

Tu compra semanal por menos de 70€: guía práctica con los ofertones de Caprabo

07 oct 2025

¿Una compra semanal por menos de 70 €? Sí, en Caprabo es posible. Aquí te dejamos algunos tips para conseguirlo y una lista de productos [/export/shared/content/pdf/Lista-Carro-70.pdf] básicos para llenar tu nevera a finales de agosto sin pasar de los 70 €.

6 tips para hacer tu compra semanal por menos de 70 €



1. **Crea un menú semanal y haz la lista de la compra.** Planificar el menú es un tip imprescindible para no hacer compras innecesarias. Si vas al supermercado con la lista de la compra bien definida, te ahorras todos aquellos productos que no necesitas y acaban echándose a perder.
2. **Aprovecha las ofertas y productos de temporada.** Aprovecha todos los productos que están de oferta, sobre todo aquellos con la etiqueta "Precio más bajo" o "Ofertaza". También opta por elegir los productos de temporada y locales que son más baratos, porque hay más oferta.
3. **Descubre las ventajas del Club Caprabo** [/sites/caprabocom/es/clubcaprabo/index.html?tk=0]. A todas tus compras puedes añadirle cupones de descuentos personalizados, comprar en los días sin IVA u otras promociones especiales con tu tarjeta del Club Caprabo.
4. **Apuesta por la marca blanca.** Una de las soluciones para optimizar tus gastos, podría ser buscar las marcas blancas que ofrece Caprabo en los lineales del supermercado y llenar tu carro de la compra. Recuerda que tienes para escoger:
5. **Evita compras impulsivas.** Una ley universal es ir al supermercado sin hambre, porque esto puede llevarte a hacer compras innecesarias.
6. **Aprovecha los productos al máximo.** Si planificas bien tu menú y la lista de la compra, puedes comprar alimentos que te sirvan para varias recetas, y luego puedes congelar lo sobrante.

Ejemplo de compra semanal por menos de 70 €

Organizar una compra semanal económica con los tiempos que corren, parece misión imposible, pero nada más lejos de la realidad. Con un poco de planificación es posible. Aquí te dejamos un ejemplo de compra semanal que va desde proteína, frutas y verduras hasta básicos de la despensa por menos de 70 €.

Carne y proteína

- [Pechuga de pollo entera familiar EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/19230572-pechuga-de-pollo-entera-familiar-eroski-bandeja-a>
]
- [Salchicha fresca de cerdo EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/11656188-salchicha-fresca-de-cerdo-eroski-bandeja-400-g/>]
- [Sardina limpia, al peso](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/20881991-sardina-limpia-al-peso-compra-minima-500-g/>]
- [Filete de merluza sin piel](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/201301-filete-de-merluza-sin-piel-eroski-bolsa-540-g/>]

Frutas y verduras

- [Aguacate](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/18374611-aguacate-maduro-al-peso-compra-minima-500-g/>
]
- [Zanahoria EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/4501375-zanahoria-eroski-bolsa-500-g/>]
- [Repollo](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/81117-repollo-eroski-pieza-al-peso-aprox-2-kg/>]
- [Naranja EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/23760622-naranja-eroski-malla-3-kg/>]

Pan, pasta y arroz

- [Baguette](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/587352-baguette-220-g/>]
- [Macarrones EROSKI basic](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/361998-macarrons-eroski-basic-paquet-500-g/>]
- [Arroz basmati EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/9160615-arroz-basmati-eroski-paquete-1-kg/>]

Conservas, latas y otros básicos

- [Atún claro en aceite de oliva EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25807090-atun-claro-en-aceite-de-oliva-eroski-pack-6x70-g/>
]
- [Tomate triturado EROSKI basic](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/320267-tomate-triturado-eroski-basic-lata-800-g/>]
- [Guisante muy fino EROSKI BASIC](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/17820515-guisante-muy-fino-eroski-basic-lata-280-g/>]

- [Garbanzo cocido EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25948423-cigro-cuit-eroski-flasco-400-g/>]
- [Aceite de oliva virgen extra EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/371658-oli-doliva-verge-extra-eroski-ampolla-1-litre/>]

Desayunos y meriendas

- [Yogur griego straciattella EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/22318117-yogur-griego-straciattella-eroski-pack-6x125-g/>]
- [Café en grano natural EROSKI BASIC](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/8484263-cafe-en-grano-natural-eroski-basic-paquete-500-g/>]
- [Leche semidesnatada sin lactosa EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/14879274-leche-semidesnatada-sin-lactosa-eroski-brik-1-litre/>]
- [Cereales muesli crunch con dos chocolates EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/733923-cereales-muesli-crunch-con-dos-chocolates-eroski-c/>]
- [Galleta cookies sin palma EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/23113509-galleta-cookies-sin-palma-eroski-paquete-225-g/>]
- [Pan de molde integral con corteza EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/22444046-pan-de-molde-integral-con-corteza-eroski-paquete>]
- [Queso fresco bajo contenido de sal EROSKI](#) [
<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/20037172-queso-fresco-bajo-contenido-de-sal-eroski-pack-4>]

¡Haz la prueba esta semana y llena tu carro por menos de 70 €!



LA TARJETA CLUB CAPRABO, UNA DOBLE VÍA DE AHORRO PARA TODOS

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00017.xml>]

A partir de ahora acumula euros y ahorra todavía más con la tarjeta Club Caprabo, aprovechando todos los descuentos, cupones personalizados y ofertas exclusivas. ¡Entérate de todas las ventajas y empieza a ahorrar!

