

ALIMENT	LÉGUMES	TEMP.	TIME
Asperges	Lavez et coupez en morceaux	60°	5-6 h
Brocoli	Lavez, coupez les tiges en morceaux. Déshydratez les fleurons en entier	70°	7-8 h
Carottes	Lavez, pelez et coupez en lamelles ou en cubes	50°	7-8 h
Céleri	Lavez, séparez les tiges, coupez en tranches	50°	4-5 h
Concombre	Lavez et coupez en tranches	60°	3-4 h
Aubergine	Lavez, pelez et coupez en tranches	70°	7-8 h
Champignons	Brossez et coupez en tranches	60°	4-5 h
Petits pois	Ecossez, lavez et cuisez. Rincez à l'eau froide, séchez avec une serviette et déshydratez	70°	6-7 h
Poivrons	Retirez la tige et épépinez. Lavez, séchez et coupez en morceaux ou en lamelles	50°	7-8 h
Pommes de terre	Lavez et cuisez pendant 4-6 minutes. Coupez en morceaux	70°	7-8 h

ALIMENT	FRUITS	TEMP.	TIME
Pomme	Pelez, retirez les pépins et coupez en tranches	70°	7-8 h
Bananes	Pelez et coupez en rondelles	60°	6-7 h
Raisins	Lavez , équeutez, coupez en deux et disposez peau vers le bas	70°	7-8 h
Nectarines	Lavez, dénoyautez, coupez en tranches et disposez peau vers le bas	70°	7-8 h
Pêches	Lavez, dénoyautez, coupez en tranches et disposez peau vers le bas	70°	7-8 h
Poires	Pelez, retirez les pépins et coupez en tranches	70°	7-8 h
Pruneaux	Lavez, dénoyautez et aplatissez les légèrement	60°	7-8 h
Rhubarbe	Lavez et coupez en morceaux	50°	6-7 h
Fraises	Lavez, équeutez et coupez en tranches	50°	5-6 h
Kiwis	Lavez et coupez en morceaux	70°	7-8 h