

Cosa conviene acquistare nei 2 supermercati più famosi Woolworth e Coles per una spesa economica healthy e gustosa, utile anche per road trip.

Colazione:

- Frutta secca (sempre cara), dai 30\$ al kilo. La più conveniente è busta frutta normal mix da 400gr a 5\$ (circa 10\$ al chilo) o più conveniente da Wolly la busta da 7.70\$, se no busta solo di uva secca da 1 kg a 5\$.

Prendo a parte busta di avena (economica) da 1kg a 1,50\$ e creo la mia composizione più salutare :)

- Stecca di cioccolata è cara perché pare dai 5\$. Ma è in offerta spesso ed è top la Old gold.

- Yogurt greco: più salutare e buono è il Chobani azzurro, da 8\$, spesso in offerta a 6, ma esiste anche uno più cheap meno

salutare che e' sui 4,50\$.

- Frutta piu' economica: banane, pere, uva sui 4\$ al chilo. Arance solo se in offerta. Invece Papaya e altra frutta esotica conveniente solo alle bancherelle al nord dei tropici.
- Caffè caro ma se puoi sostituire prendi il te verde, 100 buste a 4\$.

Pranzo:

- Riso: economico! trovi buste a 1.50\$. Lo amo integrale a 2,5\$, con avocado il cui prezzo solito è 1,5\$ al pezzo ma se guardi ci sono sacchetti da 5 a 5\$ oppure al mercato lo trovi a 0,50cent l'uno, ma devi selezionare i migliori.
- pane: è sempre appena sfornato.

Condimenti: cari, olio di oliva buono caro, passata di pomodoro cheap di 1,5 dollari, olio chilli indispensabile per me 4\$ barattolo.

Cena:

- economici, cosce di pollo e pesce bianco fresco al banco, solo 4\$ e 8/11\$ al chilo!!
- cari invece la carne rossa e i formaggi che viaggiano sui 30\$ al chilo MA controlla sempre le offerte del giorno, da consumare in pochi giorni.
- formaggi cari - il più economico parte dai 18\$ al chilo.
- sardine in scatola, super cheap a 1\$ e ricche di omega, scelta ottima per i viaggi on the road con i cracker sempre economici

al pacco di 1,5\$.

- verdura - le piu' economiche sono:
zucchine, dai 2.5\$ al kilo al mercato ai 4 al
supermercato. Broccoli verdi sui 3\$ al chilo.

Alla sera guarda le buste di insalate e
spinaci, spesso svendono gli eccessi a 1,5 \$
dollari a busta di 200 gr, normalmente dai
3\$ dollari in su.

Costo settimana mia spesa piu' economica
solo cibo: 50\$.

Conta che mangiare fuori il prezzo per un
piatto parte da 25\$. Ma qui non ha
nemmeno senso perché e' difficile trovare
il livello italiano di bonta', dieta equilibrata
e ricercatezza di un'Italia o di un Giappone!

