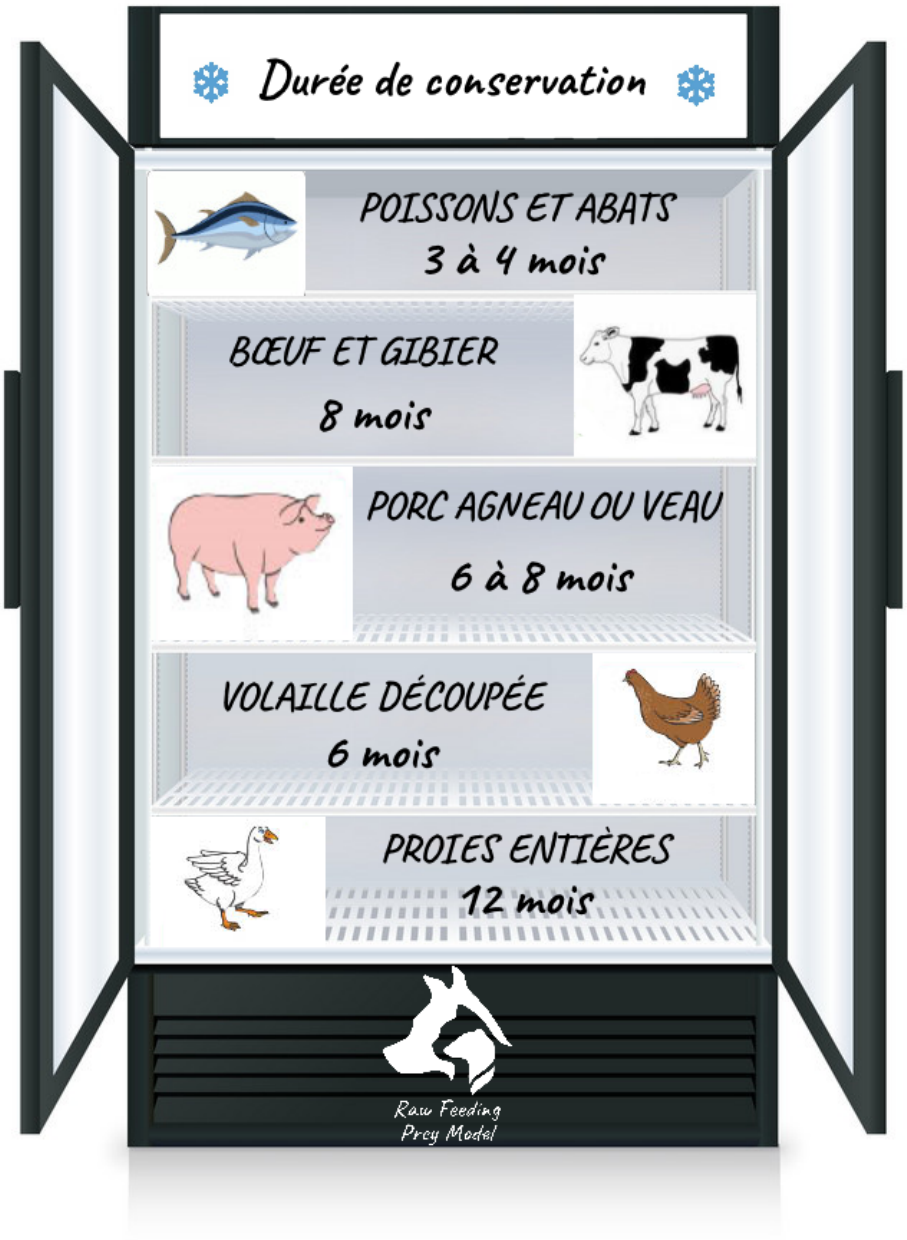
Durée de conservation et perte de nutriments

Vous trouverez ci dessous le temps de conservation optimale au congélateur des différents aliments qui composent la gamelle. Dépassé cette date, les aliments perdent peu à peu de leurs nutriments

- Poissons et crustacés : 3 à 4 mois
- Cheval : 2 à 3 mois
- Kangourou : 3 mois
- Bœuf et gros gibier : 8 mois
- Porc, agneau et veau : 6 à 8 mois
- Lapin – lièvre : 6 à 9 mois
- Chèvre : 12 mois
- Morceaux de volaille (viande et os charnus) : 6 mois
- Proies entières – rongeurs : 12 mois
- Abats : 3 à 4 mois
- Poussins : 6 mois



Vous trouverez ci dessous un tableau vous indiquant la perte de nutriments en fonction du mode de conservation

Vitamines Sels minéraux	Congélation	Séchage	Cuisson	Cuisson + Égouttage	Réchauffage
Vitamine A	5 %	50 %	25 %	35 %	10 %
Équivalent Activité rétinol	5 %	50 %	25 %	35 %	10 %
Alpha Carotène	5 %	50 %	25 %	35 %	10 %
Bêta Carotène	5 %	50 %	25 %	35 %	10 %
Lycopène	5 %	50 %	25 %	35 %	10 %
Lutéine + Zéaxanthine	5 %	50 %	25 %	35 %	10 %
Thiamine (B1)	5 %	30 %	55 %	70 %	40 %
Riboflavine (B2)	0 %	10 %	40 %	55 %	5 %
Niacine (B3)	0 %	10 %	40 %	55 %	5 %
Vitamine B6	0 %	10 %	50 %	65 %	45 %
Folates (B9)	5 %	50 %	70 %	75 %	30 %
Vitamine B12	0 %	0 %	45 %	50 %	45 %
Vitamine C	30 %	80 %	50 %	75 %	50 %
Calcium	5 %	0 %	20 %	25 %	0 %
Cuivre	10 %	0 %	40 %	45 %	0 %
Fer	0 %	0 %	35 %	40 %	0 %
Magnésium	0 %	0 %	25 %	40 %	0 %
Phosphore	0 %	0 %	25 %	35 %	0 %
Potassium	10 %	0 %	30 %	70 %	0 %
Sodium	0 %	0 %	25 %	25 %	0 %
Zinc	0 %	0 %	25 %	25 %	0 %

Crédit photo : https://www.cookist.com/how-long-can-you-keep-meat-in-the-freezer/