







	Receita	Função	Temperatura °C	Tempo min.	Temperatura sonda		
					Mal passado	Médio	Bem passado
Carne de vaca 	Bife do lombo em vácuo	Sousvide - 100%	60	120	-	-	-
	Costeleta	Humidade baixa - 25/75%	210	-	45°C	60°C	70°C
	Rosbife	Humidade baixa - 25/75%	80	-	56°C	60°C	70°C
Ave 	Peito de frango em vácuo	Sousvide - 100%	70	70	-	-	-
	Frango assado	Humidade baixa - 25/75%	200	-	80°C	83°C	86°C
Carne de porco 	Lombo de porco em vácuo	Sousvide - 100%	60	80	-	-	-
	Lombo de porco assado	Humidade baixa - 25/75%	180	-	70°C	75°C	82°C
Peixe 	Salmão em vácuo	Sousvide - 100%	60	25	-	-	-
	Salmão em vapor	Humidade alta - 100%	60	-	60°C	64°C	68°C
	Bacalhau em vácuo com salsa	Sousvide - 100%	60	25	-	-	-
	Robalo ao sal	Humidade baixa - 25/75%	210	-	62°C	66°C	70°C
	Camarão em vácuo	Sousvide - 100%	75	28	-	-	-
	Mexilhões	Humidade alta - 100%	96	20	-	-	-
	Pregado	Humidade média - 50%	125	-	60°C	64°C	68°C
Guarnição 	Cenoura, couve-flor, cebola	Humidade alta - 100%	96	15	-	-	-
	Batatas ou arroz em vapor	Humidade alta - 100%	96	30/40	-	-	-
	Batatas assadas c/ rosmaninho	Humidade média - 50%	180	45	-	-	-
Outros 	Estufado de vaca	Humidade baixa - 25/75%	180	150	-	-	-
	Lasanha	Humidade baixa - 25/75%	160	70	-	-	-
	Pão	PlusSteam	180	70	-	-	-
		Humidade baixa - 25/75%	40/190	30/60	-	-	-