www.bertok.info

la spesa intelligente_estate 2015

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	croccantini di sesamo	Buon Alimenti	Eurospin	"Fiorentini Alimentari" - Torino	3 confezioni da 60 grammi	1,49	molto buoni, ottimi per lo snack di metà mattino

copyright: www.bertok.info

3	biscotti con gocce di cioccolato "Gocciolotti"	Balocco	varii	Fossano (CN)	700 g.	2,15	i "Gocciolotti Balocco" sono buonissimi, costano meno della concorrenza.
4	cacao amaro	Solobontà	Eurospin	Schio (VI)	250 g.	1,95	meglio il cacao puro che gli altri prodotti già zuccherati
5	preparato al gusto di cioccolato	Crastan	Hardis	Pontedera (PI)	500 gr.	2,49	fra i migliori, i "Crastan" sono nostri conoscenti, ne garantiamo la qualità
6	Pane "Pistoccu"	Stochino Valentino	Hardis	Arzana (OG)	500 gr.	1,80	buonissimo pane sardo, assomiglia al "carasau", ma molto più spesso e croccante, http://www.panificiostochino.it/
7	latte parzialmente scremato	Conad	Conad	"Sterilgarda" Castiglione delle Stiviere (MN)	1 lt.	0,70 circa	http://www.sterilgarda.it/

copyright: www.bertok.info

8	latte alta digeribilità	Vivomeglio	LD	"Sterilgarda" Castiglione delle Stiviere (MN)	1 lt.	0,99	buonissimo, la confezione è innovativa e comodissima
9	latte di capra	Land	Eurospin	Arborea (OR)	1 lt.	1,99	ottimo latte, finalmente sardo, distribuito in tutta Italia, http://www.fattoriegirau.it/
10	muesli	Master Crumble	Lidl	Neckarsulm (D)	600 g.	2,29	al cioccolato a alla frutta: buonissimi
11	fette integrali	Conad	Conad	Grissin Bon (RE)	315 g.	1,13	sono buone e costano molto meno

copyright: www.bertok.info

12	caffè	Lavazza Suerte	Conad	Torino o Verres (AO)	250 g.	1,89	Suerte è comunque garantito da Lavazza: perché pagare di più?
13	caffè	Don Jerez - Fazenda Dorada	Eurospin	Bussolengo (VR)	250 g.	1,39	espresso casa, buono, riconoscibile dalla confezione dorata
14	caffè decaffeinato	Conad	Conad	"Co.ind. S.c." Castelmaggiore (BO)	250 g.	1,64	il metodo usato è naturale e si sente dal gusto, per niente contraffatto
15	orzo solubile	Don Jerez	Eurospin	Pontedera (PI)	200 g.	0,99	è della ditta "CRASTAN" di Pontedera, nostri conoscenti: ottimi prodotti www.crastan.it

copyright: www.bertok.info

16	zucchero	Sud-zucker	Eurospin	Manheim (D)	1 kg.	0,95	minor costo, prezzo ribassato
17	zucchero di canna	Pininpero	Eurospin	Basaluzzo (AL)	500 g.	0,85	minor costo
18	zucchero di canna	Everton Demeraro	Hardis	Tagliolo Monferrato (AL)	1 kg.	1,99	buon prezzo, confezione resistente all'umidità
19	crackers con riso soffiato	Tre Mulini	Eurospin	Martignacco (Udine)	300 g. 10 confezioni	1,29	buonissimi, pratiche le confezioni da 4 crackers cadauno

copyright: www.bertok.info

20	burro	Nerbona	Eurospin	"Zarpelloni" - Camisano Vicentino (VI)	250 g.	1,39	minor costo
21	margarina bio	Vallé	varii	Milano	250 g.	2,00	inutile il confronto con le altre: è la più buona e sana, ogni tanto è in offerta, http://www.lavalledelbenessere.com
22	pan bauletto integrale	Tre Mulini	Eurospin	Susegana (TV)	400 g.	0,85	buonissimo, se riscaldato nel tostapane: in questo modo, minor spreco di pane
23	crema spalmabile vegetale (gusto cioccolato)	Valsoia	Conad	Canove di Govone (CN)	200 g.	2,15	per gli allergici al latte vaccino
24	cioccolato amaro fondente	DIFA Sas	varii	Perpignan (France)	200 g.	0,99	ottimo, veramente buono: neanche un euro per 200 grammi!

copyright: www.bertok.info

25	cioccolato svizzero extra fondente 85%	Dolciando	Eurospin	Buchs (AG) Switzerland	100 g.	1,19	veramente buono, veramente amaro, per gli amanti di questo tipo di cioccolato
26	Yogurt magro	Vanetta	Hardis	Bolzano	125 g.	0,23	comunque dietetico e garantito: "Vanetta" è la linea economica della più nota ditta "Stuffer" www.vanetta.it
27	Yogurt "equilibrio"	Alimentum Conad	Conad	Latteria Sociale di Merano (BZ)	2 x 125 g.	0,89	con Bifidobacterium BB-12°, fermento che arriva vivo nell'intestino: efficace in tutte le versioni, compreso il bianco con 0,1% di grassi
28	confettura di arancia, di albicocca, etc.	Zuegg	vari	Zuegg Gmbh (Germania)	330 g.	2,19	è buonissima, sembra biologica, anche se non è dichiarata
29	bevanda alla soia	Land	Eurospin	"Sterilgarda" Castiglione delle Stiviere (MN)	1 lt.	1,09	è il più economico di tutti i prodotti alla soia

copyright: www.bertok.info

cucinare							
1	polpa di pomodoro in barattolo	Antonella	vari	Serramanna (CA)	800 g.	0,84	è un prodotto veramente ottimo, il migliore in assoluto
2	polpa di pomodoro in barattolo	Divella	Hardis	Rutigliano (BA)	800 g.	0,59	ottimo prezzo, buona qualità
3	passata di pomodoro	Delizie dal sole	Eurospin	Gaudiano di Lavello (PZ)	700 g.	0,55	ottimo prezzo, buona qualità, pomodori coltivati e lavorati in Italia
4	finette (formaggio a fette quadrate)	Conad	Conad	"Campo dei Fiori Srl" - Daverio (VA)	16 fette, 400 g.	2,09	buon prezzo, ottimo gusto

copyright: www.bertok.info

5	farina di ceci	Molino Zanone	Conad	Lisio (CN)	500 g.	1,75	per fare la "cecìna pisana", detta anche "farinata" o "fainé"
6	pinoli sgusciati	Sibamba	Eurospin	Chieve (CR)	40 g.	1,59	ottimo il prezzo
7	olio di semi di girasole	Emi	Hardis	"Essebi" Scandicci (FI)	1 lt.	1,39	non lascia brutto odore durante la frittura
8	olio di semi di girasole	Collina d'oro	Eurospin	Cremona	1 lt.	1,39	lo si trova in tutta Italia, in questa catena di supermarket

copyright: www.bertok.info

9	farina tipo 00	LD	LD	Località Cirras - Santa Giusta (OR)	1 kg.	0,49	ottima farina: quella dell' LD ha la confezione più resistente
10	farina "Manitoba"	Simec	LD	Località Cirras - Santa Giusta (OR)	1 kg.	0,99	La "Manitoba" serve per fare il pane in casa, questa è sarda: www.molinosimec.it
11	pane grattugiato	Pastificio "i Cagliaritani"	Hardis	Loc. tà "Truncus is follas" - Assemini (CA)	400 g.	0,49	prodotto sano a minor costo
12	aglio secco	Italia	Eurospin	Italia	200 g.	0,99	non è aglio cinese

copyright: www.bertok.info

13	sale marino iodato	Salitalia	Eurospin	Margherita di Savoia (BT)	1 kg.	0,39	il sale migliore, la confezione di carta lo conserva meglio
14	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: ottimo, quanto quello fresco
15	panna da cucina	Regina	Hardis	Jesi (AN)	200 ml.	0,59	buon prezzo
16	panna vegetale da montare	Bravo Crem	Hardis	"Unigrà" Srl - Conselice (RA)	500 g.	0,99	buon prezzo

copyright: www.bertok.info

17	Pasta sfoglia	Tre Mulini	Eurospin	Sollenau (Austria)	265 g.	1,19	senza grassi idrogenati, costa molto meno dei prodotti di marca
18	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 %
19	Olio extravergine di oliva	Selex	Superpan	Spoleto (PG)	1 lt.	5,00	garantisce "Monini" www.monini.com/

copyright: www.bertok.info

20	Olio extravergine di oliva	Bertolli	varii	Inveruno (MI)	1 lt.	3,50	ha anche un buon sapore, non aspro http://www.bertolli.it/
21	Olio extravergine di oliva	toscano	Conad	Badia a Settimo (FI)	1 lt.	3,65	garantisce Conad
22	Mascarpone	Milk	Hardis	Austria	250 g.	0,95	ottimo per fare i "tiramisù", prodotto in Austria per la "Latteria NÖM Srl" di Milano www.latterianom.it
23	uova medie	Delizie dal sole	Eurospin	Soleminis (CA)	10 uova	1,39	buone e fresche
24	zafferano	"Verka" Sas	LD	Negrar loc.tà Arbizzano (VR)	3 bustine da 100 mg. cad.	1,49	buono e costa poco

copyright: www.bertok.info

25	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
26	nocciole tostate	Auriemma	vari	Cagliari	200 g.	da 3 a 4 euro	per fare col Bimby la crema spalmabile al cacao: ottima qualità
27	nocciole tostate	Dattilo	Hardis	Frattamaggiore (NA)	500 g.	3,15	costano pochissimi e sono ottime
28	gocce di cioccolato	Emilia	Hardis	"Zaìni" Milano	250 g.	2,39	per condire torte, biscotti e brioshes

copyright: www.bertok.info

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 balsamico di Modena	Antichi Acetai	Eurospin	Arezzo	500 ml.	1,15	buon prodotto
3	maionese tubo	La bottega del gusto	Eurospin	Zevio (VR)	150 ml.	0,49	è buona, anche se meglio fatta in casa

copyright: www.bertok.info

4	maionese vasetto	Amica Verde	Hardis	"In food" - San Rocco al Porto (LO)	500 ml.	1,19	è buona, anche se meglio in casa
5	fagiolini fini surgelati	-22	Eurospin	Theix (France)	600 g.	1,19	veramente ottimi, quanto quelli di marca
6	pasta	Tre Mulini	Eurospin	Santa Giusta (OR)	500 g.	0,29	è buona, è sarda
7	pasta (farfalle)	Combino	Lidl	Campobasso	500 g.		è proprio buona, anche se bisogna stare molto attenti a non "scuocerla", il prezzo è ottimo, produce "La Molisana"

copyright: www.bertok.info

8	riso parboiled	Riso della Sardegna	Hardis	Oristano	1 kg.	1,29	è buonissimo, sardo e costa meno della metà degli altri
9	ravioli ricotta e spinaci	sardo	Hardis	Bolotana	250 g.	1,49	come fatti in casa, non contengono latte vaccino
10	tortellini al prosciutto crudo	Conad	Conad	Vimercate (MB)	500 g.	1,98	ottimi in brodo, sani e convenienti, garantisce "Pagani" www.tortellinipagani.com
11	pane carasau	Sardegna Mia!	Hardis	Lanusei (OG) oppure Oliena (NU)	250 g.	1, 79	in scatola rigida, non si sbriciola e non prende umidità

copyright: www.bertok.info

12	pane guttiau	Sardegna Mia!	Hardis	Lanusei (OG) oppure Oliena (NU)	250 g.	2, 39	è la variante del carasau, ma condito con ottimo olio e sale
13	pane pistoccu casereccio	"Pan-Dem" snc di Demurtas Alfredo	Conad	Villagrande Strisaili (OG)	400 g.		per pistoccu, si intende il carasau molto più spesso e secco: buonissimo, si conserva per molto tempo www.panificiodemurtas.it
14	spianata sarda	"Sa Pintadera" di Porqueddu	LD	Quartu Sant'Elena - Località Pirastu	7 spianate, totali 400 g.	1,65 (4,13/Kg.)	esiste in forma circolare o rettangolare
15	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.

copyright: www.bertok.info

16	pane arabo ("khobez")	"Valpan" Amasona-Paliano (FR)	Lidl	stabilimento di Pozza di Maranello (MO)	6 spianate, totali 280 g.	0,99 (3,54/Kg.)	senza grassi, né additivi: autorizzato dal centro islamico "Halal", prodotto da www.valpan.it
17	troffie fresche	sardo	Eurospin	Sardegna	500 g.	0,95	è un prodotto da frigo, pasta molto buona
18	ciccioneddos, gnocchi sardi	Sini – Alfreman	Auchan	Ploaghe (SS)	500 g.	0,99	sono i migliori
19	gnocchetti di patate	Tre Mulini	Eurospin	Rodengo Salano (BS)	500 g.	0,79	niente da dire: buonissimi!
20	tagliatelle all'uovo	Bianconi	LD	Perugia	500 g.	0,99	buonissime, tengono la cottura e… guardate il prezzo…

copyright: www.bertok.info

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.	1,25	buonissimi, più buoni di altre marche www.amatifood.it
3	sardine portoghesi	Conad	Conad	Figueira de Foz Terrapleno do porto de pesca - Gala (Portugal)	125 g.	1,25	fra le più buone, garantisce "Italfish", naturalmente ricche di "Omega 3"
4	salame ungherese	La bottega del gusto	Eurospin	Cremona	350 g.	2,79	ottimo, gusto affumicato, prezzo ribassato
5	Fagioli borlotti (secchi)	Legumi di Borgo fiorito	Hardis	"Salvatore Boccia" Srl - Pagani (SA)	500 g.	1,19	da mettere a mollo per un po' e poi cucinare, molto buoni ed economici

copyright: www.bertok.info

6	Ceci grossi (secchi)	Legumi di Borgo fiorito	Hardis	"Salvatore Boccia" Srl - Pagani (SA)	500 g.	1,19	da mettere a mollo per un po' e poi cucinare, molto buoni ed economici
7	wurstel bianco tedesco	Dulano	Lidl	Nurnberg (D)	300 g. 14 pezzi	2,99	è ottimo
8	polpa di riccio	Smeralda	Nuraghe Arrubiu	Cagliari	70 g.	4,80	sarda. veramente ottima e costa pochissimo, addirittura la metà!
9	ciliegine di mozzarella	Eurospin	Eurospin	Baranello (CB)	250 g.	1,59	ottime
10	Salmone Affumicato	Reale di Norvegia	Eurospin	Raseinn Raj (N)	150 g.	2,99	buonissimo, sapore delicato e a buon prezzo, spesso in offerta speciale
11	Provoletta affumicata	Sardadelizie	Eurospin	Arborea (OR)	vari	6,89 /kg.	ottima, sarda: visita il sito http://www.arborea.it/

copyright: www.bertok.info

12	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
13	Ketchup Tomato	Heinz	LIDL	Eist (NL)	400 ml. - 460 g.	1,50	è buono, uno dei migliori, al LIDL il prezzo è bassissimo
14	Ketchup Tomato	Kania	LIDL	Arcore (VR)	500 ml. - 560 g.	0,99	la versione economica, non di marca, altrettanto buono
15	Salsa messicana	Althea S.p.a.	LD	Parma	250 ml.	1,49	molto buona ed a buon prezzo
16	Speck dell'Alto Adige	Sud Tirol	Eurospin	Silandro (BZ)	100 g.	1,59	confezionato sotto vuoto: buonissimo
17	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

copyright: www.bertok.info

18	bottarga di muggine macinata	"Bottar Sarda"	Conad	Quartu S.Elena (CA)	40 g. / 70 g.	5,00 /8,00	è buonissima, me l'ha consigliata lo stesso venditore http://www.bottarsarda.it
19	pomodori secchi, marinati e sott'olio	Delizie dal sole	Eurospin	Lamporecchio (PT)	280 g.	1,39	ottimo gusto, ottimo prezzo
20	formaggio robiola	Fresco Fiore	Eurospin	"Brescia Lat" - Chiari (BS)	100 g.	0,79	con fermenti vivi, è uno dei formaggi spalmabili più buoni
21	pizza surgelata	Gegè (Agritech)	vari	San Michele di Ravenna	3 pizze per totali 825 g.	4,00	buona ed economica
22	pizza surgelata	Conad	vari	"Roncadin" Meduno (PN)	2 pizze per totali 640 g.	3,53	sono ottime, testate dalla nostra famiglia, dopo assaggi di vari prodotti similari
23	pizza a tranci surgelata	Parmasole	Hardis	"Mantua Surgelati" Castelberforte (MN)	3 pizze per totali 1200 g.	5,99	è fra le pizze più buone, con pomodorini freschi: http://www.mantuasurgelati.it
24	mais dolce sgranato senza OGM	Dumenil	Hardis	D'Aucy (F)	1 confezione da 300 g. netti	0,65	mais buono a prezzo minore

copyright: www.bertok.info

per la tavola							
1	piatti piani di plastica rigidi	Sistema Casa	Eurospin	Casale sul Sile (TV)	1 kg. ovvero 76 piatti	2,99	resistenti e costano meno
2	bicchieri plastica	Sistema Casa	Eurospin	Casale sul Sile (TV)	100 pz.	0,89	resistenti e costano meno
3	bicchieri plastica per il caffè	Sistema Casa	Eurospin	Casale sul Sile (TV)	80 pz.	0,79	resistenti e costano meno
4	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
5	forchette	Soft Dream	Eurospin	Italia	25 pezzi	0,59	resistenti e costano meno

copyright: www.bertok.info

per l'igiene e per la casa							
1	pellicola trasparente per alimenti (senza PVC)	Comset Spa	Auchan	Settimo Torinese (TO)	25 metri	0,89	costa veramente poco e non contiene "PVC"
2	pellicola trasparente per alimenti (senza PVC)	LD	LD	"Rapid" Spa - Ponte San Marco (BS)	50 metri	0,99	costa ancora meno di quella "Auchan" e non contiene "PVC"
3	pellicola trasparente per alimenti (senza PVC)	"Optimo" - Casa Idea	Gieffe	"Cadis" - San Marco Argentano (CS)	300 metri	7,99	la più economica in assoluto

copyright: www.bertok.info

4	pellicola trasparente per alimenti (senza PVC)	Dual - Trabo	Mediaworld	TRABO ITALY - 20138 Milano	150 metri	9,90	costa di più delle altre, ma può essere comoda, perché dura molto
5	COPRI' - pellicola salvafragranza	Coprì	vari	"Fesa Srl" - Sanluri	vari	2,55	è un'invenzione tutta sarda: pellicola elasticizzata, avvolge e conserva i cibi, www.copri.it
6	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
7	buste sottovuoto	Doc	Acqua e Sapone	"3C 75" Srl - Roma	piccoli, cm. 20 x 30	2,90	servono per la macchina del sottovuoto

copyright: www.bertok.info

8	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
9	salviette ricarica	Hello Baby	Eurospin	Spello (PG)	80 salviette umidificate	1,79	non irritano e costano meno
10	carta igienica compatta	Soft Dream	Eurospin	ICT - 55023 Borgo a Mozzano (LU)	4 rotoli da 2400 strappi	2,19	può sembrare cara ma non finisce mai
11	siringhe	Dr. Marcus	Acqua e Sapone	"Artsana" - Grandate (Como)	10 pezzi	0,99	buona qualità

copyright: www.bertok.info

12	contenitore urine	La nuova Pharmacia	Eurospin	"Eurosirel" - Settimo Milanese (MI)	1 pz.	0,79	buona qualità
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	fazzoletti, veline	Soft Dream	Eurospin	Altopascio (LU)	150 veline	0,99	ottima confezione, si tolgono soltanto i fazzoletti che si usano
15	sacchetti raccolta differenziata colorati	Fortex	Hardis	Sisma spa Mantova	10 sacchi - cm 70 x 110 - da 120 lt.	1,15	misura grande, condominiale: resistenti e carini a vedersi

copyright: www.bertok.info

16	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
17	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
18	sacchetti pattumiera da casa	Euro Packaging Italia	Auchan	Milano	20 sacchi, color celeste trasparente	0,99	ottimi ed ottimo il prezzo http://www.europackaging.it
19	detersivo liquido	General	vari	Henkel Spa Milano	40 lavaggi	4,00 circa	perché spendere di più? General è ottimo, anche quello in polvere

copyright: www.bertok.info

20	detersivo lavastoviglie	Fairy - tutto in uno	vari	Practer & Gamble Srl Roma	26 caps	5,00 circa	sono ottime e si sciolgono durante il lavaggio
21	candeggina	Biancor	Eurospin	Elmas (CA)	5 lt.	1,65	prodotta da "Masnata Chimici", garantita sarda
22	crema detergente al limone	Selex	Superpan	"Mc Bride" - Bagnatica (BG)	500 ml.		classica confezione gialla, per pulire fornelli cucina, lavabi e bagni
23	dentifricio "Sensitive - A"	White & Fresh	Eurospin	"Eurocosmetic" - Trenzano (BS)	75 ml.	1,19	delicato, buon aroma

copyright: www.bertok.info

24	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 Lauriletere Solfato (SLES),
25	detergente intimo	Lactacyd	Acqua e Sapone	"Glaxo-Smith-Kline" Baranzate (MI)	200 ml.	1,60	ottimi prodotti nei negozi "Acqua e Sapone", gratis, il mensile.
26	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
27	sgrassatore	Dexal	Eurospin	Trenzano (BS)	750 ml.	1,29	veramente buono
28	sale per lavastoviglie	Winni's	Acqua e Sapone	Cotignola (RA)	1 kg.	0,99	ottimo, tutta la linea Winni's è ecologica

copyright: www.bertok.info

29	ricarica sapone	Near, your hand	Eurospin	Trenzano (BS)	lt. 2	2,00	ricarica ecologica, in busta
30	salviette pulizia occhiali	W5	Lidl	Neckarsulm (D) o Weinfelden (CH)	50 salviette	1,55	ottime, sigillate in 50 bustine, esposte direttamente alle casse
31	salviette pulizia occhiali	Maurys	Maurys				è buona anche questa versione, garantisce la catena romana "Maury's" http://www.maurys.it/
32	deodorante ambienti spray	Sistema Casa	Eurospin	Landiola (NO)	300 ml.	0,85	al gusto esotico, talco ed altro, marca "Mil Mil"
33	saponette neutre	Near, your hand	Eurospin	San Donnino (FI)	125 g.	0,79	ben 3 saponette, costo irrisorio, alternativa al sapone liquido

copyright: www.bertok.info

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 limome ("radler")	Henninger	LD	Frankfurt am Main (D)	0,5 lt.	0,89	buonissima, retrogusto lemon, in lattina, prezzo accessibile
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 Commercio, 17 - Cagliari	1,5 lt.	0,59	Sottomarca di "Siete Fuentes": ottime bibite sarde (aranciata, gassosa, chinotto, bitter…) www.sietefuentes.it

copyright: www.bertok.info

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.	0,60	è molto buona e costa poco, il gusto ricorda molto la Cocacola
7	acqua effervescente naturale	Effe Viva	Hardis	San Gemini (TR)	1 lt.	0,25	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.	0,17	la più buona e la più economica in assoluto

copyright: www.bertok.info

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 ecnomiche 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	0,95	costa un po' di più della camomilla discount, ma è garantita dalla Conad
13	sciroppo gusto limone, lampone, amarena, arancio, menta, orzata	Blues	Eurospin	Savignano sul Panaro (MO)	750 ml.	1,59	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

copyright: www.bertok.info

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	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/
4	bottiglia in vetro, chiusura ermetica	Acqua e Sapone	Acqua e Sapone	Italia	1 lt.	1,65	bellle, semplici ed economiche

copyright: www.bertok.info

5	effervescente granulare	Crastan	Eurospin	Pontedera (PI)	1 barattolo da 250 g.	1,19	i Crastan sono miei conoscenti e fanno un sacco di altre cose buone… www.crastan.it
6	lucido per scarpe in tubetto	Class	Acqua e Sapone	"Paglieri" Pozzolo Formigaro (AL)	tubetto piccolo	1,20	il più economico, buona la qualità
7	bicarbonato di sodio purissimo	Blues	Eurospin	S. Martino dell'Argine (Mantova)	500 g.	0,49	prodotto economico
8	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
9	campana di DVD	Verbatim	Hardis	Cassina de' Pecchi (MI)	25 pezzi	15,90	Dvd buoni, a prezzo contenuto

copyright: www.bertok.info

10	confetti masticabili	Hip Hop	Eurospin	"GRIF Srl" Laghetti (BZ) - prodotto in Repubblica Ceca	100 g. (2 x 50 g.)	1,80	Al gusto di menta o di arancia: a differenza di tante altre pastiglie per l'alito, con contengono aspartame
11	strudel di mele	-22	Eurospin	Laives (BZ)	660 g.	1,99	senza grassi idrogenati
12	borse per la spesa	Domopak "Spazzy"	Saponi e Profumi	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.
13	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

copyright: www.bertok.info

14	busta della spesa usa e getta	Leclerc	Leclerc	n.d.	1 shopper bio grande	0,15	resistente ed ottima anche per la raccolta differenziata dell'umido
15	scatola plastificata	Cosatto	Acqua e Sapone	Martignacco (Udine)	cm. 50 x 40 x 30	7,90	impermeabile, serve per riporre vestiti, c'è anche la versione cm. 50 x 40 x 25 ad un prezzo irrisorio
16	acqua demineralizzata	CSG	LD	Gussago (BS)	5 lt.	0,89	serve per "rabboccare" l'acqua del radiatore auto e per altri usi specifici
17	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

copyright: www.bertok.info

speciali feste							
1	Cantuccini Toscani	Conad	Conad	"Colussi" - Tavarnelle Val di Pesa (FI)	250 g.	1,85	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

copyright: www.bertok.info