



Dieta pro dárce

FNO FAKULTNÍ
NEMOCNICE
OSTRAVA


AQUALIFEINSTITUTE
www.aqualifeinstitute.cz



Dieta pro dárce

Dodržujte prosím dietu cca 14-16 hodin před stanovenou dobou příchodu na odběr.

Nekonzumujte

Tučná jídla - mléčné výrobky (máslo, mléko, smetana, sýr, tučný tvaroh...), masné výrobky (salámy, klobásy, smažené pokrmy, polévky, ovar, guláš...), čokoládu, ořechy, sladké tukové pečivo. Je nezbytné vynechat konzumaci alkoholických nápojů.

Doporučujeme

Dostatečný příjem tekutin 1,5-2 litry (čaj, ovocné šťávy, džusy, minerálky, voda). Kávu pít můžete. Je vhodné konzumovat ovoce, zeleninu, netučné pečivo (graham, dalamánek, tmavý chléb), marmelády, med, těstoviny bez tučného dresingu, vařené libové maso, těstoviny, brambory, rýži, zeleninu vše bez omastku.

Není vhodné před odběrem hladovět

Pro dárce plazmy

V případě nedokončeného odběru z důvodu chylozity Vaší plazmy, Vám bohužel nemůžeme poskytnout výhody s odběrem spojené.



Bezplatná linka

800 260 004

www.facebook.com/krevFNO

www.fno.cz

