

KUBA

KUBA

Familie Costa in Havanna

EIN WOCHENBEDARF IM APRIL

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 44 EUR

Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel	4,5 kg Malanga-Wurzel 4 kg Brot 3 kg Kartoffeln 3 kg weißer Reis 1 kg Nudeln 500 g Maismehl
Milchprodukte	7 l Trinkjoghurt 1 kg Käse
Fleisch, Fisch und Eier	1,5 kg Huhn 1 kg Schweinekotelett 12 Eier 500 g Fisch* (von Ramon selbst gefangen) 500 g Schweinshaxe, tiefgekühlt
Obst, Gemüse, Nüsse	12 kg Wassermelonen 3,1 kg Bananen 2 kg Orangen 1,2 kg Ananas 1 kg Papaya 1 kg Limonen 500 g Guaven 1,9 kg weiße Zwiebeln 750 g Weißkohl 750 g rote Bohnen 750 g schwarze Bohnen 1 Kopfsalat (650 g) 500 g Gurke 500 g Knoblauch 500 g Tomaten 230 g rote Paprika 230 g grüne Paprika 250 g Tomatensauce
Öle, Würzmittel und Saucen	1 l Pflanzenöl 1 kg Zucker 250 g rote und grüne Chilischoten 250 g Salz 75 ml Mayonnaise 25 ml Sojasauce 10 g Annatto-Paste 1 Handvoll schwarzer Pfeffer Maggiwürze Essig Oregano
Knabberartikel und Desserts	10 kleine Kuchen
Fertiggerichte und Instantprodukte	1 l Spaghettisauce
Restaurants	Die Eltern kaufen Mittagessen bei der Arbeit. Sandra liebt es, einmal in der Woche chinesisches Essen zu gehen, ihr Lieblingsgericht: Bratreis
Getränke	3 l Cola 2,5 l Bier 5,3 l Mineralwasser 500 g Kaffee 250 ml Likör
Sonstiges*	Instant-Getreidebrei aus der Zuteilung – wurde an den Hund verfüttert

