

ΧΡΟΝΟΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ & ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΨΥΞΗ

Αυτά τα σύντομα αλλά ασφαλή χρονικά όρια θα συμβάλλουν στη διατήρηση της ψύξης των τροφίμων στους 4°C αποτρέποντας την αλλοίωσή τους.

Δεδομένου ότι οι ημερομηνίες που αναγράφονται στα προϊόντα δεν αποτελούν οδηγό για την ασφαλή χρήση ενός προϊόντος, συμβουλευτείτε αυτό το γράφημα και ακολουθήστε αυτές τις συμβουλές.

- Αγοράστε το προϊόν πριν από την ημερομηνία λήξης.
- Αν αγοράσετε ληξιπρόθεσμο προϊόν, αποθηκεύστε το στην κατάψυξη αμέσως.
- Ακολουθήστε για το κάθε προϊόν τα προτεινόμενα χρονικά όρια που αναγράφονται στον ακόλουθο πίνακα.
- Φυλάσσετε το έτοιμο συσκευασμένο κρέας και τα πουλερικά στην αρχική συσκευασία τους μέχρι και λίγο πριν από τη χρήση τους.
- Σε περίπτωση κατάψυξης κρέατος και πουλερικών στην αρχική τους συσκευασία για περισσότερο από 2 μήνες, θα πρέπει να αντικαταστήσετε αυτές τις συσκευασίες με κατάλληλες αεροστεγείς συσκευασίες, όπως φύλλο αλουμινίου, πλαστικό περιτύλιγμα ή χαρτί κατάψυξης. Εναλλακτικά, τοποθετήστε την αρχική συσκευασία μέσα σε μια πλαστική σακούλα από την οποία θα αφαιρέσετε τον περιττό αέρα.

Επειδή η κατάψυξη -18° C διατηρεί τα τρόφιμα ασφαλή επ'αόριστον, οι ακόλουθοι συνιστώμενοι χρόνοι αποθήκευσης αφορούν μόνο την ποιότητα.

Προϊόν	Ψυγείο	Κατάψυξη	Προϊόν	Ψυγείο	Κατάψυξη
Αυγά			Σούπες & φαγητά κατσαρόλας		
Φρέσκα, με κέλυφος	3 - 5 εβδομάδες	Μην καταψύχετε	Γεύματα με λαχανικά ή και πρόσθετο κρέας	3 - 4 ημέρες	2 - 3 μήνες
Ωμοί κρόκοι, ασπράδια	2 - 4 ημέρες	1 έτος	Μπέικον & Λουκάνικα		
Καλά βρασμένα αυγά	1 εβδομάδα	Μην καταψύχετε	Τυποποιημένο μπέικον	7 ημέρες	1 μήνας
Υγρά παστεριωμένα αυγά ή υποκατάστατα αυγών,			Σπιτικό μπέικον χωρίς νιτρικό άλας/pink salt (uncured)	3 - 4 ημέρες	1 μήνας
ανοιγμένη συσκευασία	3 ημέρες	Μην καταψύχετε	Λουκάνικο, νωπό από χοιρινό, μοσχάρι, κοτόπουλο ή γαλοπούλα	1 - 2 ημέρες	1 - 2 μήνες
κλειστή συσκευασία	10 ημέρες	1 έτος	Καπνιστά λουκάνικα φρανκφούρτης, έτοιμα μπιφτέκια	7 ημέρες	1 - 2 μήνες
Έτοιμα μαγειρεμένα γεύματα			Νωπό κρέας (Μοσχάρι, Χοιρινό, Αμνοερίφια)		
Κρατήστε το κατεψυγμένο μέχρι να το ζεστάνετε		3 - 4 μήνες	Μπριζόλες	3 - 5 ημέρες	6 - 12 μήνες
Deli & Προϊόντα συσκευασμένα σε κενό αέρος			Μπριζολάκια & μεζέδες	3 - 5 ημέρες	4 - 6 μήνες
Τυποποιημένες ή σπιτικές σαλάτες μακαρονιών με αυγό, κοτόπουλο, τόνο, ζαμπόν	3 - 5 ημέρες	Μην καταψύχετε	Κρέας για μαγειρευτά στην κατσαρόλα, στο φούρνο ή σε σχάρα	3 - 5 ημέρες	4 - 12 μήνες
Προγεμισμένα χοιρινά και αρνίσια ρολά και προγεμισμένα στήθη κοτόπουλου με σάλτσα	1 ημέρα	Μην καταψύχετε	Εντόσθια (γλώσσα, νεφρά, συκώτι, καρδιές, γλυκάδια, μυαλά, στομάχι)	1 - 2 ημέρες	3 - 4 μήνες
Γεύματα εστιατορίων	3 - 4 ημέρες	Μην καταψύχετε	Περισσέυματα κρέατος		
Ωμός κιμάς, αλεσμένο και κρέας σε κομμάτια			Μαγειρεμένο κρέας & γεύματα με κρέας	3 - 4 ημέρες	2 - 3 μήνες
Κιμάς και κρέας σε κομμάτια	1 - 2 ημέρες	3 - 4 μήνες	Ζωμός & σάλτσες κρέατος	1 - 2 ημέρες	2 - 3 μήνες
Κιμάς από γαλοπούλα, μοσχάρι, χοιρινό, αρνί	1 - 2 ημέρες	3 - 4 μήνες			

Ζαμπόν, Corned beef (Παστό βοδινό)			Νωπά Πουλερικά		
Corned beef (παστό βοδινό) σε σακούλα με ζουμί πίκλας/τουρσί	5 - 7 ημέρες	Χωρίς τα υγρά του, 1 μήνα	Κοτόπουλο ή γαλοπούλα, ολόκληρο	1 - 2 ημέρες	1 έτος
Ζαμπόν, κονσέρβα, προϊόν ψυγείου			Κοτόπουλο ή γαλοπούλα, σε κομμάτια	1 - 2 ημέρες	9 μήνες
κλειστή συσκευασία	6 - 9 μήνες	Μην καταψύχετε	Εντόσθια	1 - 2 ημέρες	3 - 4 μήνες
ανοιγμένη συσκευασία	3 - 5 ημέρες	1 - 2 μήνες	Μαγειρεμένα Πουλερικά & περισσεύματα τους		
Ζαμπόν, πλήρες ψημένο, ολόκληρο κομμάτι	7 ημέρες	1 - 2 μήνες	Τηγανητό κοτόπουλο	3 - 4 ημέρες	4 μήνες
Ζαμπόν, πλήρες ψημένο, μισό κομμάτι	3 - 5 ημέρες	1 - 2 μήνες	Γεύματα με κοτόπουλο	3 - 4 ημέρες	4 - 6 μήνες
Ζαμπόν, πλήρες ψημένο, φέτες	3 - 4 ημέρες	1 - 2 μήνες	Γεύματα με κοτόπουλο με ζωμό ή σάλτσα	3 - 4 ημέρες	6 μήνες
			Κοτομπουκιές, μπιφτέκια κοτόπουλου	3 - 4 ημέρες	1 - 3 μήνες
Hot dogs & Τυποποιημένα αλλαντικά (κατάλληλα συσκευασμένα για κατάψυξη)			Ψάρια & Θαλασσινά		
Hot dogs			Ψάρια (μη λιπαρά)	1 - 2 ημέρες	6 - 8 μήνες
ανοιγμένη συσκευασία	1 εβδομάδα	1 - 2 μήνες	Λιπαρά ψάρια	1 - 2 ημέρες	2 - 3 μήνες
κλειστή συσκευασία	2 εβδομάδες	1 - 2 μήνες	Μαγειρεμένο ψάρι	3 - 4 ημέρες	4 - 6 μήνες
Τυποποιημένα αλλαντικά			Καπνιστό ψάρι	2 εβδομάδες	2 μήνες
ανοιγμένη συσκευασία	3 - 5 ημέρες	1 - 2 μήνες	Φρέσκες γαρίδες, χτένια, караβίδες, καλαμάρια	1 - 2 ημέρες	3 - 6 μήνες
κλειστή συσκευασία	2 εβδομάδες	1 - 2 μήνες	Κονσερβοποιημένα θαλασσινά (σε σκιερό & δροσερό μέρος, 5 έτη)	μετά το άνοιγμα 3 - 4 ημέρες	εκτός συσκευασίας 2 μήνες

Refrigerator & Freezer Storage Chart, US Food & Drug Administration | Παιδική Βρεφική Διατροφή | <https://childinfantnutrition.info>

Μετάφραση: Αναστασία Παπαγγελή Φέλιξ | Επιμέλεια: Μαρίνα Καζίλα