

USA

USA

Familie Revis in North Carolina

EIN WOCHENBEDARF IM MÄRZ

Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche: ca. 265 EUR

Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel	1 kg rote Kartoffeln 700 g Schnittbrot 700 g Frühstückspops 900 g Nudeln 450 g weißer Reis 400 g Wraps 320 g Knoblauchtost 310 g Aufbackbrötchen
Milchprodukte	3,8 l Milch 225 g geriebener Cheddar 225 g Cheddarscheiben 225 g Emmentalerscheiben 170 g Sandwichkäse 85 g geriebener Parmesan 60 g Butter
Fleisch, Fisch und Eier	1,1 kg Rinderschmorbraten 850 g Schweinekotelett 660 g Hähnchenflügel 12 Eier 760 g Hähnchenunterschenkel 450 g Fleischklößchen 450 g Frühstücksspeck 450 g Putenhackfleisch 450 g Garnelen 340 g Thunfisch 250 g Schinken 225 g geräucherte Putenbrust
Obst, Gemüse, Nüsse	1,3 kg Bananen 1 kg weiße kernlose Trauben 1 kg blaue kernlose Trauben 1,8 kg TK-Brokkoli 1,4 kg Zwiebeln 820 g grüne Bohnen (Dose) 840 g Mais (Dose) 800 g Baked Beans (Dose) 610 g Gurken 560 g Strauchtomaten 380 g Blattspinat (Dose) 530 g Salatmischung 200 g eingelegte Champignons 450 g Erdnüsse
Öle, Würzmittel und Saucen	740 g weißer Zucker 310 g Dipsauce 180 ml Pflanzenöl 180 ml fettfreier Kaffeeweißer 150 g Knoblauchsatz 115 g Mayonnaise 115 g Salatdressing 85 g Erdnusscreme 60 g schwarzer Pfeffer 60 g Senf 60 g Ketchup 60 g Salz 30 g Fleischzartmacher 30 g Selleriesamen 30 g Knoblauchpulver
Snacks und Süßigkeiten	700 g Apfelmus 440 g gemischte Chips 420 g Törtchen mit Joghurtgeschmack 250 g Popcorn 200 g Sonnenblumenkerne 300 g Kartoffelchips 125 g Früchte in Kirschelee 120 g Kaugummi 60 g Schokoriegel 50 g Erdnüsse mit Schokoladenüberzug
Fertiggerichte und Instantprodukte	450 g Nudelsauce 450 g Pilz-Paprika-Sauce zu Nudeln 425 g Instantnudeln mit Shrimpsgeschmack 400 g Sushirollen 300 g Selleriecremesuppe (Dose) 250 g gefüllte Kartoffeltaschen 200 g Garnelen-Sushirollen
Fast Food	McDonald's Menu mit 10 Chicken-Nuggets, großen Pommes frites und großer Cola, ein Fishburger Taco bell: 4 Nachos Bell grande, 2 Soft-Tacos, 1 Taco supreme, 1 Taco Pizza, 1 Taco, 1 Bean-Burrito, 1 große Limonade Burger King: 1 Doppel-Cheeseburger, Zwiebelringe, große Cola KFC: Huhn mit Kartoffelpüree und großer Cola Subway: zwei 6-inch Sandwiches Milano's Pizzeria: 1 große Pizza mit Wurst, 1 große Peperoni-Pizza, 1 l Love NY Pizza, 4 Pizzastücke
Restaurants	China Market: zweimal Bratreis mit Shrimps, ein großer Fruchtponsch.
Getränke	8,5 l Bier 7,5 l Wasser in Flaschen 7,6 l Cranberry-Apfelsaft-Cocktail 4,3 l Cola light 4 l Cream Soda 3 l weiße Limonade 3,8 l Cranberry-Himbeer-Saft 3,8 l Rosa-Grapefruitsaft 2 l Orangensaftgetränk 2,7 l Limonade 1 l Weinmixgetränk 15 g Brausepulver 450 ml Bananensaftdrink 40 g Instantkaffee 5 Teebeutel (10 g) Leitungswasser zum Trinken und Kochen

