

QUE PEUT-ON ACHETER AVEC 5\$US?

Plus vous vous éloignez des zones touristiques, moins les produits sont cher. Cette étude est basé sur Mazatlán, une région touristique.

Astuces pour sauver des frais:

- Visiter les rues transversales et latérales des rues principales. Il y a des plus petits restaurants et ils sont plus économiques. (restaurants de rues)
- Utiliser les marchés locaux. Ce qui est importé est plus cher donc mangez local.
- Cuisiner à la maison

Voici une petite liste de restaurants (déjà prêt):

- 3 à 10 tacos de rue
- Trois tacos au restaurant
- Un BLAT (sandwich bacon, laitue, avocat et tomate)
- Un dîner de dorado frais
- Un hamburger basique avec des frites
- Deux gros burgers au poulet chez Puro Pollo
- Huit ailes de poulet désossées et une bière pression
- Un grand bol de fruits de mer ou de soupe de tortilla
- Une belle commande de ceviche de crevettes ou de poisson
- Une pizza moyenne à garniture unique chez Domino's
- Près d'une livre de côtes de porc grillées



Dans un marché local:

- La moitié d'un poulet rôti avec des pommes de terre, des tortillas et de la salsa, le tout déjà cuit
- 9 à 10 tasses de nouilles instantanées
- 5 ananas
- 6-7 mangues
- Deux douzaines d'œufs
- 8 citrons jaunes
- 3+ kilos / 7 lbs. small Colima limes
- 8-10 livres de tomates
- 3 gros avocats
- 2-3 aubergines
- 5 livres de gingembre frais ou de racine de curcuma
- 6 têtes de laitue iceberg
- 10 livres. de carottes
- 3+ kilos / 7 livres. pommes de terre blanches
- 5 kilos / 10 livres. Oignons blancs
- 4 litres de lait biologique d'une laiterie locale
- 2 kilos de pommes de l'État de Washington
- Une livre de moitiés de noix de pécan décortiquées crues
- 1 litre de crème fouettée épaisse (crema para batir)
- 3 pqt. de fromage à la crème Philadelphia
- 3 (13 onces) paquet. Moutarde Heinz
- 3 (567 g) de ketchup Heinz
- 1 pot (32 oz) de mayonnaise Best Foods
- Deux grosses miches de pain au levain de blé entier, fraîchement cuites dans une boulangerie locale
- 7 onces. paquet de fromage cheddar vieilli
- 1 lb de fromage Oaxaca (168 \$/kilo)
- 1 kilo de jambon de première qualité tranché



Les protéines:

1+ lb de poulet Bachoco entier

1 kilo de cuisses de poulet désossées et sans peau Bachoco

Un peu moins d'un kilo de mélange de bœuf haché et de porc

1 kg de boeuf haché (80/20)

1 livre milanaise de boeuf

5 bidons Tonnes 100% tonne

Aliments santé:

1 lb. sac de farine de noix de coco biologique

1 kilo de riz brun à grains extra longs bio ou de haricots noirs bio

Trois (un litre) contenants de lait d'amande

2 litres de yaourt bio nature, aux fruits ou à la noix de coco

2 litres de boisson au lait de coco/amande

Une demi-livre de grains de café bio du Chiapas

Les brevages:

Deux bouteilles d'eau purifiée de 10 litres

4 sodas aux fruits naturels importés d'Italie San Pellegino

4 grandes bouteilles d'eau minérale Topo-Chico

2 grandes bouteilles Coca-Cola originales

Crédit:

www.cnbc.com/2022/02/05/66-year-old-retiree-who-left-the-us-for-mexico-what-you-can-buy-for-5-dollars-or-less.html