



MÄTFÖRVARINGS TABELL

SUSSIS
FITNESS

-sedan 2008-

MAT	SKAFFERI (Rumstemperatur)	KYLSKÅP (1°C till 6°C)	FRYS (0 °C)
GRÖNSAKER			
Sparris		2–3 dagar	8 månader
Rödbetor		2 veckor	
Broccoli		3–5 dagar	
Brysselkål		3–5 dagar	
Kål		1 vecka	
Morötter		2 veckor	
Blomkål		1 vecka	
Selleri		1 vecka	
Majs (skal)		1–2 dagar	8 månader
Gurkor		1 vecka	
Äggplanta		1 vecka	
Gröna bönor		1–2 dagar	8 månader
Gröna ärtor		3–5 dagar	8 månader
Sallad		1 vecka	

MAT	SKAFFERI (Rumstemperatur)	KYLSKÅP (1°C till 6°C)	FRYS (0 °C)
GRÖNSAKER (fortsättning)			
Limabönor		3–5 dagar	8 månader
Svampar		2 dagar	
Lök	1 vecka	3–5 dagar	
Paprika		1 vecka	
Sötpotatis	2–3 veckor		
Vita potatisar	2–3 månader		
Rädisor		2 veckor	
Rabarber		3–5 dagar	
Snapbönor		1 vecka	
Spenat		5–7 dagar	8 månader
Squash, sommar		3–5 dagar	
Squash, vinter	1 vecka		
Tomater		1 vecka	
Rovor		2 veckor	

MAT	SKAFFERI (Rumstemperatur)	KYLSKÅP (1°C till 6°C)	FRYS (0 °C)
GRÖNSAKER (fortsättning)			
Frysta grönsaker			8 månader
Grönsakssoppa		3–4 dagar	3 månader
FRUKT			
Äpplen	Tills mogen	1 månad	
Aprikoser	Tills mogen	5 dagar	
Avokado	Tills mogen	5 dagar	
Bananer	Tills mogen	5 dagar (fullmogen)	
Bär	Tills mogen	3 dagar	1 år
Körsbär	Tills mogen	3 dagar	
Citrusfrukt	Tills mogen	2 veckor	
Torkad frukt	6 månader	2–4 dagar +	
Fryst frukt			1 år
Frukt, färdigskuren, färsk	Tills mogen	2–4 dagar	1 år
Druvor	Tills mogen	5 dagar	
+ Kokt			

MAT	SKAFFERI (Rumstemperatur)	KYLSKÅP (1°C till 6°C)	FRYS (0 °C)
FRUKT (fortsättning)			
Meloner	Tills mogen	5 dagar	
Nektariner	Tills mogen	5 dagar	
Persikor	Tills mogen	5 dagar	1 år
Päron	Tills mogen	5 dagar	1 år
Ananas	Tills mogen	5–7 dagar	1 år
Plommon	Tills mogen	5 dagar	
MEJERIPRODUKTER			
Smör		1–2 månader	9 månader
Kärnmjölk		2 veckor	
Keso		1 vecka	3 månader
Mjukost		2 veckor	
Grädde - lätt, tung, halv och halv		3–4 dagar	1–4 månader
Margarin		4–5 månader	12 månader
Mjölk		8–20 dagar	3 månader

MAT	SKAFFERI (Rumstemperatur)	KYLSKÅP (1°C till 6°C)	FRYS (0 °C)
MEJERIPRODUKTER (fortsättning)			
Glass			2 månader
Hård naturost (t.ex. cheddar, schweizerost)		3–6 månader	6 månader
Mjukost (t.ex. brie)		1 vecka	6 månader
Gräddfil		2 veckor	
Riktig vispad grädde, på burk		3–4 veckor	
Yoghurt		2 veckor	1–2 månader
KÖTT			
Färska nötkötts- och bisonbiffar		3–5 dagar	6–9 månader
Färska fläskkotletter		3–5 dagar	4–6 månader
Färska lammkotletter		3–5 dagar	6–8 månader
Färskt kalvkött		1–2 dagar	4–6 månader
Färskt köttfärs (t.ex. nötkött, bison, kalvkött, lamm)		1–2 dagar	3–4 månader
Tillagat kött		2–3 dagar	2–3 månader
Skinka, hel		1 vecka	1–2 månader

MAT	SKAFFERI (Rumstemperatur)	KYLSKÅP (1°C till 6°C)	FRYS (0 °C)
KÖTT (fortsättning)			
Skinka, tillagas innan servering		1 vecka	
Skinka, helt tillagad		2 veckor	
		1 vecka*	
Skinka, torkad	1 år	1 månad	
Bacon		2 veckor	1 månad
		1 vecka*	
Korv, färsk		1–2 dagar	1–2 månader
Korv, torrrökt (t.ex. pepperoni, jerky, torr salami)	1 år	1 månad*	6 månader
Lunchkött		2 veckor	
		3–4 dagar*	1–2 månader
Köttsåser		1–2 dagar	2–3 månader
Hjortfärs		1–2 dagar	2–3 månader

*Öppnad

MAT	SKAFFERI (Rumstemperatur)	KYLSKÅP (1°C till 6°C)	FRYS (0 °C)
FISK			
Panerad fisk			4–6 månader
Konserverad fisk	1 år	1–2 dagar*	
Kokt fisk eller skaldjur		3–4 dagar	3 månader
Mager fisk (t.ex. torsk, flundra, kolja)		1–2 dagar	6–10 månader
Fet fisk (t.ex. blåfisk, lax, makrill)		1–2 dagar	2–3 månader
Rökt fisk		2 veckor	4–5 veckor
Skaldjur - musslor, krabba, hummer med skal		2 dagar	3 månader
Skaldjur - ostron och pilgrimsmusslor		4–5 dagar	3–4 månader
Skaldjursräkor		4–5 dagar	3 månader
Tonfisksallad, färdig eller hemlagad		3–5 dagar	3 månader
FJÄDERFÄN			
Kycklingnuggets eller biffar		1–2 dagar	
Kycklinglever		1–2 dagar	3 månader

*Öppnad

MAT	SKAFFERI (Rumstemperatur)	KYLSKÅP (1°C till 6°C)	FRYS (0 °C)
Kokt fjäderfä		2–3 dagar	4–6 månader
Färsk fjäderfä		1–2 dagar	1 år
Frysta fjäderfädelar		1–2 dagar	6–9 månader
ÄGG			
Ägg, med skal		3–5 veckor	
Ägg, hårdkokta		1 vecka	6–9 månader
Ägg, pastöriserade, flytande		10 dagar * 3 dagar	1 år

*Öppnad