

la spesa intelligente_inverno 09

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.	1,89	miglior il cacao puro che gli altri prodotti già zuccherati
3	latte parzialmente scremato	Eurospin	Eurospin		1 lt.	0,55	minor costo
4	latte alta digeribilità	Eurospin	Eurospin	Castiglione delle Stiviere (MN)	1 lt.	0,99	minor costo

5	latte di capra	Land	Eurospin	Francia	1 lt.	1,89	il latte di capra costa molto, questo è uno dei meno cari
6	fette integrali	Conad	Conad	Grissin Bon (RE)	315 g.	1,13	sono buone e costano molto meno
7	caffè	Lavazza Suerte	Conad	Torino o Verres (AO)	250 g.	1,59	anche se ha il marchio Suerte, è comunque garantito dalla Lavazza: è buono, perché pagare di più con le altre versioni?
8	zucchero	Eurospin	Eurospin	Italia	1 kg.	0,79	minor costo
9	zucchero di canna	Eurospin	Eurospin	Italia	500 g.	0,85	minor costo
10	crema spalmabile vegetale (gusto cioccolato)	Valsoia	Conad	Canove di Govone (CN)	200 g.	1,99	per gli allergici al latte vaccino
cucinare							
1	aceto balsamico di Modena	Antichi Acetai	Eurospin	Arezzo	500 ml.	1,15	buon prodotto

2	polpa di pomodoro in barattolo	Antonella	vari	Serramanna (CA)	800 g.	0,84	è un prodotto veramente ottimo, il migliore in assoluto
3	polpa di pomodoro in barattolo	Antonella	Conad	Serramanna (CA)	500 g.	0,58	questa confezione la si trova solo alla Conad
4	pinoli sgusciati	Sibamba	Eurospin	Somma Vesuviana (NA)	40 g.	0,99	ottimo il prezzo
5	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
6	farina tipo 00	Tre Mulini	Eurospin	Santa Giusta (OR)	1 kg.	0,29	finalmente, anche l'Eurospin si è decisa a prendere farina, pasta e riso dalla ditta di Santa Giusta (OR): ha addirittura abbassato il prezzo!
7	pane grattugiato	Conad	Conad	Toscopan - Altopascio (LU)	250 g.	0,45	prodotto sano a minor costo
8	aglio secco	Italia	Eurospin	Italia	200 g.	0,99	non è aglio cinese, come da altre parti...
9	sale marino iodato	Italia	Eurospin	Italia	1 kg.	0,39	il sale migliore, la confezione di carta lo conserva meglio

10	lievito "Mastro Fornaio"	Paneangeli	Conad	Desenzano sul Garda (BS)	3 buste, pari a 3 cubetti da 25 g.	0,99	lievito secco: si aggiunge alla farina 00, nelle macchine del pane: ottimo, quanto quello fresco, conservato in frigo
11	Tomato Heinz	Italia	Conad	Italia		1,28	è buono, uno die migliori
12	Carne di tutti i tipi	in gran parte sarda	EP Supercarni	Viale Elmas CAGLIARI	vari	da 3 euro a 7 euro al Kg.	ottima carne, garantita: per chi ha la tessera, ulteriore sconto dell' 8 %
13	Olio extravergine di oliva	toscano	Conad	Campi Bisenzio (FI)	1 lt.	3,39	a conti fatti, è il migliore (ha anche un buon sapore, per niente aspro)
14	uova medie	Delizie dal sole	Eurospin	Soleminis (CA)	10 uova	0,99	veramente buone e sempre fresche
pranzo							
1	fregola sarda	Conad	Conad			1,15	è veramente buona, come quella che costa molto di più
2	fagiolini fini surgelati	-22	Eurospin	Theix (France)	600 g.	1,19	veramente ottimi, buoni quanto quelli di marca

3	pasta	sardo	Eurospin	Santa Giusta (OR)	500 g.	pennette: 0,29; fusilli, etc.: 0,35	diversificato il prezzo, in base al tipo: sarda, non dovrebbe contenere latte, aggiunto alle paste conosciute, per renderle più buone
4	riso parboiled	Riso della Sardegna	Hardis	Oristano	1 kg.	1,39	è buonissimo, costa meno della metà di tutti gli altri (ed è sardo), visitate il sito: www.risodella sardegna.it
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	troffie fresche	sardo	Eurospin	Sardegna	500 g.	0,95	è un prodotto da frigo, pasta veramente molto buona
7	malloreddus, gnocchi sardi	Sini - Alfreman	Auchan	Ploaghe (SS)	500 g.	0,99	non sono buoni, ma ottimi e costano molto meno dei concorrenti
cena							
1	maionese tubo	La bottega del gusto	Eurospin	Zevio (VR)	150 ml.	0,49	è buona, anche se io preferisco quella fatta in casa

2	maionese vasetto	La bottega del gusto	Eurospin	Zevio (VR)		0,99	è buona, anche se io preferisco quella fatta in casa
3	cilieGINE di mozzarella	Eurospin	Eurospin		250 g.	1,59	ottime, provare per credere
4	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
5	mais dolce sgranato senza OGM	Dumenil	Hardis	D'Aucy (F)	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	Casale sul Silo (TV)	1 kg.	2,99	resistenti e costano meno
2	bicchieri plastica	Sistema Casa	Eurospin	Casale sul Silo (TV)	100	0,89	resistenti e costano meno
3	rotoloni asciugatutto compatti, giganti	Soft Dream	Eurospin	Trascarta Srl Lucca	2 pz.	5,45	può sembrare più cara ma non finisce mai

4	forchette	Soft Dream	Eurospin	Italia	25 pezzi	0,59	resistenti e costano meno
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	0,65	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	2,25	può sembrare più cara ma non finisce mai
4	fazzoletti	Eco - Delicarta	Conad	Tassignano (LU)	10 pezzi	0,61	un prezzo veramente stracciato, qualità buona (per alcuni soggetti allergici, sono peggiori quelli profumati che costano di più!)
5	sacchetti raccolta differenziata		Hardis		10 pezzi	1,25	misura grande, condominiale: resistenti e carini a vedersi
6	detersivo liquido	General	vari		40 lavaggi	4,00 circa	perché spendere di più? General è veramente ottimo, anche quello in polvere

7	dentifricio "idea natura" al limone	AZ (Procter & Gamble)	Acqua e Sapone	Roma	1 tubetto	1,75	prendete quello al limone: è ottimo, non contiene menta (va bene per chi si cura l'omeopatia)
8	cerotti	CEROX	Acqua e Sapone		scatoline	da 1,20 a 2,90 euro	sono i migliori sul mercato, ottimi quelli emostatici
9	sgrassatore	Dexal	Eurospin	Trenzano (BS)	750 cl.	1,29	
10	ricarica sapone	Near, your hand	Eurospin	Trenzano (BS)	lt. 1	0,99	buon sapone, non irrita
da bere							
1	birra in lattina	Dana Brau	Conad	Birra Castello, San Giorgio di Nogaro (UD)	33 cl.	0,56	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	acqua naturale	Blues - Gaia	Eurospin	Piagge del Prete - Gensa (AN)	12 conf. Da 500 ml.	1,55	confezioni comode da tenere in auto
6	succhi in brick	Conad	Conad		3 brick da 150 ml.	0,88	si sente che non sono contraffatti, costano molto meno, già a prezzo normale
7	effervescente	Crastan	Eurospin	Pontedera (PI)	1 barattolo da 250 g.	1,19	non ha niente da invidiare alla Citrosina, i Crastan sono miei conoscenti e fanno un sacco di altre cose buone...
8	camomilla setacciata in filtri		Conad		1 conf. da 20 filtri	0,97	costa un po' di più della camomilla discount, ma è garantita dalla Conad
9	acqua Boschetta	sardo	vari	Zinnigas - Siliqua (CA)	2 lt.	0,20	veramente buona, sarda
10	Asti Spumante	Asti	Eurospin	Asti	750 cl.	2,99	
varie							

1	colla stick (confezione verde)	Auchan	Auchan		5 da 10 gr.	1,00	perché pagare di più? Incolla bene...
2	campana di DVD	Verbatim	Hardis		25 pezzi	15,90	Dvd buoni, a prezzo contenuto