

PHILIPPINEN

PHILIPPINEN

Familie Cabana in Manila

EIN WOCHENBEDARF IM JANUAR

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 38 EUR

Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel	14 kg weißer Reis 1,8 kg Weißbrot in Scheiben 1 kg Pan de Sal (salziges Brot) 600 g Käsebroten 330 g Kartoffeln 100 g Panade
Milchprodukte	360 g Milchpulver 250 g Scheiblettenkäse
Fleisch, Fisch und Eier	3,5 kg Schweinefleisch 2 kg Huhn 2,5 kg Milchfisch 1,5 kg frischer Tilapia-Fisch 12 Eier 500 g Würstchen 400 g Dosenwurst 330 g Sardinen in Tomatensauce (Dose) 70 g Salzfisch (Hering)
Obst, Gemüse, Nüsse	4 kg grüne Orangen 2 kg Bananen 1,3 kg Kochbananen 250 g Limetten 2 kg Kalabasang-Kürbis 1,1 kg Auberginen 1 kg grüne Tomaten 1 kg weißer Rettich 600 g Wasserspinat 500 g Koloquinte 500 g Zwiebeln 450 g Weißkohl 350 g Okraschoten 250 g Möhren 250 g Mungbohnen 250 g grüne Bohnen 185 g Süßkartoffeln 150 g grüne Chilischoten 100 g Knoblauch
Öle, Würzmittel und Saucen	1 kg weißer Zucker 500 ml Pflanzenöl 350 ml Sojasauce 250 g Tamarinden 175 ml scharfe Fischsauce 160 g Ketchup 150 ml Essig 125 g Salz 80 g All-around-Sauce (aus pürierter Leber mit Gewürzen) 15 g schwarzer Pfeffer 8 Lorbeerblätter
Snacks und Süßigkeiten	240 g Tortillachips 200 g Cracker 60 g Schokoriegel 30 g Schokobonbons 30 g Halsbonbons
Fertiggerichte und Instantprodukte	1,2 kg Instantnudeln
Fast Food	1 Jollibee-Hamburger und Pommes frites einmal Brathuhn mit Reis 2 Cola
Straßenkost	500 g Dampfbrotchen mit Schweinefleischfüllung 150 g frittierte Wachteleier im Teigmantel
Getränke	8,8 l Cola 1 l Orangensaftgetränk 55 g Instantkaffee 66 l Leitungswasser zum Trinken (der Wasserdruck ist sehr schwach, fließendes Wasser gibt es nur von 2 bis 6 Uhr)
Sonstiges	2 Päckchen Zigaretten

