

Mémo des durées de conservation au frigo

Féculents cuits

Pâtes	3-5 jours
Riz	3-5 jours
Quinoa	3-5 jours
Pomme de terre	3-4 jours
Légumineuses	4-5 jours

Produits laitiers

Œufs durs (coquille intacte)	1 semaine
Yaourts	Jusqu'à la date limite indiquée
Fromage frais	1 semaine
Lait entamé	5 jours
Crème fraîche entamée	3 à 4 jours

Fruits coupés

Ananas	3 à 5 jours
Pastèque	3 jours
Melon	3 jours
Fraises	2 jours
Pommes (tranchées)	2 jours

Légumes crus

Salade (lavée et séchée)	3 jours
Poivrons	4 à 5 jours
Concombres	3 jours
Radis	5 à 6 jours

Légumes cuits

Carottes	4 à 5 jours
Courgettes	3 à 4 jours
Brocolis	3 à 5 jours
Chou-fleur	3 à 4 jours
Épinards	3 jours

Viandes et poissons cuits

Poulet rôti	3 à 4 jours
Viande rouge cuite	3 à 4 jours
Poisson cuit	2 jours

Sauces maison

Vinaigrette	1 semaine
Sauce tomate	3 à 4 jours
Pesto	5 jours