

la spesa intelligente\_autunno 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.	1,79	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	fette integrali	Conad	Conad	Grissin Bon (RE)	315 g.	1,13	sono buone e costano molto meno
7	caffè	Lavazza Suerte	Conad		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		1 kg.	0,79	minor costo
cucinare							
1	aceto balsamico di Modena	Remigio Spiga	Conad	Pirri - Cagliari	500 ml.	1,99	prodotto sano (e sardo) a minor costo
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 sgucciati	Eurocompany	LD	Godo di Russi (RA)	100 g.	3,69	ottimo il prezzo (in media, si va a 5-6 il pacchetto)

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	sardo	Eurospin	Santa Giusta (OR)	1 kg.	0,35	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		4 agli insacchettati	0,99	non è aglio cinese, come da altre parti...
9	sale marino iodato		Eurospin		1 kg.	0,39	il sale migliore, la confezione di carta lo conserva meglio
10	lievito "Mastro Fornaio"		Conad			0,99	lievito secco: si aggiunge alla farina 00, nelle macchine del pane: ottimo, quanto quello fresco, conservato in frigo
11	Tomato Heinz		Conad			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	sarde	Eurospin		12 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	Eurospin	Eurospin		650 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	sardo	Hardis	Santa Giusta (OR)	1 kg.	1,39	è buonissimo, costa meno della metà di tutti gli altri (ed è sardo), visitate il sito: <a href="http://www.risodella sardegna.it">www.risodella sardegna.it</a>
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		500 g.	0,95	è un prodotto da frigo, pasta veramente molto buona
7	malloreddus, gnocchi sardi		Auchan		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		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
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	Conad		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	AZ	Acqua e Sapone		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		Eurospin			1,29	
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.	2,04	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		Eurospin		1 conf. da 20 filtri	0,65	sicuramente economica e buona, a me fa effetto (la prendo anche al mattino, senza zucchero)
9	camomilla setacciata in filtri		Conad		1 conf. da 20 filtri	0,97	costa un po' di più, ma è garantita dalla Conad



10	acqua Boschetta	sardo	vari	Zinnigas - Siliqua (CA)	2 lt.	0,2	veramente buona, sarda
11	Asti Spumante	Asti	Eurospin	Asti	750 cl.	2,99	il migliore fra i tanti Asti Spumante
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