

## Guia d'estalvi de gener: omple el carretó amb productes a 1–2–3 € i cupons del Club Caprabo

21/01/2026

*Al gener toca ajustar el pressupost i mirar amb lupa què compra cadascú. La missió de tothom és menjar bé, variat i sense plorar en passar per caixa. Per això, amb el fulletó de Caprabo a la mà, t'hem preparat una compra intel·ligent amb productes a 1, 2 i 3 €. Continua llegint i pren nota, perquè cada euro compta.*

### Exemple de carro intel·ligent per menys de 30 €



#### Tram d'1 €: bàsics de rebost

Comença el carro amb els imprescindibles, sobretot aquells que serveixen de base per a diverses receptes. Repassem quins bàsics hi caben en aquest euro.

- Llet semidesnatada President.
- Baguette.
- Flocs de civada Eroski.
- Tomàquet triturat APIS.
- Brou de pollastre Eroski.
- Cigrons Eroski.
- Macarrons Eroski.

#### Tram de 2 €: frescor de temporada

Al carro no hi poden faltar fruites i verdures de temporada. També pots afegir-hi [iogurt grec light](https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/25954843-iogurt-grec-light-2-eroski-1-kg/) [ <https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/25954843-iogurt-grec-light-2-eroski-1-kg/> ] per 2 € i preparar-te un esmorzar complet amb fruita.

- Bananes.
- Kiwis.
- Pastanagues.
- Albergínies.

- Bròquil.
- Ceba Eroski Natur.

## Tram de 3 €: proteïna i extres

Per completar qualsevol menú falta la proteïna. Aquí tens algunes idees per 3 € o menys que combinen perfectament amb l'anterior.

- Cuixa de pollastre amb pell Eroski.
- Botifarra fresca de porc Eroski.
- Llom extra fi de porc.
- Seitó amanit.
- Anelles a la romana.

Amb aquesta selecció, t'emportes a casa un carro complet per sota dels 30 €. Si planifiques bé la teva llista de la compra i revises [el fulletó](#) [ /sites/caprabocom/ca/ofertas-y-promociones/ofertas/ ] i les ofertes de la web o del lineal del súper al detall, pots arribar a casa ben victoriosa amb una compra ben econòmica.

## Cupons i promocions del Club Caprabo: el teu aliat per estalviar més

A més d'aprofitar els productes d'1–2–3 €, activa cada setmana els cupons del Club Caprabo des de l'app i el descompte s'aplicarà automàticament en comprar amb la targeta del Club.

Aquests cupons inclouen descomptes personalitzats, cupons extra exclusius els dimecres i accions puntuals com sortejos, Dies sense IVA o el Dia del Client.

## Checklist pràctic per estalviar al gener

Hi ha diversos ítems que convé tenir en compte a l'hora d'estalviar al supermercat sense renunciar a menjar bé:

1. Apostar per la marca blanca.
2. Prioritzar els productes bàsics d'1–2–3 €.
3. Consultar les ofertes i promocions actives de Caprabo.
4. Organitzar la setmana amb batch cooking.
5. Tria fruites i verdures de gener per millorar el preu i la frescor.

## Comença a estalviar avui amb Caprabo

Fer el primer pas és molt fàcil: descarrega l'[app Caprabo](#) [ /sites/caprabocom/ca/clubcaprabo/app/ ], fes-te membre del Club, revisa les ofertes i els cupons personalitzats setmanals abans de comprar. Amb aquesta ajuda podràs reduir l'impacte de la costa de gener.

El teu estalvi comença avui!



## 10 Trucs per cuinar estalviant [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00021.xml> ]

És possible menjar barat i saludable. Tan sols hem de seguir alguns tips per comprar aliments més barats, frescos i cuinar a casa amb aliments bàsics. Pren nota d'aquestes 7 receptes que et permetran menjar de manera nutritiva i saludable per menys d'1 euro la ració.