

Alimentació equilibrada i accessible: com menjar millor gastant menys aquest març

13/03/2026

Menjar més fruita, verdura i peix sostenible sense gastar gaire és més fàcil del que sembla. La clau està a comprar de temporada i aprofitar-los al màxim amb plats senzills i saludables. Continua llegint perquè t'expliquem quins val la pena afegir a la teva pròxima cistella de Caprabo.

Fruita i verdura de temporada: la base d'una dieta rica i econòmica

Si vols començar amb una dieta equilibrada i econòmica, omple el carro de [fruita i verdura](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/2059698-frescos/2059710-verduras-y-hortalizas>] de temporada.

En aquests moments es troben en el seu millor moment, tant de sabor com de preu: les peres conferència, les maduixes primerenques, les carxofes del Prat de Llobregat i els calçots, que no poden faltar a cap cuina catalana.

També hi ha altres fruites que són imprescindibles al març, com el kiwi, que aporta més vitamina C que la taronja. Pots menjar-lo al natural, afegir-lo al iogurt de l'esmorzar, als batuts o a les amanides per donar-los un toc diferent. I si parlem de verdures, també és bon moment d'afegir col, bledes, porros i espinacs al teu carro.

Consell ràpid: perquè els espinacs frescos et durin més dies, guarda'ls a la nevera dins d'un tupper amb paper de cuina per absorbir la humitat.



Peix fresc i sostenible: proteïna de qualitat amb certificació MSC

El peix és una font de proteïna que, si saps triar bé, també pot ser econòmica. A Caprabo aquest març trobaràs rodanxes de bacallà amb segell MSC, filets de bacallà al punt de sal i [bacallà skrei MSC](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/10843498-corte-bacalao-skrei--4-6k-enatur-msc-al-peso-compra-mi) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/10843498-corte-bacalao-skrei--4-6k-enatur-msc-al-peso-compra-mi>] a preus més econòmics gràcies a la campanya Mars Per Sempre.

No dubtis a aprofitar aquesta oferta perquè el peix és una altra de les bases d'una alimentació equilibrada. A més, el segell Marine Stewardship Council (MSC) acredita que el peix prové d'una [pesca sostenible](/sites/caprabocom/es/pesca-sostenible/index.html) [</sites/caprabocom/es/pesca-sostenible/index.html>], respectuosa amb l'ecosistema marí.

Hi ha moltes opcions per preparar el bacallà, la més coneguda és el bacallà al pil-pil, però si només el nom ja et sembla complicat, el pots fer molt més senzill: bacallà al forn. Només cal posar els filets de bacallà a la safata, oli, sal i en 15 minuts de forn tens un plat saludable.

Receptes senzilles que combinen salut, sabor i estalvi

De vegades no cal complicar-se la vida a la cuina per menjar de meravella i barat, que al final és el que tots busquem.

Per exemple, salteja calçots per acompanyar una llobarro a la planxa o una [dorada de criança del Delta](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/27031392-dorada-de-crianza-del-delta-pieza-aprox-500-g/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/27031392-dorada-de-crianza-del-delta-pieza-aprox-500-g/>] al forn. També pots preparar un trinxat de la Cerdanya, una recepta que va néixer com a plat d'aprofitament i que, al ser de temporada la col, segueix sent una opció econòmica.

Per acabar amb alguna cosa dolça, prova amb una [fondue de xocolata amb broquetes de fruita](/shared/.content/recetas/323-Fondue-de-chocolate-con-brochetas-de-fruta-y-menta.html) [</shared/.content/recetas/323-Fondue-de-chocolate-con-brochetas-de-fruta-y-menta.html>]. Pots utilitzar qualsevol fruita, però si tries les que estan de temporada, el postre et sortirà molt més a compte.

Al final, la idea sempre és la mateixa: menjar bé i estalviar en el carro de la compra.

Planifica la teva compra saludable amb avantatges exclusius

El Club Caprabo sempre et pot ajudar a que la compra saludable et surti més econòmica. Els que formen part del Club cada setmana reben cupons i ofertes personalitzades que redueixen encara més el preu final.

Durant aquest mes de març, per exemple, pots trobar descomptes que encaixen perfectament amb els productes de temporada: 25 % en fruita, 25 % en pa fresc de fleca o 25 % en peixateria (excepte congelat).

Fes un cop d'ull a les ofertes i prepara la teva propera llista de la compra!

Petits canvis amb gran impacte aquest març

Triant productes de proximitat no només estalvies tu, sinó que, sense esforç extra, ajudes a reduir l'impacte ambiental i dones suport a l'economia local.

Un altre gest senzill amb gran impacte és digitalitzar-te amb l'app de Caprabo. Si actives els cupons i el tiquet digital: zero paper, menys contaminació... pensa-hi!

També pots comprar a través de Too Good To Go i, de passada, lluitar contra el malbaratament alimentari. Al final, aquests petits canvis marquen la diferència en la teva compra i en el planeta.



Menú setmanal fàcil, ràpid, econòmic i saludable [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00064.xml>]

Planificar un menú setmanal t'ajudarà a portar una dieta equilibrada, a estalviar temps i diners. A continuació, et fem propostes per a cada dia de la setmana. Recull idees i comença a crear el teu propi menú amb opcions senzilles, ràpides i econòmiques.