

	Maximal förvaringstid (månader)	Upptiningstid i rumstemperatur (timmar)	Upptiningstid i ugn (minuter)
Bröd	4 - 6	2 - 3	4-5 (220-225°C)
Små-kakor	3 - 6	1 - 1,5	5-8 (190-200°C)
Bakverk	1 - 3	2 - 3	5-10 (200-225°C)
Paj	1 - 1,5	3 - 4	5-8 (190-200°C)
Filodeg	2 - 3	1 - 1,5	5-8 (190-200°C)
Pizza	2 - 3	2 - 4	15-20 (200°C)

Kött och fisk	Förberedning	Maximal förvaringstid (månader)
Nötkött	Förpackad i folie	6 - 8
Lammkött	Förpackad i folie	6 - 8
Kalvstek	Förpackad i folie	6 - 8
Kalvtärningar	I små bitar	6 - 8
Lammtärningar	I bitar	4 - 8
Köttfärs	I förpackningar utan att använda kryddor	1 - 3
Inälvor (stycken)	I bitar	1 - 3
Bologna korv/salami	Bör förpackas även om den har ett membran	
Kyckling och kalkon	Förpackad i folie	4 - 6
Gås och anka	Förpackad i folie	4 - 6
Rådjur, kanin, vildsvin	I 2,5 kg portioner och i filéer	6 - 8
Sötvattensfiskar (lax, karp, kran, silur)	Efter att ha rensat bort tarmarna och skalorna av fisken, tvätta och torka; och vid behov kapa svansen och huvudet.	2
Mager fisk; havsabborre, piggar, flundra		4
Fet fisk (Torsk, mackrill, tunfisk, ansjovis)		2 - 4
Skaldjur	Rensad och i plastpåsar	4 - 6
Kaviar	I sin förpackning, i en aluminium- eller behållare	2 - 3
Snigel	I salt vatten, i en aluminium- eller plastkopp	3



Observera: Fryst kött ska kokas som färskt kött efter att ha tinats. Om det inte tillagas efter att ha tinats får det aldrig frysas igen.

Grönsaker och frukt	Förberedning	Maximal förvaringstid (månader)
Skärbönor och bönor	Tvätta och skär i små bitar och koka i vatten	10 - 13
Bönor	Rensa och tvätta och koka i vatten	12
Kål	Tvätta och koka i vatten	6 - 8
Morot	Tvätta och skär i skivor och koka i vatten	12
Paprika	Skär av stjälken, skär i två halvor och ta bort kärnan och koka i vatten	8 - 10
Spenat	Tvätta och koka i vatten	6 - 9
Blomkål	Ta bladen isär, skär hjärtat i bitar, och låt ligga i blöt i vatten med lite citronsaft en stund	10 - 12
Äggplanta	Skär i 2cm stora bitar efter att ha tvättat den	10 - 12
Majs	Rengör och förpacka med sin stam eller som sockermajs	12
Äpplen och päron	Skala och skiva	8 - 10
Aprikos och persika	Skär i två halvor och ta bort kärnan	4 - 6
Jorgubbar och björnbär	Tvätta och rensa	8 - 12
Kokad frukt	Tillägg 10 % socker i behållaren	12
Plommon, körsbär, sura bär	Tvätta och rensa stjälkarna	8 - 12

Mejeriprodukter	Förberedning	Maximal förvaringstid (månader)	Förvaringsvillkor
Förpackning (homogeniserad) mjölk	I sin egen förpackning	2 - 3	Ren mjölk - I sitt eget paket
Ost - förutom vit ost	I skivor	6 - 8	Originalförpackningen kan användas för kortvarig lagring Bör svepas in i folie för längre perioder.
Smör, margarin	I sin egen förpackning	6	