

## Nötkött innertemperatur

	rare / blodig	medium	well done / genomstekt
Entrecôte	55°C	60°C	68°C
Fransyska	60°C	65°C	70°C
Nötbog	60°C	65°C	70°C
Nötfärs		68°C	75°C
Nötstek	65°C	70°C	75°C
Nötytterfilé	55°C	60°C	65°C
Oxfile	55°C	60°C	65°C
Rostbiff		60°C	70°C
Ryggbiff	60°C	65°C	70°C
Kalvfärs		58-60°C	68°C
Kalvfile		63°C	70°C
Kalvstek		65°C	70°C

## Fläskkött innertemperatur

	rare / blodig	medium	well done / genomstekt
Fläskfile			65°C
Fläskytterfile			70°C
Fläskkarré			80-85°C
Kotlettrad, fläskkotlett			65-70°C
Fläskbog		70°C	75°C
Fläskfärs			70°C
Skinkstek			68-70°C

## Kyckling innertemperatur

	rare / blodig	medium	well done / genomstekt
Hel eller i halvor			80-85°C
Bröstfile			70°C
Lårfile			75°C
Ben, klubba			80°C

## Lammkött innertemperatur

	rare / blodig	medium	well done / genomstekt
Lammentrecôte	56-58°C	58-62°C	65-70°C
Lammfile	56°C	60°C	70°C
Lammkotletter	56-58°C	58-62°C	65-70°C
Lammracks	56-58°C	58-62°C	65-70°C
Lammstek	58°C	62°C	70°C

Lammfärs	58°C	65°C	70°C
----------	------	------	------

## Struts innertemperatur

	rare / blodig	medium	well done / genomstekt
Struts, filé och stek		65°C	75°C

## Kalkon innertemperatur

	rare / blodig	medium	well done / genomstekt
Hel eller i halv			80-85°C
Bröstfilé		65°C	70-75°C
Lårstek			75-80°C

## Vilt innertemperatur

	rare / blodig	medium	well done / genomstekt
Älgstek	57°C	60°C	65°C
Rådjursstek	55°C	62°C	68°C
Rådjursfilé	52°C	57°C	65°C
Vildsvin		70-75°C	75-80°C

## Fisk innertemperatur

	rare / blodig	medium	well done / genomstekt
Lax		48°C	54°C
Vit fisk, tex torsk och sej		52°C	56°C
Hälleflundra			48-50°C
Makrill		52°C	56°C
Marulk			50-52°C
Tonfisk		31°C (rosa kärna)	
Hel fisk (intill ryggbenet)			56°C