

la spesa intelligente_inverno 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	frollini con cacao e nocciole	Auchan	Auchan	Mavery - Cosio Valtellino (SO)	350 g.	1,20	hanno stelle bianche sopra il biscotto, sono buoni, con un lieve retrogusto salato
2	cacao amaro	Solobontà	Eurospin	Schio (VI)	250 g.	1,99	meglio il cacao puro che gli altri prodotti già zuccherati
3	latte parzialmente scremato	Eurospin	Eurospin	Castiglione delle Stiviere (MN)	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	latte di capra	Nutrio	Dico	Villagrande Strisaili (OG)	1 lt.	1,99	è il migliore in assoluto: sottomarca dell' AMALATTEA, ma è sempre lo stesso latte, destinato ai discount
8	fette integrali	Conad	Conad	Grissin Bon (RE)	315 g.	1,13	sono buone e costano molto meno
9	caffè	Lavazza Suerte	Conad	Torino o Verres (AO)	250 g.	1,55	anche se ha il marchio Suerte, è comunque garantito dalla Lavazza: è buono, perché pagare di più con le altre versioni?
10	caffè decaffeinato	Conad	Conad	Castelmaggiore (BO)	250 g.	1,82	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?
11	zucchero	Sud-zucker	Eurospin	Manheim (D)	1 kg.	0,69	minor costo
12	zucchero di canna	Pininpero	Eurospin	Basaluzzo (AL)	500 g.	0,85	minor costo

13	zucchero di canna	Everton Demeraro	Hardis	Tagliolo Monferrato (AL)	1 kg.	1,99	buon prezzo, confezione resistente all'umidità
14	zucchero di canna	Novarese Zuccheri	LD	Casalbettrame (Novara)	1 kg.	1,49	ottimo prezzo, il migliore
15	crema spalmabile vegetale (gusto cioccolato)	Valsoia	Conad	Canove di Govone (CN)	200 g.	1,99	per gli allergici al latte vaccino
16	cioccolato amaro fondente, grezzo, a blocchi	Maracas (Witors)	LD	Gorizia	1 kg.	4,49	ottimo per guarnire dolci, o sbriciolarlo per cuocere panini al cioccolato; il prezzo è davvero ottimo
17	cioccolato amaro fondente, grezzo, a blocchi	Maracas (Witors)	LD	Gorizia	200 g.	0,95	c'è anche la tavoletta a pezzatura minore, stessa qualità, ma più facile da tagliare, manipolare
18	tramezzini freschi	Qui Sardegna	Conad	"I granai di Qui Sardegna" - Cagliari	250 g.	1,27	i migliori in assoluto, non hanno sapore di alcool, tipico dei tramezzini; sanno di pane
19	bevanda alla soia	Drink Soia Land	Eurospin	Castiglione delle Stiviere (MN)	1 lt.	1,09	rapporto qualità-prezzo ottimo: non a caso, è il più economico di tutti i prodotti alla soia

20	orzo da agricoltura biologica	Crastan	Conad	Pontedera (PI)	16 cialde da 6 grammi		i Crastan sono miei conoscenti e fanno un sacco di altre cose buone...
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	Chieve (CR)	40 g.	1,59	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	Eco	Conad	Località Cirras - Santa Giusta (OR)	1 kg.	0,29	colpo a sorpresa: la Conad batte tutti sul prezzo di questa farina, gli altri la vendono a circa 35 centesimi

7	pane grattugiato	Pastificio "i Cagliaritani"	Hardis	Località "Truncus is follas" - Assemini (CA)	400 g.	0,49	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)	400 ml. - 460 g.	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	1,09	veramente buone e sempre fresche

15	gocce di cioccolato	Carrefour	Carrefour	Molvena (VI)	250 g.	2,05	per condire le torte, per fare biscotti e brioshes: costano meno che di altre marche
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	nel formato delle "farfalle" è stupenda; si risparmia 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
9	tagliatelle all'uovo	Bianconi	LD	Perugia	500 g.	0,99	buonissime, tengono la cottura e... guardate il prezzo...
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)	500 ml.	0,99	è buona, anche se io preferisco quella fatta in casa
3	salumeria e formaggi	vari	Nuraghe Arrubiu	Mercato Civico Cagliari - Via Quirra	vari	vari	è il box, cioè il banchetto, n. 60; fa ottimi prezzi (un esempio: prosciutto cotto Fiorucci a 85 centesimi l'etto, acquisto minimo 2 etti), c'è sempre coda di gente, ma ne vale la pena...
4	ciliegine di mozzarella	Eurospin	Eurospin	Baranello (CB)	250 g.	1,59	ottime, provare per credere
5	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

6	tonno in olio vegetale	Ribeira	Eurospin	Ribeira (E)	1 kg.	4,99	ottimo tonno, confezione grande per famiglie numerose
7	mais dolce sgranato senza OGM	Dumenil	Hardis	D'Aucy (F)	150 g (ogni confezione)	1,39	è il mais migliore in assoluto e - soprattutto - non contiene OGM; sono ben 450 grammi (150 x 3)
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	pellicola trasparente per alimenti (senza PVC)	Comset Spa	Auchan	Settimo Torinese (TO)	25 metri	0,89	costa veramente poco e non contiene "PVC"
3	pellicola trasparente per alimenti (senza PVC)	Dico	Dico	Plastica Marconi - Sasso Marconi (BO)	50 metri	0,98	costa ancora meno di quella "Auchan" e non contiene "PVC"
4	salviette ricarica	Hello Baby	Eurospin	Spello (PG)	80 salviette umidificate	1,79	non irritano e costano meno di quelli di marca
5	carta igienica compatta	Soft Dream	Eurospin	ICT - 55023 Borgo a Mozzano (LU)	4 rotoli da 2400 strappi	2,19	può sembrare più cara ma non finisce mai
4	carta igienica compatta	Ciao	Hardis	Diecimo - Baccanella - 55023 Borgo a Mozzano (LU)	4 rotoli da 2400 strappi	2,19	anche l'Hardis si rifornisce degli stessi rotoli, stesso prezzo, stessa compattezza, stesso luogo di fabbricazione
6	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!)

7	fazzoletti, veline	Eurovast Spa	LD	Capannori (LU) frazione Toringo	150 veline, 2 veli	0,79	ottima confezione, si tolgono soltanto i fazzoletti che si usano
8	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
9	sacchetti raccolta differenziata neri	Sistema Casa	Eurospin	Malo (VI)	10 sacchi - cm 70 x 110 - da 110 lt.	0,99	misura grande, condominiale: sono neri - non lasciano intravedere - e resistenti
10	detersivo liquido	General	vari	Henkel Spa Milano	40 lavaggi	4,00 circa	perché spendere di più? General è veramente ottimo, anche quello in polvere
11	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)
12	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.
13	cerotti	CEROX	Acqua e Sapone	"Bouty Spa" Milano	scatoline	da 1,20 a 2,90 euro	sono i migliori sul mercato, ottimi quelli emostatici

14	sgrassatore	Dexal	Eurospin	Trenzano (BS)	750 cl.	1,29	
15	ricarica sapone	Near, your hand	Eurospin	Trenzano (BS)	lt. 1	0,99	buon sapone, non irrita
da bere							
1	birra chiara in bottiglia	Kiefer Brau	Dico	Castello di Udine Spa - San Giorgio di Nogaro (UD)	66 cl.	0,59	è la famosa "Birra di Castello", in versione economica, da discount; veramente buona.
2	birra al frumento torbida in lattina	Oettingen	Hardis	Gotha (D)	51 cl.	0,59	costa pochissimo ed è veramente buona: niente da invidiare alle birre torbide di marca
3	succo ananas	Puertosol	Eurospin	Castiglione delle Stiviere (MN)	1 lt.	0,79	il più buono in assoluto e... guardate il prezzo...
4	bibite varie	Winner	Hardis	Siete Fuentes - via del Commercio, 17 - Cagliari	1,5 lt.	0,59	"Winner" è la sottomarca creata da "Siete Fuentes" per il supermercato "Hardis"; ottime bibite (aranciata, gassosa, chinotto, bitter...), produzione sarda

5	acqua effervescente naturale	Effe Viva	Hardis	San Gemini (TR)	1 lt.	0,29	aiuta a digerire e costa meno delle concorrenti
6	acqua naturale	Blues - Gaia	Eurospin	Piagge del Prete - Gensa (AN)	12 conf. Da 500 ml.	1,55	confezioni comode da tenere in auto
7	succhi in brick	Conad	Conad	Fruttigel - Alfonsine (RA)	3 brick da 150 ml.	0,88	si sente che non sono contraffatti, costano molto meno, già a prezzo normale
8	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
9	effervescente granulare	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...
10	camomilla setacciata in filtri	Conad	Conad	Truccazzano (MI)	1 conf. da 15 filtri	0,95	costa un po' di più della camomilla discount, ma è garantita dalla Conad
11	acqua Boschetta	sardo	vari	Zinnigas - Siliqua (CA)	2 lt.	0,20	veramente buona, sarda

12	Asti Spumante	Asti	Eurospin	Asti	750 cl.	2,99	è uno dei migliori "Asti" mai assaggiati, provare per credere
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	Italia	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	Cassina de' Pecchi (MI)	25 pezzi	15,90	Dvd buoni, a prezzo contenuto

5	misto guscio (noci, nocciole e mandorle)	Sibamba	Eurospin	Chieve (CR)	400 g.	1,99	
6	noci in guscio	Sibamba	Eurospin	Somma Vesuviana (NA)	400 g.	1,99	
7	arachidi tostate (origine Israele)	Sibamba	Eurospin	Chieve (CR)	250 g.	0,99	
8	bombole di gas	varie	Olivari Patrizia	Selargius - Su Planu -	15 kg.	31,00	alla fine, è il fornitore di bombole meno caro della zona e ti porta le bombole fino a casa; certo, in continente il prezzo è decisamente più basso