

Cosa Mangiare?

Presentarsi a digiuno è sicuramente una pessima idea.

La donazione di sangue e plasma richiede un certo sforzo fisico, c'è bisogno di energia per affrontarla. Quindi è bene pranzare, optando per un pasto leggero seguendo dei **semplici accorgimenti**.

Gli alimenti consigliati per il pranzo del donatore sono:

- pasta o riso in bianco con olio ed un cucchiaino di parmigiano
- carne o pesce ai ferri o arrosto con filo di olio e limone
- insalata con condimento leggero
- una fetta di pane, meglio se integrale
- caffè con poco zucchero
- bere molta acqua

DONARE

il pomeriggio

