

		Typische Haltbarkeit				
	Produkt	Haltbarkeit unvakuumiert	Haltbarkeit vakuumiert	Empfohlene Aufbewahrungsart	Haltbarkeit im Tiefkühlschrank	Anmerkung
Backwaren	Brot	3-5 Tage	1 Woche	Raumtemperatur	3 Jahre	
	Brötchen	2-3 Tage	1 Woche	Raumtemperatur	3 Jahre	
	Plätzchen	1-3 Monate	1 Jahr	Raumtemperatur	3 Jahre	Abhängig von der Art
	roher Reis	1/2 Jahr	1 Jahr	Raumtemperatur	3 Jahre	oft länger haltbar
	trockene Teigwaren	1/2 Jahr	1 Jahr	Raumtemperatur	3 Jahre	oft länger haltbar
	belegte Brote / Stullen	1 Tag	bis zu 3 Tage	Kühlschrank	1/2 Jahr	Einfrieren ohne Tomatenscheiben/Salat
	Kaffeepulver	2-3 Monate	1 Jahr	Raumtemperatur	3 Jahre	
Trockene Lebensmittel	Kaffeebohnen	3 Monate	1 Jahr	Raumtemperatur	3 Jahre	
	Tee	3 Monate	1 Jahr	Raumtemperatur	3 Jahre	
	Gefriergetrocknetes Obst und Gemüse	1 Monat	1 Jahr	Raumtemperatur	3 Jahre	Luftdicht lagern
	Gewürze	3 Monate	1 Jahr	Raumtemperatur	3 Jahre	dunkel lagern, oft länger haltbar
	Müsli	1-2 Monate	1 Jahr	Raumtemperatur	3 Jahre	
	Mehl	3 Monate	1 Jahr	Raumtemperatur	3 Jahre	
	Körner und Getreide	3 Monate	1 Jahr	Raumtemperatur	3 Jahre	
Getränke	Wein	5 Tage	1 Monat	Raumtemperatur / kühl	nicht empfehlenswert	
	Saft	3 Tage	1 Monat	Kühlschrank	nicht empfehlenswert	
	Sirup	2-3 Monate	5-6 Monate	Kühlschrank	nicht empfehlenswert	
Fleisch	Wild	2-3 Tage	1 Monat	Kühlschrank	1 Jahr	
	Schweinefleisch	3-4 Tage	3 Wochen	Kühlschrank	1 Jahr	
	Rindfleisch	3-4 Tage	1 Monat	Kühlschrank	3 Jahre	Je nach Fleischart gekühlt deutlich länger haltbar
	Geflügel	2-3 Tage	1 Woche	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	geschnetzeltes Fleisch / Gulasch	4-7 Tage	1 Woche bis 1 Monat	Kühlschrank	1 Jahr	je nach Fleischart
	Hackfleisch	1 Tag	3-5 Tage	Kühlschrank	1 Jahr	wir empfehlen einfrieren
	mariniertes Fleisch	3-5 Tage	1 Woche	Kühlschrank	1 Jahr	je nach Fleischart und Marinade
	gegartes Fleisch	3-5 Tage	2 Wochen	Kühlschrank	1 Jahr	abhängig von der Zubereitungsart
	Wurstwaren/Aufschnitt	3 Tage	1 Woche	Kühlschrank	1 Jahr	
	geräucherte Wurst/Aufschnitt	1 Woche	3 Wochen	Kühlschrank	1 Jahr	oft länger haltbar
Fisch	Fisch	1-3 Tage	4-6 Tage	Kühlschrank	1 Jahr	wir empfehlen einfrieren
	Filetierter Fisch	1-3 Tage	4-6 Tage	Kühlschrank	1 Jahr	wir empfehlen einfrieren
	Geräucherter Fisch	1 Woche	6 Wochen	Kühlschrank	6 Monate	oft deutlich länger
	Sushi	1 Tag	2 Tage	Kühlschrank	nicht empfehlenswert	wir empfehlen MAP Begasung
Milchprodukte	Milch	3 Tage	1-2 Wochen	Kühlschrank	nicht empfehlenswert	
	Hartkäse	15-20 Tage	2-3 Monate	Kühlschrank	3 Jahre	
	Weichkäse	1 Woche	2 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Frischkäse	1 Woche	2 Wochen	Kühlschrank	nicht empfehlenswert	
	Joghurt	2-3 Tage	2-3 Wochen	Kühlschrank	1 Jahr	
	Quark	2-3 Tage	2-3 Wochen	Kühlschrank	nicht empfehlenswert	
Obst	Obstsalat	2-3 Tage	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Obst geputzt, zerkleinert	3-5 Tage	2-3 Wochen	Kühlschrank	3 Jahre	
	Äpfel, geschält und geschnitten	2-3 Tage	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Beeren	1-2 Tage	1 Woche	Kühlschrank	2-3 Jahre	ggf. vor dem Vakuumieren einfrieren - verhindert Quetschungen
	Banane geschält	1 Tag	1 Woche	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Banane geschält	1 Tag	1 Woche	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Avocado geschält	1 Tag	1 Woche	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Kokosnuss	2-3 Tage	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Melone	1 Tag	1 Woche	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Kirschen entsteint	1-2 Tage	1 Woche	Kühlschrank	2-3 Jahre	
Gemüse	rohes Gemüse	5 Tage	1 Monat	Kühlschrank	3 Jahre	
	Blumenkohl	2-3 Tage	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	ggf. vorher blanchieren
	Bohnen	1 Woche	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Brokkoli	3-5 Tage	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	ggf. vorher blanchieren
	Karotten	1 Woche	1 Monat	Kühlschrank	2-3 Jahre	geschält, ggf. geschnitten
	Karotten	1 Woche	1 Monat	Kühlschrank	2-3 Jahre	geschält, ggf. geschnitten
	Kartoffeln	1 Tag (ohne Schale)	1-2 Wochen	Kühlschrank	nicht empfehlenswert	geschält, ggf. geschnitten
	Kohl	1 Woche	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Kohlrabi	1 Woche	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Lauch	1 Woche	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	ggf. vorher blanchieren
	Mais	1 Woche	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Paprika	1 Woche	2-3 Wochen	Kühlschrank	1 Jahr	entkern, gewaschen, trocken
	Pilze	3 Tage	2-3 Wochen	Kühlschrank	1 Jahr	geputzt und trocken
	Retich	1 Woche	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Rosenkohl	1 Woche	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Retich	1 Woche	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Sellerie	1 Woche	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Spargel	1 Woche	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	geschält, ggf. blanchiert
	Spinat	1 Woche	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	geschält, ggf. blanchiert
	Tomaten	1 Woche	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	ohne Schale mit Kräutern, Salz und Öl, oder eingekocht
Zucchini	3-5 Tagen	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre		
Zwiebel	2 Tage (geschnitten)	1 Woche	Kühlschrank	2-3 Jahre	geschnitten	
Kräuter	Kräuter am Stück	1-3 Tage	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Kräuter geputzt, zerkleinert	1 Tag	1 Woche	Kühlschrank	2-3 Jahre	
Zubereitete Mahlzeiten	gekochte Teigwaren	2-3 Tage	1 Woche	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Süßspeisen	2-3 Tage	2 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	abhängig von Zutaten und Zubereitung
	Suppe	2-3 Tage	1 Woche	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Risotto	2-3 Tage	1 Woche	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	gegartes Fleisch	2-3 Tage	1 Woche	Kühlschrank	2-3 Jahre	auch in Sauce
	gegartes Gemüse	2-3 Tage	2 Wochen	Kühlschrank	3 Jahre	
	Pesto	1 Woche	1 Monat	Kühlschrank	3 Jahre	
Eier	Eier gekocht, geschält	3-5 Tage	2-3 Wochen	Kühlschrank	2-3 Jahre	
	Eier roh, ohne Schale	1 Tag	1 Woche	Kühlschrank	2-3 Jahre	Einfrieren problemlos möglich

Angaben sind ohne Gewähr. Viele Lebensmittel sind im Vakuum länger haltbar, wir empfehlen eine individuelle Einschätzung nach Optik, Geruch und Geschmack.