

MEXICO

MEXICO

Familie Casales in Cuernavaca

EIN WOCHENBEDARF IM MAI

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 147 EUR

Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel	10 kg Maistortillas 1,4 kg weiße Brötchen 1 kg weißer Reis 1 kg Kartoffeln 700 g weißes Toastbrot 500 g Cornflakes 900 g Pasta 250 g süßes Brot 100 g Grissini
Milchprodukte	7 l Frischmilch 2 l Sauerrahm 1 l Eiscreme 1 l Joghurt 500 g handgemachter Frischkäse 740 g Kondensmilch 380 g Hüttenkäse 250 g Manchegokäse 190 g Sahnfrischkäse 100 g Butter
Fleisch, Fisch und Eier	7 kg Huhn 1,2 kg Krebse 18 Eier 1,1 kg Tilapia (Fisch) 1 kg Wels 185 g Wurst (auf dem Foto ist ein Monatsbedarf zu sehen) 160 g Schinken
Obst, Gemüse, Nüsse	6 kg Mangos 3 kg Ananas 3 kg Wassermelonen 2,5 kg Orangen 2 kg Cantaloupe-Melonen 1 kg Guaven 1 kg Quitten 1 kg Bananen 3 kg Tomaten 3 kg Tomatillos 1,8 kg Maiskolben 1,3 kg Avocados 1 kg Chayote-Kürbis 1 kg Bohnen 1 kg Zwiebeln 1 kg Zucchini 500 g grüne Bohnen 250 g Knoblauch 360 g Brokkoli 740 g eingelegte, 500 g frische und 200 g geräucherte Jalapeño-Pfefferschoten.
Öle, Würzmittel und Saucen	2 l Rapsöl 450 g Margarine 390 g Mayonnaise 250 g Salz 90 g Knoblauchsatz 90 g schwarzer Pfeffer 20 g Kumin 15 g Lorbeerblätter
Snacks und Süßigkeiten	540 g Chili-Lollis 500 g Schokoladenbonbons 450 g Cracker 340 g Marshmallows 160 g Chili-Bonbons
Fertiggerichte und Instantprodukte	1 kg Mole (Schokoladen-Chili-Sauce, wird zu Fleisch und Huhn gereicht) 90 g Instant-Hühnerbouillon
Getränke	24 l Cola 19 l Wasser in Flaschen 7 l Bier 1,25 l Fruchtsaft 2 l Limonade 200 g koffeinfreier Instantkaffee

