



## **Norme dietetiche per la donazione**

Per effettuare la donazione è necessario che siano passate almeno **2 ore** dall'assunzione di cibo.

### **CIBI AMMESSI**

1. Se fai la **donazione al mattino**

Colazione:

- Tè o caffè poco zuccherati
- Spremute, succhi di frutta, bibite
- Frutta
- Pane non condito o fette biscottate con marmellate e miele

2. Se fai la **donazione nel pomeriggio**

Pranzo:

- Pasta in bianco (all'olio)
- Carne ai ferri
- Pesce arrosto
- Insalata
- Pane non condito
- Caffè poco zuccherato

### **CIBI VIETATI o SCONSIGLIATI**

- Condimenti grassi (lardo, strutto, burro)
- Uova
- Salumi
- Formaggi stagionati e fermentati
- Latte e latticini (yogurt, mozzarella, cappuccino, paste alla crema)
- Carni grasse
- Fritti
- Superalcolici
- Più di mezzo bicchiere di vino