

JÍDELNÍČEK PŘED ODBĚREM



Dietně se navečerte (bez tuku):

- maso libové vařené,
- brambory vařené (bez másla a mléka),
- těstoviny (bez tuku) a zelenina nebo kompot,
- sladká rýže- bez tuku, jen s ovocem,
- luštěniny a chléb,
- netučné pečivo- rohlíky, veka, vánočka, suchary + marmeláda, med,
- netučné jogurty,
- ovoce, zelenina - větší množství,
- tekutiny – voda, čaj, ovocné šťávy

Dietně posnídejte (bez tuku):

- nejlépe obyčejný rohlík, kmínový či toustový chléb,
- křehké kukuřičné plátky, rýžové chlebíčky, suchary,
- dětské piškoty, kukuřičné lupínky,
- med, džem,
- ovoce, zelenina, ...
- lze kávu (bez mléka a smetany)



Vypijte alespoň 0,5 litru tekutin (čaj, ovocné šťávy, džusy, minerálky).

Nekonzumujte tučná jídla:

- mléčné výrobky (máslo, mléko, smetana, sýr, tučný tvaroh...),
- masné výrobky (salámy, klobásy, smažené pokrmy, polévky, ovar, guláš...),
- vajíčka,
- čokoládu,
- ořechy,

- sladké tukové pečivo, ...

Nejméně 14 hodin před odběrem **nekonsumujte žádný alkohol!**

V den odběru (a nejlépe i den před odběrem) **nekouřit!**



!!!Není vhodné před odběrem hladovět!!!

Dárce by měl mít vyváženou stravu s dostatkem potravin

1) bohatých na bílkoviny:

- maso, ryby, mléko, vejce,
- sója, luštěniny, ořechy
- mořské řasy, syrovátka

2) obsahujících železo:

- maso (hovězí), vnitřnosti (nejlépe játra)
- ryby
- luštěniny
- tofu
- zelenina (špenát, brokolice, červená řepa)
- ovoce (višně, borůvky, ostružiny, černý a červený rybíz, maliny)
- ořechy, semena

