

Tabella pratica di conservazione nel freezer per alimenti e preparazioni chetogeniche: carne, pesce, verdure cotte, pane keto, focaccine, marmellate senza zucchero e gelati fatti in casa., della cucina Keto senza rinunce

Sul sito trovi decine di ricette chetogeniche complete, con trucchi e varianti.

Visita: <https://ketosenzarinunce.com>

Tabella pratica di conservazione nel freezer

Preparazione	Conservazione	Note utili
Carne cruda porzionata	2-3 mesi	Meglio già divisa in porzioni pratiche
Carne già cotta	2-3 mesi	Da congelare solo dopo completo raffreddamento
Pesce crudo porzionato	1-2 mesi	Meglio già pulito e ben chiuso
Pesce già cotto	1-2 mesi	Da consumare preferibilmente in tempi più brevi
Verdure già cotte	1-2 mesi	Più adatte a contorni, ripassi o piatti da assemblare
Pane chetogenico	2-3 mesi	Meglio affettato o già porzionato
Panini chetogenici	2-3 mesi	Comodi da congelare singolarmente
Focaccine già cotte	2-3 mesi	Da congelare ben fredde
Impasti o basi pronte	Circa 1 mese	Solo se la ricetta regge bene il freezer
Marmellate senza zucchero	2-3 mesi	Meglio in piccoli contenitori o porzioni
Gelati fatti in casa	2-4 settimane	Più buoni se consumati in tempi brevi
Preparazioni cotte e pronte	1-2 mesi	Ideali se già divise in porzioni pratiche

Keto Amica