i pinoli costano troppo, questi un po' meno

10	olio di soia	Valsoia	Conad	Cremona	1 lt.	3,15	ottimo olio, alla Conad è più conveniente
11	olio di semi di girasole	Emi	Hardis	"Essebi" Scandicci (FI)	1 lt.	1,39	non lascia brutto odore durante la frittura
12	olio di semi di girasole	Collina d'oro	Eurospin	Cremona	1 lt.	1,29	lo si trova in tutta Italia, in questa catena di supermarket
13	farina tipo 00	LD	LD	Località Cirras - Santa Giusta (OR)	1 kg.	0,49	ottima farina: quella dell' LD ha la confezione più resistente

14	farina "Manitoba"	Simec	vari	Località Cirras - Santa Giusta (OR)	1 kg.	1 euro circa	La "Manitoba" serve per fare il pane in casa, questa è sarda: www.molinosimec.it
15	pane grattugiato	Colussi	Superpan	Petrignano di Assisi (PG) oppure Fossano (CN)	250 gr.	0,64	fra i migliori ed a buon prezzo
16	aglio secco	Tata	Eurospin	Spagna	200 g.	1,65	non è aglio cinese
17	sale marino iodato	Salitalia	Eurospin	Margherita di Savoia (BT)	1 kg.	0,39	il sale migliore, la confezione di carta lo conserva meglio

18	lievito "Mastro Fornaio"	Paneangeli	Conad	Desenzano sul Garda (BS)	3 buste, pari a 3 cubetti da 25 g.	1,00	lievito secco: si aggiunge alla farina 00: ottimo, quanto quello fresco
19	panna da cucina	Regina	Hardis	Jesi (AN)	200 ml.	0,59	buon prezzo, garantisce "Cooperlat"
20	panna vegetale da montare	Professional Cream	Hardis	Jesi (AN)	500 ml.	0,99	buon prezzo, garantisce "Cooperlat"
21	Pasta fillo	Elakis	Conad	Ceserna (FC)	11-13 fogli per totali 250 gr.	1,98	ottima per fare "involtini di primavera", tipici della cucina cinese
22	Pasta sfoglia	Tre Mulini	Eurospin	Sollenau (Austria)	265 g.	0,79	senza grassi idrogenati, costa molto meno dei prodotti di marca

23	Carne di tutti i tipi	in gran parte sarda	EP Supercarni	Viale Elmas CAGLIARI	vari	3-7 euro/Kg.	ottima carne: con la tessera, ulteriore sconto dell' 8 %
24	Olio extravergine di oliva	Monini	vari	Spoletto (PG)	1 lt.	da 5 a 6 euro	garantisce "Monini" www.monini.com/

25	Olio extravergine di oliva	Sechi	vari	Sassari	1 lt.	da 4 a 5 euro	è l'olio sardo per eccellenza http://www.oleificiosecchi.com/
26	Olio extravergine di oliva	San Giuliano	vari	Alghero (SS)	1 lt.	da 5 a 6 euro	il miglior olio commerciale sardo http://www.sangiuliano.it/
27	Olio extravergine di oliva	Conad	Conad	Panzano in Chianti (FI)	1 lt.	4,99	garantisce Conad
28	Mascarpone	Milk	Hardis	Austria	250 g.	1,09	ottimo per fare i "tiramisù", prodotto in Austria per la "Latteria NÖM Srl" di Milano www.latterianom.it

29	uova medie	Delizie dal sole	Eurospin	Soleminis (CA)	10 uova	1,39 (se scontato, a 1,09)	buone e fresche
30	zafferano	Conad	Conad	Scarperia e San Piero (FI)	3 bustine da 0,1 gr. cad.	1,96	ottimo rapporto qualità-prezzo
31	zafferano	Cucina e Sapori	LD	Iran	4 bustine da 0,120 gr.	1,79	fra tutti, il più economico
32	zafferano	Fantasie Aromatiche	Hardis	Spagna	4 bustine da 0,100 gr.	1,99	spagnolo

33	zafferano sardo	Sardegna	vari	Sardegna	4 bustine da 0,100 gr.	da 2 a 4 euro	come non dimenticare lo zafferano sardo, a mio parere il migliore in assoluto, anche se costa un po' di più
34	origano	"Drogheria & Alimentari"	Nonna Isa	San Piero a Sieve (FI)	120 g.	2,25	confezione enorme, in vendita da "Cash & Carry Nonna Isa" Viale Elmas, 108 Cagliari
35	nocciole tostate	Dattilo	Hardis	Frattamaggiore (NA)	500 g.	4,99	per fare col Bimby la crema spalmabile al cacao: ottima qualità, purtroppo il prezzo è lievitato tantissimo
36	gocce di cioccolato	Emilia	Hardis	"Zaini" Milano	250 g.	2,39	per condire torte, biscotti e brioshes

pranzo

1	fregola sarda	La Casa del Grano	vari	Elmas (CA)	500 g.	1,50 circa	questa è la fregola migliore, in assoluto
2	aceto "Dolce Agro"	Ponti	Conad	Ghemme (NO)	500 ml.	2,65	ottimo aceto, alla Conad è più conveniente
3	aceto balsamico di Modena	Antichi Acetai	Eurospin	Arezzo	500 ml.	1,29	buon prodotto

4	maionese tubo	La bottega del gusto	Eurospin	Zevio (VR)	150 ml.	0,55	è buona
5	maionese vasetto	Amica Verde	Hardis	"In food" - San Rocco al Porto (LO)	500 ml.	1,19	è buona
6	fagiolini finissimi surgelati	-22	Eurospin	Theix (France)	600 g.	0,99	veramente ottimi, quanto quelli di marca
7	pasta	Reginella	Hardis	Santa Giusta (OR)	500 g.	0,39	è buona, è sarda

8	pasta (tortiglioni, spaghetti e penne rigate)	(marca non riportata)	Eurospin	Santa Giusta (OR)	1 kg.	0,65	la più consumata, ad un prezzo davvero stracciato
9	tagliatelle	Conad	Conad	"Rummo" - Scafati (SA)	500 g.	0,79 (se scontato a 0,72)	non sono all'uovo, ma il gusto è comunque ottimo e più dietetico, garantisce "Rummo" http://www.pastarummo.it/it/
10	riso parboiled	Riso della Sardegna	Hardis	Oristano	1 kg.	1,39	è buonissimo, sardo e costa meno della metà degli altri
11	ravioli ricotta e spinaci	Sardegna Amore Mio	Hardis	Samugheo (OR)	500 gr.	2,19	come fatti in casa, molto buoni

12	tortellini al prosciutto crudo	Conad	Conad	Vimercate (MB)	500 g.	1,98	ottimi in brodo, sani e convenienti, garantisce "Pagani" www.tortellinipagani.com
13	pane carasau	Sardegna Mia!	Hardis	Lanusei (OG) oppure Oliena (NU)	250 g.	1,99	in scatola rigida, non si sbriciola e non prende umidità
14	pane guttiau	Sardegna Mia!	Hardis	Lanusei (OG) oppure Oliena (NU)	250 g.	2,49	è la variante del carasau, ma condito con ottimo olio e sale

15	pane pistoccu casereccio	"Pan-Dem" snc di Demurtas Alfredo	Conad	Villagrande Strisaili (OG)	400 g.	2,30	per pistoccu, si intende il carasau molto più spesso e secco: buonissimo, si conserva per molto tempo www.panificiodemurtas.it
16	spianatina sarda	"Bontade" di Saiu	Nonna Isa	Domusnovas (CI)	5 spianate, totali 400 g.	1,49 (3,72/Kg.)	prezzo minore, perché le spianate sono più larghe, euro 3,72/kg.
17	pane arabo ("khobez")	"Giada"	Lidl	stabilimento di Opera (MI)	6 spianate, totali 280 g.	0,89	buon prodotto

18	troffie fresche	sardo	Eurospin	Sardegna	500 g.	0,89	è un prodotto da frigo, pasta molto buona
19	gnocchi sardi	Conad	Conad	Santa Giusta (OR)	500 g.	0,49 (se scontato, a 0,44)	ottimo il prezzo, garantisce "Cellino"
20	gnocchetti di patate	Tre Mulini	Eurospin	Rodengo Salano (BS)	500 g.	0,79	niente da dire: buonissimi!
21	tagliatelle all'uovo	Pasta Reale	LD	Bassano del Grappa (VI)	500 g.	0,99	buonissime, tengono la cottura e... guardate il prezzo...

cena							
1	salumeria e formaggi	vari	Nuraghe Arrubiu	Mercato Civico Cagliari - Via Quirra	vari	vari	è il box n. 60; fa ottimi prezzi
2	filetti di sgombro in olio di oliva	Amati	Hardis	Gradara (Pesaro Urbino) - provenienza Marocco	125 g.	1,29	buonissimi, più buoni di altre marche www.amatifood.it
3	sardine portoghesi	Conad	Conad	Figueira de Foz Terraplano do porto de pesca - Gala (Portugal)	125 g.	1,09	fra le più buone, garantisce "Italfish", naturalmente ricche di "Omega 3"

4	salame ungherese	La bottega del gusto	Eurospin	Cremona	350 g.	2,99	ottimo, gusto affumicato, prezzo ribassato
5	crackers senza sale in superficie	Tre Mulini	Eurospin	Treviso	500 gr.	0,89	i più economici in assoluto
6	Fagioli borlotti (secchi)	Prodotti della fattoria	Hardis	Monselice (PD)	500 g.	0,99	da mettere a mollo per un po' e poi cucinare, molto buoni ed economici
7	Ceci grossi (secchi)	Prodotti della fattoria	Hardis	Monselice (PD)	500 g.	0,99	da mettere a mollo per un po' e poi cucinare, molto buoni ed economici

8	wurstel puro suino	Conad	Conad	Medolago (BG)	250 gr.	1,59 (se scontato, a 1,25)	ottimo rapporto qualità-prezzo
9	salsicce di Norimberga IGP	Dulano	Lidl	Nurnberg (D)	300 g. 14 pezzi	2,99	è ottimo
10	polpa di riccio	Smeralda	varii	Cagliari	70 g.	3,50	sarda. veramente ottima e costa pochissimo, addirittura la metà!

11	ciliegine di mozzarella	Eurospin	Eurospin	Baranello (CB)	250 g.	1,59	ottime
12	Salmone Affumicato	Reale di Norvegia	Eurospin	Raseinn Raj (N)	150 g.	2,99	buonissimo, sapore delicato e a buon prezzo, spesso in offerta speciale
13	Provoletta affumicata	Sardadelizie	Eurospin	Arborea (OR)	vari	7,19 /kg.	ottima, sarda: visita il sito http://www.arborea.it/

14	Arista aromatizzata	Italia	Eurospin	Italia	vari	10,99 /kg.	vi consiglio di assaggiarla, anche se costa un po' di più della normale carne: è buonissima
15	Ketchup Tomato	Heinz	vari	Eist (NL)	400 ml. - 460 g.	Da 2 a 2,50	è buono, uno dei migliori
16	Ketchup Tomato	Kania	LIDL	Arcore (VR)	500 ml. - 560 g.	0,99	la versione economica, non di marca, altrettanto buono

17	Salsa messicana	Cucina e Sapori	LD	Nadrazni (CZ)	250 ml.	1,19	oltre alla salsa messicana, abbiamo anche quelle al curry, la greca, l'indiana, al cocktail ed allo yogurt
18	Speck dell' Alto Adige	Sud Tirol	Eurospin	Silandro (BZ)	100 g.	1,59	confezionato sotto vuoto: buonissimo
19	tonno in olio d'oliva	ASdoMAR	vari	"Generale Conserve Spa" Genova, ma prodotto a Olbia	3 x 52 g.	vari	viene lavorato in Sardegna: filetti di tonno, anche in confezioni piccole, qualità ottima www.asdomar.it

20	tonno in olio d'oliva	Donzela	Conad	"Icat food" - Genova	160 gr.	0,99	il più economico in assoluto, anche se non ne è certificata la provenienza
21	tonno in olio d'oliva	Ondina	Eurospin	Ribeira Coruna (E)	4 x 80 g.	2,65	pinna gialla, ottima
22	bottarga di muggine macinata	"Bottar Sarda"	Conad	Quartu S.Elena (CA)	40 g. / 70 g.	5,90/8,90	è buonissima, me l'ha consigliata lo stesso venditore http://www.bottarsarda.it

23	pomodori secchi, marinati e sott'olio	Delizie dal sole	Eurospin	Lamporecchio (PT)	280 g.	1,39	ottimo gusto, ottimo prezzo
24	formaggio robiola	Fresco Fiore	Eurospin	"Brescia Lat" - Chiari (BS)	100 g.	0,79	con fermenti vivi, è uno dei formaggi spalmabili più buoni
25	pizza surgelata	Gegè (Agritech)	vari	San Michele di Ravenna	3 pizze per totali 825 g.	4,00	buona ed economica

26	pizza surgelata	Conad	Conad	"Roncadin" Meduno (PN)	2 pizze per totali 640 g.	3,79 (se scontato, a 2,59)	sono ottime, testate dalla nostra famiglia, dopo assaggi di vari prodotti similari
27	pizza a tranci surgelata	Parmasole	Hardis	"Mantua Surgelati" Castelberforte (MN)	3 pizze per totali 1200 g.	4,99	è fra le pizze più buone, con pomodorini freschi: http://www.mantuasurgelati.it
28	mais dolce sgranato senza OGM	Dumenil	Hardis	D'Aucy (F)	1 confezione da 300 g. netti	0,59	mais buono a prezzo minore

per la tavola

1	piatti piani di plastica rigidi	Sistema Casa	Eurospin	Casale sul Sile (TV)	1 kg. ovvero 76 piatti	2,69	resistenti e costano meno
2	piatti dessert bianchi	Sistema Casa	Eurospin	Benevento	40 pz.	1,09	piccolini, ma resistenti
3	bicchieri plastica	Sistema Casa	Eurospin	Casale sul Sile (TV)	100 pz.	0,79	resistenti e costano meno

4	bicchieri plastica per il caffè	Sistema Casa	Eurospin	Casale sul Sile (TV)	80 pz.	0,79	resistenti e costano meno
5	rotoloni asciugatutto compatti, giganti	Soft Dream	Eurospin	Trascarta Srl Lucca	2 pz. da 500 strappi	5,45	può sembrare più cara ma non finisce mai
6	forchette	Soft Dream	Eurospin	Casale sul Sile (TV)	40 pezzi	0,99	resistenti e costano meno

per l'igiene e per la casa

1	Carta alluminio in rotoli	Sistema Casa	Eurospin	Casale sul Sile (TV)	150 mt.	8,39	ottimo rapporto qualità-prezzo
2	pellicola trasparente per alimenti (senza PVC)	"Optimo" - Casa Idea	Auchan	"Cadis" - San Marco Argentano (CS)	300 metri	4,99	la più economica in assoluto
3	sacchetti da congelare, triplo strato	Sistema Casa	Eurospin	Settimo Torinese (TO)	15 pezzi, cm. 29 x 42	0,69	minor costo, qualità ottima e resistente

4	buste sottovuoto	Doc	Acqua e Sapone	"3C 75" Srl - Roma	piccoli, cm. 20 x 30	2,90	servono per la macchina del sottovuoto
5	carta da forno	Cuki	Nonna Isa	Cofresco Spa Volpiano (TO)	50 metri, altezza 36 centimetri	8,50	è più alta delle concorrenti, quindi si adatta bene a tutte le pirofile
6	proteggi slip sottile distesi	Conad	Conad	"Ontex" - Valverde del Masano - Segovia (E)	42 + 2 pezzi	1,98	l'igiene intima "Conad" è comunque ottima e costa meno dei prodotti di marca
7	salviette ricarica	Hello Baby	Eurospin	Spello (PG)	80 salviette umidificate	1,79	non irritano e costano meno

8	filo interdentale	Oral B "Satin floss"	Acqua e Sapone	"Procter & Gamble" Ireland	25 mt.	2,99	al gusto di menta, è il migliore in assoluto: la confezione è di color azzurro
9	ricambio spazzolino elettrico ad una testina	"Oral B"	Acqua e Sapone	"Procter & Gamble" Germania	2 ricambi	9,90	l'apparecchio (marca "Braun"), del quale esistono questi ricambi, è il migliore in assoluto
10	ricambio spazzolino elettrico a due testine	"Oral B"	Acqua e Sapone	"Procter & Gamble" Germania	2 ricambi	10,90	l'apparecchio (marca "Braun"), del quale esistono questi ricambi, è il migliore in assoluto
11	carta igienica compatta	Maurys	Maurys	provenienza non indicata	4 rotoli compatti	1,89 (se scontato, a 1,49)	può sembrare cara ma non finisce mai

12	siringhe	Dr. Marcus	Acqua e Sapone	"Artsana" - Grandate (Como)	10 pezzi	0,99	buona qualità
13	contenitore urine	La nuova Farmacia	Eurospin	"Eurosirel" - Settimo Milanese (MI)	1 pz.	0,79	buona qualità
14	cerotti	CEROX	Acqua e Sapone	"Bouty Spa" Milano	scatoline	da 1,20 a 2,90 euro	sono i migliori sul mercato, ottimi quelli emostatici
15	fazzoletti delicati	Soft Dream	Eurospin	Capannori (LU)	18 confezioni	1,19	ottimo rapporto qualità-prezzo

16	fazzoletti, veline	Soft Dream	Eurospin	Altopascio (LU)	150 veline	0,99	ottima confezione, si tolgono soltanto i fazzoletti che si usano
17	sacchetti raccolta differenziata colorati	Fortex	Hardis	Sisma spa Mantova	10 sacchi - cm 70 x 110 - da 120 lt.	1,19	misura grande, condominiale: resistenti e carini a vedersi
18	sacchetti raccolta differenziata neri	Sistema Casa	Eurospin	Malo (VI)	10 sacchi - cm 70 x 110 - da 110 lt.	1,09	misura grande, condominiale: sono neri, non lasciano intravedere
19	sacchetti pattumiera da casa	Acqua e Sapone	Acqua e Sapone	"Sacme", Malo (VI)	20 sacchi, color celeste	0,99	comodissimi, con lacci ai 4 lati

20	sacchetti pattumiera da casa	Purio	LD	Nemecko (D)	30 sacchi da 25 lt. (misura 54 x 53 cm.)	0,99	comodissimi, con maniglie
21	sacchetti pattumiera da casa	Maury's	Maurys	Malo (VI)	20 sacchi, color rosa, misura 55 x 70 cm.	0,99	con speciale saldatura salvagoccia
22	detersivo liquido	General	vari	Henkel Spa Milano	40 lavaggi	4,00 circa	perché spendere di più? General è ottimo, anche quello in polvere

23	detersivo lavastoviglie	Fairy - tutto in uno	vari	Practer & Gamble Srl Roma	26 caps	5,00 circa	sono ottime e si sciolgono durante il lavaggio
24	candeggina	Dexal	Eurospin	Montichiari (BS)	5 lt.	1,39	buon prodotto
25	dentifricio "Sensitive - A"	White & Fresh	Eurospin	"Eurocosmetic" - Trenzano (BS)	75 ml.	1,19	delicato, buon aroma

26	dentifricio "AZ 15 - gengi-dentifricio"	AZ (Procter & Gamble)	vari	Roma	1 tubetto	da 2 a 2,50 circa	esente da Sodio LaurilFosfato (SLS) e il Sodio Laurilettere Solfato (SLES),
27	detergente intimo	Lactacyd	vari	"Glaxo-Smith-Kline" Baranzate (MI)	300 ml.	da 2 a 2,50 circa	fra tutti i detergenti intimi, è uno dei migliori: molto spesso è in offerta
28	spugna velo	Near, your body	Eurospin	"La Piacentina" - Viadana (MN)	1 spugna di vari colori con laccio	0,99	ottime per la doccia, il laccio serve per appendarla ovunque: dura molto

29	sgrassatore	Dexal	Eurospin	Bagnatica (BG)	750 ml.	1,15	veramente buono
30	sale per lavastoviglie	Winni's	Acqua e Sapone	Cotignola (RA)	1 kg.	1,09	ottimo, tutta la linea Winni's è ecologica
31	ricarica sapone	Near, your hand	Eurospin	Trenzano (BS)	lt. 2	1,89	ricarica ecologica, in busta

32	salviette pulizia occhiali	W5	Lidl	Neckarsulm (D) o Weinfelden (CH)	50 salviette	1,55	ottime, sigillate in 50 bustine, esposte direttamente alle casse
33	deodorante ambienti spray	Sistema Casa	Eurospin	Landiola (NO)	300 ml.	0,85	al gusto esotico, talco ed altro, marca "Mil Mil"
34	saponette neutre	Near, your hand	Eurospin	San Donnino (FI)	125 g.	0,79	ben 3 saponette, costo irrisorio, alternativa al sapone liquido

da bere

1	birra chiara in bottiglia	Ichnusa	vari	Assemini (CA)	66 cl.	da 0,80 a 1,30	è inutile sceglierne altre: la birra Ichnusa, sarda al 100%, è una delle più buone al mondo e gli stranieri lo sanno, visita il sito http://www.birraichnusa.it/
2	birra al limone ("radler")	Carintia	LD	consorzio "Dias" Bolzano	0,5 lt.	0,59	buona, retrogusto limone, in lattina, prezzo accessibile, da gustare molto fredda
3	succo ananas	Puertosol	Eurospin	Castiglione delle Stiviere (MN)	1 lt.	0,99	contiene solo succo di ananas e non ha zuccheri aggiunti

4	bibite varie	Winner	Hardis	Siete Fuentes - via del Comercio, 17 - Cagliari	1,5 lt.	0,59	Sottomarca di "Siete Fuentes": ottime bibite sarde (aranciata, gassosa, chinotto, bitter...) www.sietefuentes.it
5	Aranciata gassata	Oransoda	vari	varie	1,5 lt.	vari	mi è capitato ultimamente di assaggiare e rivalutare questa bibita, che contiene - tra l'altro - pezzi di arancia, garantisce "Campari" www.camparigroup.com
6	Cola/Cola lemon/Cola zero/Cola senza caffeina	Conad	Conad	varie	1,5 lt.	0,70	è molto buona e costa poco, il gusto ricorda molto la CocaCola

7	acqua effervescente naturale	Effe Viva	Hardis	San Gemini (TR)	1 lt.	0,34	aiuta a digerire e costa meno delle concorrenti
8	acqua naturale	Blues - Gaia	Eurospin	Piagge del Prete - Gensa (AN)	12 conf. Da 500 ml.	1,55	confezioni comode da tenere in auto
9	acqua naturale Quercetta	Sarda Acque Minerali S.p.a.	Eurospin	Zinnigas - Siliqua (CA)	2 lt.	0,19	la più buona e la più economica in assoluto
10	succhi in brick	Puertosol	Eurospin	Angri (SA)	6 brick da 200 ml.	1,10	buona qualità

11	cannucce colorate, con snodo	Eurospin	Eurospin	Italia	confezine da 100 pezzi	0,49	le più economiche ed ecologiche, la plastica usata non è coloratissima, come in altri discount
12	camomilla setacciata in filtri	Conad	Conad	Truccazzano (MI)	1 conf. da 15 filtri	1,00 (se scontato, a 0,80)	costa un po' di più della camomilla discount, ma è garantita dalla Conad
13	sciropo gusto limone, lampone, amarena, arancio, menta, orzata	Blues	Eurospin	Savignano sul Panaro (MO)	750 ml.		ottimi i gusti disponibili ed il prezzo
14	Asti Spumante	Asti	Eurospin	Castel Boglione (Asti)	750 ml.	3,69	uno dei migliori "Asti" mai assaggiati

varie

1	mix soia	Dolciando & Dolciando	Eurospin	Via Vanzetti, 11 - Terni (TR)	6 gelati assortiti per totali 350 g.	2,40	buona alternativa ai soliti gelati: soprattutto per chi è allergico al latte vaccino
2	biscottini - gelato alla vaniglia con biscotti	Dolciando	Eurospin	Via Tosco Romagnola, 56 - Empoli (FI)	12 biscottini	2,79	sono ottimi e sono tanti, garantisce "Sammontana" http://www.sammontana.it/
3	dolcificante ipocalorico	Conad	Conad	Nerviano (MI)	200 gr.	2,57	edulcorante da tavola a base di sucralosio

	dolcificante a base di "stevia"	Truvia	Conad	Bologna	150 gr.	3,87	contiene foglie di "Stevia", importato da "Eridania"
4	ghiaccioli assortiti - senza glutine	Dolciando	Eurospin	Via N. Garbulo - Montignoso (MS)	12 ghiaccioli	1,99	sono ottimi e sono tanti, garantisce "Giuntoli Gelati" http://www.gelatigiuntoli.com/
5	bottiglia in vetro, chiusura ermetica	Acqua e Sapone	Acqua e Sapone	Italia	1 lt.	1,50	belle, semplici ed economiche
6	effervescente granulare	Crastan	Eurospin	Pontedera (PI)	1 barattolo da 250 g.	1,29	i Crastan sono miei conoscenti e fanno un sacco di altre cose buone... www.crastan.it

7	lucido per scarpe in tubetto	Ebano	Acqua e Sapone	Bologna	50 ml.	0,99	il più economico, buona la qualità
8	bicarbonato di sodio purissimo	Blues	Eurospin	S. Martino dell'Argine (Mantova)	500 g.	0,49	prodotto economico
9	accendigas a fiamma	Tentations home	Maurys	Albano Laziale (Roma)	1 pezzo	0,99	costa poco e, una volta terminato il contenuto, si può decidere se buttare il tutto e comprarne uno nuovo o ricaricarlo
10	campana di DVD	Verbatim	Hardis	Cassina de' Pecchi (MI)	25 pezzi	15,90	Dvd buoni, a prezzo contenuto

11	confetti masticabili	Hip Hop	Eurospin	"GRIF Srl" Laghetti (BZ) - prodotto in Repubblica Ceca	100 g. (2 x 50 g.)	1,49	Al gusto di menta o di arancia: a differenza di tante altre pastiglie per l'alito, con contengono aspartame
12	strudel di mele	-22	Eurospin	Laives (BZ)	660 g.	1,99	senza grassi idrogenati
13	borse per la spesa	Domopak "Spazzy"	vari	Frosinone (FR)	1 sacchetto richiudibile	2,50	si chiude e si ripone facilmente in borsetta (o in tasca!): è resistente e facile da portare, una volta riempita.
14	torcia frontale	Rexer - King of Power	Bricoman	PRC, importata da Rexer Pontecurone	3 modalità, a 1, 3 o 7 leds	8,90	ottima per interventi su auto, ma anche per leggersi un libro a letto
15	busta della spesa usa e getta	Conad	Conad	n.d.	1 shopper bio grande	0,15	resistente ed ottima anche per la raccolta differenziata dell'umido
16	scatola plastificata	Mister Pack	Acqua e Sapone	Volpiano (TO)	cm. 38,8 x 50 x 24	7,90	impermeabile, serve per riporre vestiti

17	acqua demineralizzata	CSG	LD	Gussago (BS)	5 lt.	0,89	serve per "rabboccare" l'acqua del radiatore auto e per altri usi specifici
18	lampada da tavolo	Brico Center	Brico Center	China	avvitatura grande	9,90	è in diversi colori: bianco, rosso e blu: lampada classica e maeggevole, perché spendere di più
19	olio per auto "I - Sint 10W-40"	Eni	Maurys	varie	1 lt.	7,99	all fuel, sintetic, qua costa meno
20	olio per auto "I - Sint 10W-40"	Eni	Risparmio Casa	varie	4 lt.	29,90	ottimo, qua costa meno

speciali feste

1	Cantuccini Toscani	Conad	Conad	"Colussi" - Tavarnelle Val di Pesa (FI)	250 g.	2,09	da accompagnare, intingere, in un buon bicchiere di "Vin Santo"
2	Arachidi tostate	Mister Sibamba	Eurospin	Somma Vesuviana (NA)	500 g.	1,79	sono buone e costano poco (la busta è enorme)
3	Frutta secca	Mister Sibamba	Eurospin	Chieve (CR)	400 g.	1,99	anche in questo caso, il rapporto "qualità-prezzo" premia questo supermercato
4	Confezioni Natalizie o confezioni regalo	vari	Nuraghe Arrubiu	Mercato Civico Cagliari - Via Quirra	vari	vari	le famose "ceste natalizie": le trovate al box n. 60 del mercato rionale di via Quirra a Cagliari: costano poco e contengono di tutto, info al 393-1361763 oppure 070-2080190