ПИТАНИЕ ПЕРЕД ДОНАЦИЕЙ

Достоверно о здоровье

за 24 часа до донации

✕ нельзя

СВЕКЛА

АВОКАДО, БАНАН, ЧЕРНИКА

ЦИТРУСОВЫЕ

ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ, ФИНИКИ, ХАЛВА

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КРАСИТЕЛЕЙ, КОНСЕРВАНТОВ И УСИЛИТЕЛЕЙ ВКУСА: например, чипсы, сухари (магазинные), кетчуп, майонез, соусы

ШОКОЛАД

ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ, ОСТРАЯ, КОПЧЕНАЯ ПИЩА

СПЕЦИИ

КОЛБАСА И ДРУГИЕ МЯСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ПОЛУФАБРИКАТЫ (грудинка, ветчина, паштеты и тому подобное)

МАСЛО (в том числе растительное)

ЯЙЦА

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (в том числе сыры, йогурты, кефир и сливочное масло)

СОЛЕНЬЯ И МАРИНАДЫ

СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ (в том числе энергетики и соки из магазинов)

✓ можно

ОВОЩИ В ЛЮБОМ ВИДЕ (КРОМЕ ЖАРЕНЫХ) можно свежие, вареные, и запеченные (за исключением свеклы). Например, картофель, помидор, огурец, баклажан

ФРУКТЫ (кроме запрещенных)

ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ, ПЕЧЕНЬЕ без содержания красителей и усилителей вкуса

ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМЫ ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ОТВАРНЫЕ КРУПЫ, МАКАРОНЫ — НА ВОДЕ, БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ МАСЛА

ОТВАРНЫЕ БОБОВЫЕ

ЯГОДЫ

ОТВАРНЫЕ ИЛИ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ РЫБА, МЯСО (нежирных сортов)

БЕЛОЕ МЯСО КУРИНОЕ (отварное)

МОРСЫ, КОМПОТЫ, СЛАДКИЙ ЧАЙ, ВОДА, СОКИ

Ознакомиться с рецептами блюд для доноров вы можете в разделе «Здоровое питание донора» портала yadonor.ru

Готовые рецепты скачать

утро в день донации

✕ нельзя

СВЕКЛА

АВОКАДО, БАНАН, ЧЕРНИКА

ЦИТРУСОВЫЕ

ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ, ФИНИКИ, ХАЛВА (из-за высокого содержания жира)

ШОКОЛАД

ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ, ОСТРАЯ, КОПЧЕНАЯ ПИЩА

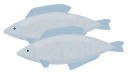
КОЛБАСА И ДРУГИЕ МЯСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ПОЛУФАБРИКАТЫ (грудинка, ветчина, паштеты и тому подобное)

МАСЛО (в том числе растительное)

ЯЙЦА

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (в том числе сыры, йогурты, кефир и сливочное масло)

СОЛЕНЬЯ И МАРИНАДЫ


РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ (речь идет о всех видах рыбы, приготовленной любым способом)

МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ (речь идет о любом мясе, в том числе птицы, субпродуктах, а также о колбасных изделиях)

СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ (в том числе энергетики и соки из магазинов)

✓ можно

ВНИМАНИЕ! Сдача крови и ее компонентов натощак может привести к негативным последствиям. Завтрак в день предполагаемой донации обязателен.

ОВОЩИ (кроме запрещенных), в том числе тушеные без масла

ФРУКТЫ (кроме запрещенных)

ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ, ПЕЧЕНЬЕ без содержания красителей и усилителей вкуса

ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМЫ ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ

ОТВАРНЫЕ КРУПЫ, МАКАРОНЫ — НА ВОДЕ, БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ МАСЛА

ОТВАРНЫЕ БОБОВЫЕ

ЯГОДЫ

ВОДА, ЧАЙ, МОРСЫ, КОМПОТЫ, СОКИ

Национальный фонд развития здравоохранения

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Координационный совет по донорству крови при Общественной палате Российской Федерации

ЦЕНТР КРОВИ ФМБА РОССИИ

СЛУЖБА КРОВИ

ЦПТ Центр производственной трансфузиологии ФМБА России