





ΧΡΟΝΟΙ και ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ SOUS VIDE

ΜΟΣΧΑΡΙ				
	ΠΑΧΟΣ cm	ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ °C	ΧΡΟΝΟΣ	
			MIN	MAX
ΤΡΥΦΕΡΑ ΚΟΜΜΑΤΙΑ (Φιλέτο, Ribeye, T-Bone, etc.)	2,5	56,5	1 ΩΡΑ	4 ΩΡΕΣ
	5	56,5	3 ΩΡΕΣ	6 ΩΡΕΣ
ΠΑΪΔΑΚΙΑ	5	56,5	24 ΩΡΕΣ	48-72 ΩΡΕΣ
ΜΠΡΙΖΟΛΑ, ΣΤΕΡΝΟ	2,5	56,5	8 ΩΡΕΣ	24 ΩΡΕΣ
	5	56,5	12 ΩΡΕΣ	30 ΩΡΕΣ


ΧΟΙΡΙΝΟ				
	ΠΑΧΟΣ cm	ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ °C	ΧΡΟΝΟΣ	
			MIN	MAX
ΦΙΛΕΤΟ	4	56,5	1,5 ΩΡΕΣ	6-8 ΩΡΕΣ
ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ, ΠΑΪΔΑΚΙΑ		56,5	2-4 ΩΡΕΣ	6-8 ΩΡΕΣ
ΨΗΤΟ		71-80	12 ΩΡΕΣ	30 ΩΡΕΣ
ΚΟΙΛΙΑ (ΓΡΗΓΟΡΑ)		85	5 ΩΡΕΣ	8 ΩΡΕΣ
ΚΟΙΛΙΑ (ΑΡΓΑ)		75	24 ΩΡΕΣ	48-72 ΩΡΕΣ


ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ				
	ΠΑΧΟΣ cm	ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ °C	ΧΡΟΝΟΣ	
			MIN	MAX
ΣΤΗΘΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΟΚΑΛΟ	5	63,5	2,5 ΩΡΕΣ	4-6 ΩΡΕΣ
ΣΤΗΘΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΧΩΡΙΣ ΚΟΚΑΛΟ	2,5	63,5	1 ΩΡΑ	2-4 ΩΡΕΣ
ΣΤΗΘΟΣ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΕ ΚΟΚΑΛΟ	7	63,5	4 ΩΡΕΣ	6-8 ΩΡΕΣ
ΣΤΗΘΟΣ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΧΩΡΙΣ ΚΟΚΑΛΟ	5	63,5	2,5 ΩΡΕΣ	4-6 ΩΡΕΣ
ΣΤΗΘΟΣ ΠΑΠΙΑ	2,5	56,5	1,5 ΩΡΕΣ	4-6 ΩΡΕΣ
ΜΠΟΥΤΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΟΚΑΛΟ		74-80	4 ΩΡΕΣ	6-8 ΩΡΕΣ
ΜΠΟΥΤΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΧΩΡΙΣ ΚΟΚΑΛΟ	2,5	74-80	2 ΩΡΕΣ	4-6 ΩΡΕΣ
ΜΠΟΥΤΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ		74-80	8 ΩΡΕΣ	10 ΩΡΕΣ
ΜΠΟΥΤΙ ΠΑΠΙΑ		74-80	8 ΩΡΕΣ	10 ΩΡΕΣ

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ				
	ΠΑΧΟΣ cm	ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ °C	ΧΡΟΝΟΣ	
			MIN	MAX
ΨΑΡΙ (ΛΙΓΟ ΜΕΤΡΙΑ ΨΗΜΕΝΟ)	1,2-2,5	52	20 ΛΕΠΤΑ	30 ΛΕΠΤΑ
	2,5-5	52	30 ΛΕΠΤΑ	40 ΛΕΠΤΑ
ΨΑΡΙ (ΜΕΤΡΙΑ ΨΗΜΕΝΟ)	1,2-2,5	60	20 ΛΕΠΤΑ	30 ΛΕΠΤΑ
	2,5-5	60	30 ΛΕΠΤΑ	40 ΛΕΠΤΑ
ΑΣΤΑΚΟΣ	2,5	60	45 ΛΕΠΤΑ	60 ΛΕΠΤΑ
ΧΤΕΝΙΑ	2,5	60	45 ΛΕΠΤΑ	60 ΛΕΠΤΑ
ΓΑΡΙΔΕΣ	JUMBO	60	30 ΛΕΠΤΑ	40 ΛΕΠΤΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ				
	ΠΑΧΟΣ cm	ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ °C	ΧΡΟΝΟΣ	
			MIN	MAX
ΒΟΛΒΟΙ (ΣΚΛΗΡΑ)	ΕΩΣ 2,5	84	1-2 ΩΡΕΣ	4 ΩΡΕΣ
	2,5-5	84	2,5 ΩΡΕΣ	4 ΩΡΕΣ
ΦΥΛΛΩΔΗ	ΕΩΣ 2,5	84	30 ΛΕΠΤΑ	1,5 ΩΡΕΣ

ΟΣΠΡΙΑ				
	ΠΑΧΟΣ Cm	ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ °C	ΧΡΟΝΟΣ	
			MIN	MAX
ΦΑΣΟΛΙΑ		84	6 ΩΡΕΣ	24 ΩΡΕΣ
ΡΕΒΙΘΙΑ		84	6 ΩΡΕΣ	9 ΩΡΕΣ
ΦΑΚΕΣ		84	1 ΩΡΕΣ	3 ΩΡΕΣ

ΦΡΟΥΤΑ				
	ΠΑΧΟΣ cm	ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ °C	ΧΡΟΝΟΣ	
			MIN	MAX
ΣΚΛΗΡΑ (ΜΗΛΑ, ΑΧΛΑΔΙΑ κλπ)	ΕΩΣ 2,5	84	45 ΛΕΠΤΑ	2 ΩΡΕΣ
ΜΑΛΑΚΑ ΦΡΟΥΤΑ	ΕΩΣ 2,5	84	30 ΛΕΠΤΑ	1 ΩΡΑ

ΑΥΓΑ					
					ΠΑΧΟΣ cm
				MIN	MAX
ΜΕ ΚΕΛΥΦΟΣ (ΡΕΥΣΤΟΣ ΚΡΟΚΟΣ)			61,5	45 ΛΕΠΤΑ	1,5 ΩΡΕΣ
ΜΕ ΚΕΛΥΦΟΣ (ΚΡΟΚΟΣ ΣΑΝ ΜΕΛΙ)			63,5	45 ΛΕΠΤΑ	1,5 ΩΡΕΣ
ΜΕ ΚΕΛΥΦΟΣ (ΚΡΟΚΟΣ ΣΑΝ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ)			64	45 ΛΕΠΤΑ	1,5 ΩΡΕΣ
ΜΕ ΚΕΛΥΦΟΣ (ΚΡΟΚΟΣ ΣΑΝ ΤΥΡΙ)			68	45 ΛΕΠΤΑ	1,5 ΩΡΕΣ
ΜΕ ΚΕΛΥΦΟΣ (ΣΦΙΧΤΑ)			71	45 ΛΕΠΤΑ	1,5 ΩΡΕΣ

Οι χρόνοι και οι θερμοκρασίες είναι ενδεικτικοί. Ειδικά για τις ελληνικές συνήθειες οι θερμοκρασίες μπορεί να κυμανθούν σε υψηλότερα επίπεδα.