

La llista de la compra sana i barata: estalviar sense renunciar a la qualitat

27/01/2025

Fer una llista de la compra sana i de qualitat pot semblar car, però triant les opcions adequades, és possible duu una dieta equilibrada i assequible. Descobreix les gammes d'Eroski i estalvia cuidant la teva salut i el teu benestar.

Productes EROSKI: la millor relació qualitat preu

Els productes de la marca Eroski són la solució perfecta per omplir el rebost amb una compra sana, barata, equilibrada i, sobretot, de qualitat. Disposes de més de 2.500 opcions per triar entre alimentació, frescos, drogueria, etc. A més de la seva excel·lent relació qualitat-preu, aquests productes compten amb fabricants líders en el seu sector.

Un bon fons de nevera és el [pollastre rostit Eroski](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/23893985-pollo-asado-eroski-bandeja-aprox-1-kg/>], una opció per escalfar i llest. Acompanyat d'una amanida amb [remolatxa en tires Eroski](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24955197-remolacha-en-tiras-eroski-frasco-180-g/>] per donar-li color. També pots incloure infusions Eroski, com la de gingebre amb llimona, te vermell o menta-poliol, per a qualsevol moment del dia.



Productes EROSKI Basic: la qualitat és un bàsic

La línia Eroski Basic, amb més de 350 productes, està pensada per cobrir les necessitats diàries al preu més baix. Des d'oli, pasta, lactis, conserves i cereals fins a tovallons de paper i productes de neteja. Aquesta línia passa per rigorosos controls de qualitat i tasts a cegues amb clients, això garanteix que, encara que siguin productes bàsics, mantenen la qualitat.

Aquí tens alguns exemples de productes populars Eroski Basic per afegir al teu pròxim carro de la compra:

- Formatge semicurat.
- Pa de motlle amb crosta.
- Arròs extra.
- Filet de lluç sense pell.
- Tomàquet fregit.
- Iogurt natural.
- Cafè en gra natural.
- Gel familiar.
- Col·lutori frescor verda.
- Sorra per a gats.

EROSKI Natur: productes frescos i saludables

Eroski Natur ofereix més de 455 productes frescos com a carns, peixos, fruites i hortalisses al millor preu. Tots ells compten amb certificacions de sostenibilitat que assegurin les fruites i hortalisses es conreen de manera més sostenible, les ramaderies són locals i responsables amb l'entorn i la pesca sostenible, minimitzant l'impacte ambiental i donant suport al desenvolupament local.

Els productes favorits d'Eroski Natur són:

- Plàtan de Canàries IGP.
- Llimona.
- Tomàquet per untar.
- Baguette.
- Pit de pollastre filetejat.
- Relloms de salmó.

SeleQtia: productes gourmet a preus assequibles

El luxe també pot ser accessible gràcies a la línia Eroski SeleQtia amb 210 exquisideses testades pel Basque Culinary Center. Aquesta gamma de productes gourmet al millor preu, inclou una selecció de formatges, embotits, carn, menjar preparat i postres perfectes per a ocasions especials o per ficar algun capritx en el carro.

Et deixem alguns productes premium que ofereix Eroski seleQtia:

- Fuet extra.
- Pernil de gla 100% ibèric.
- Formatge Rocafort D.O.P.
- Salmó fumat.
- Hamburguesa de vedella.
- Quallada de llet d'ovella.
- Gelat de mango amb salsa de gerd.

belle: cura personal a un preu imbatible

La salut i el benestar també ha d'estar en la cura personal. I sembla que cuidar-se és car, que no tenir arrugues només és possible amb cremes milionàries, però belle arriba per trencar aquest mite, oferint productes d'higiene i bellesa d'alta qualitat a preus molt competitius. Amb més de 400 productes per a homes i dones, des de cosmètica facial i capil·lar fins a tractaments específics o fragàncies.

Prova algun d'aquests productes testats dermatològicament:

- Vaselina labial amb llard de karité.
- Gel-crema antice·l·lulític refermant.
- Sèrum amb àcid hialurònic i vitamina C.
- Xampú Or Màgic.
- Desodorant invisible antitaques.
- Delineador automàtic d'ulls.



10 Trucs per cuinar estalviant [

<https://www.caprabo.com/es/caprabo-al-dia/siempre-al-dia/trucos-para-cocinar-ahorrando/>]

En els temps que corren, qualsevol tip per estalviar és benvingut. Intentarem complir rigorosament aquests 10 trucs per cuinar estalviant i així poder sobreviure a la clatellada de juliol.