Handige lijst met kerntemperaturen

|  | **Gaarheid** | **Kerntemperatuur** | **Kleur** |
| --- | --- | --- | --- |
| Rundvlees  steaks en vlees aan het bot | Rare | 50-52 | Helder rood, rosé aan de kernrand |
| Medium rare | 55-58 | Sterk rosé, iets grijs-bruin aan de kernrand |
| Medium | 60-63 | Licht rosé, bruinig aan de kernrand |
| Medium well | 65-67 | Grijs |
| Well done | 70 en hoger | Grijs-bruin |
| Rundvlees  worst | Well done | 70 en hoger | Gelijkmatig grijs-bruin |
| Runder rollade | Rare | 50-52 | Helder rood, rosé aan de kernrand |
| Medium | 60-63 | Licht rosé, bruinig aan de kernrand |
| Well done | 70 | Gelijkmatig grijs-bruin |
| Rosbief | Rare | 48 | Helder rood, rosé aan de kernrand |
| Medium | 53 | Licht rosé, bruinig aan de kernrand |
| Well done | 58 | Gelijkmatig grijs-bruin |
| Rundergehakt | Well done | 70-72 | Gelijkmatig grijs-bruin |
| Rundergehakt  van steak | Medium rare | 55-58 | Sterk rosé, iets grijs-bruin aan de kernrand |
| Medium | 60-63 | Licht rosé, bruinig aan de kernrand |
| Lamsvlees  steaks en vlees aan het bot | Rare | 50-55 | Helder rood, rosé aan de kernrand |
| Medium rare | 55-60 | Sterk rosé, iets grijs-bruin aan de kernrand |
| Medium | 60-63 | Licht rosé, bruinig aan de kernrand |
| Medium well | 65-67 | Grijs |
| Well done | 70 en hoger | Grijs-bruin |
| Lamsgehakt | Well done | 70-72 | Gelijkmatig grijs-bruin |
| Varkensvlees  ribben | Well done | 70 en hoger | Gelijkmatig grijs-bruin |
| Varkensvlees  schouder | Well done | 70 en hoger | Gelijkmatig grijs-bruin |
| Varkensvlees  vlees aan het bot | Medium | 60-63 | Bleek met rosé kern |
| Well done | 70 en hoger | Gelijkmatig grijs-bruin |
| Varkensvlees  pulled pork | Well done | 89 | Gelijkmatig grijs-bruin |
| Varkensvlees  worst | Well done | 70 en hoger | Gelijkmatig grijs-bruin |
| Varkens rollade  schouder of filet | Medium | 62 | Bleek met rosé kern |
| Well done | 70 en hoger | Gelijkmatig grijs-bruin |
| Varkensgehakt | Well done | 70-72 | Gelijkmatig grijs-bruin |
| Wild zwijn  bout, rug of filet | Well done | 60 | Gelijkmatig grijs-bruin |
| Hert en ree  bout, rug of filet | medium rare | 55 | Sterk rosé, iets grijs-bruin aan de kernrand |
| Kipp en kalkoen  filet | Well done | 70-72 | Wit opaak vlees, nog sappig |
| Kip en kalkoen  rood vlees. Dij, poot of vleugel | Well done | 85 | Zacht vlees, komt makkelijk los van het bot |
| Eend | Medium | 65 | Nog roze |
| Well done | 79-82 | Als je twijfelt over de afkomst van het vlees |
| Gans  borst | Medium-rare | 65-70 | Nog roze |
| Well done | 80 | Als je twijfelt over de afkomst van het vlees |
| Gans  poot | Well done | 80 | Genoeg vet en een hoop speelruimte |
| Tonijn | Medium rare | 52 | *Altijd Medium Rare bereiden, anders wordt deze droog* |
| Marlijn | Medium rare | 52 | *Altijd Medium Rare bereiden, anders wordt deze droog* |
| Zwaardvis | Medium rare | 52 | *Altijd Medium Rare bereiden, anders wordt deze droog* |
| Zalm | Medium rare | 45 | *Altijd Medium Rare bereiden, anders wordt deze droog* |
| Kabeljauw | Well done | 60 | *Net niet meer doorzichtig* |
| Overige (wit)vis  heel, gefileerd of steaks | Well done | 65 | Net niet doorzichtig meer en valt makkelijk uit elkaar |