

# DOPORUČENÝ JÍDELNÍČEK

## před absolvováním odběru plasmy

Celý den před absolvováním odběru si dopřejte odtučňovací režim. Budete se cítit fit, prospěje to vašemu zdraví a hlavně pomůžete plasmě, aby se dostala do správné kondice. Tučná plasma totiž nemůže projít k dalšímu zpracování. **Následující seznam potravin vám pomůže nastavit správný jídelníček.**



### NEVHODNÉ POTRAVINY:

<b>Luštěniny, zelenina</b>	restované brambory nebo smažené bramborové hranolky, chipsy, zelenina smažená na nevhodných tucích a olejích neznámého složení. Solené zeleninové konzervy zvláště s olejovým zálivem
<b>Pečivo a obiloviny</b>	tučné pečivo, loupáčky, briošky, smažené koblihy
<b>Dezerty</b>	smetanové zmrzliny, pudinky
<b>Ořechy</b>	kokosové ořechy, slané oříšky, kešu, para
<b>Nápoje</b>	čokoládové a smetanové nápoje, turecká káva, destiláty
<b>Dresinky a koření</b>	majonézy s větším obsahem tuku
<b>Tuky</b>	celkovou spotřebu tuků snížit
<b>Ryby</b>	smažené na nevhodném oleji
<b>Maso</b>	omezit tučné druhy masa
<b>Mléčné výrobky</b>	plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka, smetanové jogurty, sýry s vyšším obsahem tuku – nad 40%
<b>Polévky</b>	zahuštěné smetanou

### DOPORUČENÉ POTRAVINY:

<b>Luštěniny, ovoce, zelenina</b>	veškerá čerstvá i mražená zelenina, velmi vhodné jsou luštěniny: fazole, čočka, hrách, kukuřice, brambory vařené nebo pečené ve slupce, čerstvé nebo sušené ovoce
<b>Pečivo a obiloviny</b>	celozrnný chléb, ovesné vločky, müsli výrobky, vlákninové křupky, ovesná kaše, nízko vaječné těstoviny, křehký chléb, rýže, pečivo z tmavé mouky
<b>Dezerty</b>	želé, ovocná vodová zmrzlina, pudinky z odtučněného mléka, ovocné saláty
<b>Nápoje</b>	čaj, překapávání nebo instantní káva, voda, nízkokalorické nealkoholické nápoje
<b>Dresinky a koření</b>	koření všeho druhu, jogurtové dresinky
<b>Ryby</b>	grilované ryby, ryby vařené v páře
<b>Maso</b>	krůta, kuře, telecí, králik, zvěřina, mladé jehněčí
<b>Mléčné výrobky</b>	acidofilní mléko, kefír, biokys, netučný tvaroh, odtučněné mléko, odtučněný jogurt
<b>Polévky</b>	netučný vývar, zeleninové polévky

**hk.mapoplasma.cz**

+420 777 775 108

recepce.hk@mapoplasma.cz

Akademika Heyrovského 1178/6, 500 03 Hradec Králové