

la spesa intelligente_estate 10

| 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 | meglio 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 | latte di capra intero non standardizzato a lunga conservazione U.h.t. | Candia www.candia.fr | Hardis | Lyon (F) | 1 lt. | 1,79 | l'Hardis è un discount che si trova in Sardegna: questo latte è prodotto in Francia, spiace dirlo, ma è il più buono di tutti |
| 7 | fette integrali | Conad | Conad | Grissin Bon (RE) | 315 g. | 1,13 | sono buone e costano molto meno |
| 8 | 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? |
| 9 | caffè decaffeinato | Conad | Conad | Castelmaggiore (BO) | 250 g. | | il metodo usato è naturale e si sente dal gusto, per niente contraffatto; costa veramente poco ed è garantito da Conad, cosa volere di più? |
| 10 | zucchero | Sud-zucker | Eurospin | Manheim (D) | 1 kg. | 0,69 | minor costo |
| 11 | zucchero di canna | Pininpero | Eurospin | Basaluzzo (AL) | 500 g. | 0,85 | minor costo |
| 12 | 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 | Cadelano | Conad | Sestu (CA) | 1 kg. | 0,37 | 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 | Ketchup Tomato | Heinz | Conad | Eist (NL) | | 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 | La Casa del Grano | vari | Elmas (CA) | 500 g. | da 1,49 a 2 euro circa | inutile girarci intorno: vale la pena spendere un po' di più, questa è la fregola migliore, in assoluto |
| 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. | 0,29 | è buona, è sarda, non dovrebbe contenere latte, aggiunto alle paste conosciute, per renderle più buone |
| 4 | pasta | Ceccato | Hardis | Enna | 1 kg. | 0,75 | è ritornata in voga questa pasta, che nel formato delle "farfalle" è stupenda; solo che, per risparmiare, bisogna andare sul pacco da 1 Kg. |
| 5 | 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 |
| 6 | ravioli ricotta e spinaci | sardo | Hardis | Bolotana | 250 g. | 1,49 | sono buonissimi, si sente che sono fatti in casa, non contengono latte vaccino |
| 7 | troffie fresche | sardo | Eurospin | Sardegna | 500 g. | 0,95 | è un prodotto da frigo, pasta veramente molto buona |
| 8 | ciccioneddos, gnocchi sardi | Sini - Alfreman | Auchan | Ploaghe (SS) | 500 g. | 1,15 | sono ottimi e costano molto meno dei concorrenti, si trovano solo all' Auchan |

| 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 | tonno in olio vegetale | Ribeira | Eurospin | Ribeira (E) | 1 kg. | 4,99 | ottimo tonno, confezione grande per famiglie numerose |
| 6 | 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 | Hello Baby | Eurospin | Spello (PG) | 80 salviette umidificate | 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 | 1,99 | 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 colorati | Fortex | Hardis | Sisma spa Mantova | 10 sacchi - cm 70 x 110 - da 120 lt. | 1,25 | misura grande, condominiale: resistenti e carini a vedersi |
| 6 | sacchetti raccolta differenziata neri | Sistema Casa | Eurospin | Malo (VI) | 10 sacchi - cm 70 x 110 - da 110 lt. | 0,89 | misura grande, condominiale: sono neri - non lasciano intravedere - e resistenti |
| 7 | detersivo liquido | General | vari | | 40 lavaggi | 4,00 circa | perché spendere di più? General è veramente ottimo, anche quello in polvere |
| 8 | 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) |
| 9 | detergente intimo | Lactacyd | Acqua e Sapone | "Glaxo-Smith-Kline" Baranzate (MI) | 200 ml. | 1,60 | nei negozi "Acqua e Sapone", ci sono un sacco di prodotti ad ottimi prezzi: provare per credere; gratis, anche il giornale mensile, interessantissimo. |
| 10 | cerotti | CEROX | Acqua e Sapone | "Bouty Spa" Milano | scatoline | da 1,20 a 2,90 euro | sono i migliori sul mercato, ottimi quelli emostatici |
| 11 | sgrassatore | Dexal | Eurospin | Trenzano (BS) | 750 cl. | 1,29 | |
| 12 | 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) | 50 cl. | 0,96 | veramente buona |
| 2 | succo ananas | Puertosol | Eurospin | Castiglione delle Stiviere (MN) | 1 lt. | 0,79 | minor costo, buon gusto |
| 3 | bibite varie | Winner | Hardis | Siete Fuentes - via del Commercio, 17 - Cagliari | 1,5 lt. | 0,49 | "Winner" è la sottomarca creata da "Siete Fuentes" per il supermercato "Hardis"; ottime bibite (aranciata, gassosa, chinotto, bitter...), produzione 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 | 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 |

| | | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------------------|-----------------------|-------|---|
| 8 | 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... |
| 9 | 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 |
| 10 | acqua Boschetta | sardo | vari | Zinnigas - Siliqua (CA) | 2 lt. | 0,20 | veramente buona, sarda |
| 11 | Asti Spumante | Asti | Eurospin | Asti | 750 cl. | 2,99 | |
| varie | | | | | | | |
| 1 | colla stick (confezione verde) | Auchan | Auchan | Francia | 5 da 10 gr. | 1,00 | perché pagare di più? Incolla bene... |
| 2 | bottiglia in vetro, chiusura ermetica | Acqua e Sapone | Acqua e Sapone | | 1 lt. | 1,65 | belle, semplici ed economiche |
| 3 | lucido per scarpe in tubetto | Class | Acqua e Sapone | "Paglieri" Pozzolo Formigaro (AL) | tubetto piccolo | 1,20 | il più economico, buona la qualità |
| 4 | campana di DVD | Verbatim | Hardis | | 25 pezzi | 15,90 | Dvd buoni, a prezzo contenuto |