



## JÍDELNÍČEK PŘED ODBĚREM

Dárce by měl mít vyváženou stravu s dostatkem potravin bohatých na bílkoviny (mléčné výrobky, luštěniny, libové maso), vitamíny a minerály.

14 hod. před odběrem již nejezte tučné, mléčné, vaječné a masové výrobky.

### Lehká večeře do 18 hodin – vybírejte z doporučených potravin

- **BRAMBORY** - bez másla a mléka
- **TĚSTOVINY (bez tuku)** a zelenina nebo kompot
- **SLADKÁ RÝŽE** - bez tuku, jen s ovocem
- **VAŘENÉ NETUČNÉ MASO!**
- **LUŠTĚNINY A CHLÉB**
- **NETUČNÉ PEČIVO** - rohlíky, veka, vánočka, suchary + marmeláda, med
- **NETUČNÉ JOGURTY!**
- **OVOCE, ZELENINA** - větší množství
- **TEKUTINY – VODA, ČAJ, OVOCNÉ ŠTÁVY, KÁVA – NEPŘESLAZENÉ!**

### V den odběru – snídaně:

- **PÍT DOSTATEK NEPŘESLAZENÝCH TEKUTIN (KÁVA, ČAJ, OVOCNÉ ŠTÁVY)**
- **NETUČNÉ PEČIVO (rohlíky, piškoty, suchary, rýžové či kukuřičné chlebičky...)**  
**POZOR!!! NE celozrnné pečivo se semínky či oříšky!!!**
- **OVOCE, ZELENINA**

Nejméně 14 hodin před odběrem nekonzumujte žádný alkohol !

Nejméně 3 hodiny před odběrem nekuřte !

24hod před odběrem není doporučený větší fyzický výkon.

**NESMÍTE HLADOVĚT!!**