

Bewaarwijzer

Hier vindt u richtlijnen voor de houdbaarheid van geopende producten en producten zonder houdbaarheidsdatum.

| <i>PRODUCT</i> | <i>IN DE KOELKAST (4-7 °C)</i> | <i>IN DE DIEPVRIES (-18 °C)</i> |
|--|--------------------------------|---------------------------------|
| vlees en kip | | |
| rauw rundvlees | 2 dagen | 6-12 maanden |
| rauw varkensvlees | 2 dagen | 4 maanden |
| rauwe kip | 2 dagen | 9 maanden |
| rauw gehakt, hamburgers, slavink (gemalen vlees) | 1 dag | 2-3 maanden |
| gebakken en gebraden vlees | 3-4 dagen | 3 maanden |
| overgebleven vlees van de barbecue | niet bewaren! | - |
| vleeswaren | | |
| cervelaatworst, bacon, ontbijtspek, rookvlees (gezouten vleeswaren) | 1 week | 1-3 maanden |
| boterhamworst, Gelderse worst, gekookte worst, gebraden gehakt, leverkaas, (smeer)leverworst (gekookte vleeswaren) | 4 dagen | 3 maanden |
| ham, casselerrrib, kipfilet | 4 dagen | 3 maanden |
| fricandeau, rosbief | 2 dagen | 3 maanden |
| filet américain | eten op dag van aankoop | - |
| vis | | |
| rauwe kabeljauw, schol, tonijn (magere vis) | 1-2 dagen | 6 maanden |
| rauwe zalm, makreel (vette vis) | 1-2 dagen | 3 maanden |
| gerookte zalm, gerookte makreel, gerookte paling | 2 dagen | 3 maanden |
| zoute haring | 1-2 dagen | 3 maanden |
| lekkerbek, kibbeling (gebakken vis) | 2 dagen | 3 maanden |
| garnalen | 1 dag | 3 maanden |
| rauwe mosselen | 1 dag | - |
| gekookte mosselen | 1-2 dagen | 3 maanden |
| zuivel | | |
| melk, chocolademelk | 3 dagen | - |
| karnemelk, drinkyoghurt | 4 dagen | - |

| | | |
|---|---|------------------------------------|
| yoghurt, kwark | 4 dagen | - |
| vla | 3 dagen | - |
| slagroom | 3 dagen | - |
| | | |
| boter, kaas en eieren | | |
| boter | 1-2 weken | 1-2 maanden |
| margarine | 4 weken | 1-2 maanden |
| halvarine | 4 weken | - |
| stuk jonge of jong-belegen kaas | 7 dagen | 2-4 maanden |
| stuk belegen of oude kaas | 14 dagen | 2-4 maanden |
| plakken kaas | 3 dagen | - |
| geraspte kaas | 3 dagen | - |
| zachte kaas (brie, camembert) | 4 dagen | 3 maanden |
| smeerkaas | 1 week | - |
| rauwe, ongekookte eieren | 4 weken | - |
| gekookt ei | 1 week | - |
| | | |
| groenten | | |
| gesneden groenten | 1 dag | 3 maanden, eerst blancheren |
| andijvie, spinazie (bladgroenten) | 2 dagen | 12 maanden, eerst blancheren |
| sperziebonen, wortelen, broccoli | 3-5 dagen | 12 maanden, eerst blancheren |
| witlof, bloemkool | 7-10 dagen | 12 maanden, eerst blancheren |
| aubergines, courgettes, paprika, winterwortel | 5-7 dagen, buiten de koelkast, koel en donker bewaren | 12 maanden, eerst blancheren |
| komkommer, tomaten | 1-2 weken, buiten de koelkast, koel en donker bewaren | - |
| sla | 2 dagen | - |
| | | |
| babyvoeding | | |
| moedermelk | 3 dagen | 6 maanden |
| flesvoeding | 8 uur (bij 4°C) | - |
| zelfgemaakt fruithapje | 1 dag | 8 maanden |
| zelfgemaakt groentehapje | 1 dag | 8 maanden |
| | | |
| overig | | |
| vruchtensap of frisdrank met vruchtensap | 3-4 dagen | |
| producten uit blik | 2 dagen, overdoen in bewaarbakje | 3 maanden, overdoen in bewaarbakje |
| producten uit glazen pot | 2 dagen | 3 maanden, overdoen in bewaarbakje |
| fritessaus, mayonaise, cocktailsaus, knoflooksaus | 3 maanden | - |
| tomatenketchup, curry, barbecuesaus | 9 maanden | - |

| | | |
|-----------------------------------|---------|-----------|
| olijven, augurken, zilveruitjes | 1 maand | - |
| huzarensalade, eiersalade | 1 dag | - |
| kant-en-klaarmaaltijden | 2 dagen | 3 maanden |
| bereide soep | 2 dagen | 3 maanden |
| slagroomgebak, gebak met slagroom | 1 dag | 1 maand |
| appelgebak, vlaai zonder slagroom | 3 dagen | 3 maanden |

N.B. Ontdooi vlees in de koelkast!

Laat vlees niet ontdooien op het aanrecht, op de verwarming of in warm water, maar leg het afgedekt op een bord of schaal in de koelkast. Bacteriën krijgen dan geen kans en het vlees blijft lekker sappig. Spoel na het ontdooien het resterende vleessap weg. Ontdooien in de magnetron kan ook als het gaat om kleinere stukken vlees. Bereid het vlees dan wel direct na het ontdooien. Grote stukken vlees zijn minder geschikt voor ontdooien in de magnetron omdat de buitenkant dan gaart terwijl de binnenkant nog bevroren is.

Bron: Stichting Voedingscentrum Nederland
www.voedingscentrum.nl