

Nourrir la vie

تنظيم الثلاجة والمجمّد لإطالة مدة صلاحية أطعمتكم

درجة الحرارة

تأكّد من أن درجة حرارة ثلاجتك تتراوح بين 0°م و4°م



تحقق من درجة الحرارة بانتظام.

أطباق مطبوخة

احفظها في مكانٍ ظاهر وضع الأقدم في الأمام لاستهلاكها أولاً.

اللحوم والأسماك النيئة

احفظها على الرف السفلي. تأكّد من استهلاكها أو تجميدها خلال يومين.

الفواكه والخضروات

افصل بينها في أدراج مختلفة.

احفظ التفاح والموز والكيوي الإحاص والطماطم والشمام والخوخ والمشمش والأفوكادو بعيداً عن باقي الفواكه. سواء كانت في درجة حرارة الغرفة أو في الثلاجة، فإنها تُسرّع نضج الفواكه الأخرى.

الخبز، المكسرات والبذور

تبقى طازجة لفترة أطول عند حفظها في الثلاجة.

التوابل والزبدة

باب الثلاجة هو المكان المثالي لحفظها لأنها أقل حساسية للحرارة.

ضع المواد القابلة للتلف في مكانٍ ظاهر. سيساعدك ذلك على عدم نسيانها!



إشعار: هذه الأداة موجهة لأغراض إعلامية فقط. ولا يُعدّ بديلاً عن توصيات أحد المتخصصين في مجال الصحة. عند وجود شك أو مواجهة صعوبات خطيرة، استشر أحد المهنيين في مجال الصحة دون تأخير.

Nourrir la vie

تنظيم الثلاجة والمجمّد

اللحوم والأسماك

أعد تغليفها في عبوة محكمة الإغلاق وجمّدها عند عودتك من متجر البقالة إذا كنت لا تعتقد أنك ستستخدمها خلال اليومين القادمين.

الخبز، الجبن، المكسرات والبذور

احفظها في المجمّد إذا لم تستهلكها بسرعة.



درجة الحرارة

تأكد من أن تكون درجة حرارة المجمّد -18°م أو أقل.

تحقق من درجة الحرارة بانتظام.



في درجة حرارة الغرفة:

يجب حفظ الموز والطماطم في درجة حرارة الغرفة، ولكن ليس في نفس الوعاء.

