

Thickness	Heat Meat 5...55°C	Heat Meat -18...55°C	Pasteur. Meat 5...55°C	Pasteur. Poultry 5...60.5°C	Heat Fatty Fish 5...47°C	Pasteur. Fatty Fish 5...60.5°C
5 mm	2'	2'	1h17	31'	2'	27'
10 mm	8'	9'	1h21	36'	7'	32'
15 mm	18'	21'	1h28	44'	16'	41'
20 mm	31'	37'	1h37	55'	28'	53'
25 mm	48'	58'	1h49	1h09	43'	1h08
30 mm	1h09	1h24	2h03	1h25	1h02	1h25
35 mm	1h34	1h54	2h20	1h44	1h24	1h45
40 mm	2h03	2h28	2h40	2h05	1h49	2h08
45 mm	2h35	3h08	3h01	2h28	2h18	2h32
50 mm	3h12	3h51	3h24	2h54	2h49	2h58
55 mm	3h51	4h40	3h49	3h20	3h25	3h27
60 mm	4h35	5h33	4h16	3h49		3h57
65 mm	5h23	6h31	4h44	4h20		4h29
70 mm	6h15	7h33	5h15	4h52		5h03

Times are from D. Baldwin's 'A Practical Guide to Sous Vide Cooking'  
<http://amath.colorado.edu/~baldwind/sous-vide.html>

Print on paper, glue on heavy cardboard und cut out like this:

