

# Příklady jídelníčků před ranním odběrem krve:

---

## **Oběd:**

Vařené brambory s grilovanou rybou ( na suché pánvi ) a zeleninovým salátem

Dušené krůtí maso na zelenině s těstovinami ( bez tuku ) a okurkovým salátem

Kuřecí steak ( na suché pánvi ), vařené brambory

Špenát, vejce, vařený brambor

Čočka na kyselo, vejce, chléb, okurek



## **Večeře:**

Zeleninové rizoto ( rýže vařená bez tuku )

Filé dušené (bez tuku ), vařené brambory

Vařené hovězí maso se zeleninou, toustový chléb

Zeleninový salát bez oleje, rohlík, kmínový chléb

Bezvaječné těstoviny se zeleninou a vařeným kuřecím masem ( bez oleje )

Těstovinový salát s čerstvou zeleninou ( cuketa, fazolky, lilek, rajčata, paprika...)



# Večeře den před odběrem krve do 18 hodin!!!

---

## **Snídaně v den odběru krve:**

1. Bílé pečivo, med, marmeláda
2. Kmínový chléb, čerstvá zelenina ( paprika, rajče, okurek )
3. Ovocná přesnídávka, piškoty
4. Suchary, rýžový chlebiček, ovocný salát
5. Kukuřičné lupínky s ovocnou šťávou nebo přesnídávkou



**Nepřeslazené tekutiny - čaj,káva bez mléka,minerálky,džusy...**

## **Příklady jídelníčků před odpoledním odběrem:**

---

### ***Snídaně:***

Bílé pečivo, zelenina

Kukuřičné lupínky s přesnídávkou



### ***Oběd:***

Bezvaječné těstoviny se špenátem či jinou zeleninou

Zeleninový salát ( bez oleje a dresinku ), toustový chléb



***Oběd nejméně 3 hodiny před plánovaným odběrem!!!***

***Důležitý je dostatek tekutin a NEHLADOVĚT!!!***