

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 ЖАРЕННЫХ) 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)

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