

## PO ODBERE KRVNEJ PLAZMY ODPORUČAME DOPLNIŤ BIELKOVINY

**MÄSO** mäsa tučné, vyprážené, slanina, údeniny, paštéty, salámy, párky, klobásy...  
Prípustná je dusená šunka – kuracia, morčacia a pod. v menšom množstve (cca do 100 g).

**VÝROBKY Z MLIEKA** sry vrátane topených, tvarohy, smotana, smotanové jogurty, všetko, čo obsahuje väčšie množstvo tuku

**NIEKOTRÉ POTRAVINY ZO ZEMIAKOV** zemiakové placky, hranolčeky, zemiakové lupienky, vyprážené zemiaky, zemiakový šalát a ďalšie

**POKRMY OBSAHUJÚCE VAJÍČKA** celé vajcia (natvrdo, namätko), miešané vajcia, volské oká, vajcia na slanine

**POLIEVKY A OMÁČKY** tučné vývary, guláš, zahustené polievky (šošovicová, zemiaková, paradajková...), smotanové, syrové, maslové a zahustené omáčky (sviečková, kôprová, paradajková...) a dresingy

**ŠALÁTY** (najmä obsahujúce majonézu): vlašský, parížsky, zemiakový...

**RYBY S VYŠŠÍM OBSAHOV TUKU** losos, tuniak, sardinky v oleji atď.

**SLADKOSTI** torty, zákusky, palacinky, šišky, croissanty, koláče, šatôčky, zaviný, čokoláda, sušienky...

**NÁPOJE** káva, čierny, zelený, biely čaj a iné nápoje s vysokým obsahom kofeínu či teínu



## STRAVOVACÍ A PITNÝ REŽIM

### PRE DARCOV KRVÍ A KRVNEJ PLAZMY

1

1 deň pred odberom



vypite 2 až 3 l vody

2

V deň odberu



ľahké raňajky, **nechod'te darovať nalačno**

3

Po odbere  
krvnej plazmy



doplňte **bielkoviny**, napr. dobrou porciou mäsa

## PRED ODBEROM

**Pred odberom** krvnej plazmy odporúčame vypiť min. **2 až 3 litre vody**, v teplých mesiacoch aj **3 až 4 litre vody**. Čím neskôr máte v priebehu dňa plánovaný odber krvnej plazmy, tým viac vody by ste mali vypiť.

### ODPORÚČANÉ POTRAVINY A NÁPOJE

<b>OVOCIE A ZELENINA</b>	čerstvé, mrazené, sušené
<b>PRÍLOHY</b>	ryža, cestoviny a zemiaky
<b>MÄSO</b>	kuracie, morčacie, chudé hovädzie, králik, mladé jahňacie, grilované ryby alebo ryby pripravené na pare
<b>PEČIVO</b>	chlieb (svetlý aj celozrnný), žemle, rožky, ryžové chlebíčky, ovsené vločky, müsli výrobky, ovsená kaša, nízkovaječné cestoviny
<b>SLADKOSTI</b>	džem, marmeláda, med
<b>MLIEČNE VÝROBKY</b>	acidofilné mlieko, kefír, biokys, netučný tvaroh, odtučnené mlieko, odtučnený jogurt
<b>STRUKOVINY</b>	hrach, šošovica, fazuľa, kukurica
<b>POLIEVKY</b>	netučný vývar, zeleninové polievky
<b>NÁPOJE</b>	voda (perlivá aj neperlivá), nízkokalorické nápoje, ovocné šťavy, ovocné čaje

PRED ODBEROM SA  
DOSTATOČNE NAPITE

**ASPOŇ 2 LITRE TEKUTÍN**



### NEVHODNÉ POTRAVINY A NÁPOJE

<b>OVOCIE A ZELENINA</b>	kompóty, hranolčeky, solené zeleninové konzervy, zeleninové konzervy s olejovou zálievkou
<b>PRÍLOHY</b>	omáčky, dresingy, smotanové zálievky, majonézy s väčším obsahom tuku
<b>MÄSO</b>	vyprážené a tučné
<b>PEČIVO</b>	croissanty a rožky so zapečeným syrom a slaninou, bábovky s obsahom oleja, šišky, donuty
<b>SLADKOSTI</b>	smotanové zmrzliny, pudingy
<b>MLIEČNE VÝROBKY</b>	plnotučné mlieko, sušené a kondenzované mlieko, smotana, šľahačka, smotanové jogurty, sýry s vyšším obsahom tuku (nad 40 %)
<b>ORECHY</b>	slané oriešky, kešu, para
<b>POLIEVKY</b>	zahustené smotanou
<b>NÁPOJE</b>	alkoholické nápoje, nápoje s obsahom kofeínu, kalorické nápoje, turecká káva a energetické drinky

JEDZTE VYVÁŽENÚ STRAVU

**NECHOĎTE DAROVAŤ  
NALAČNO**

