

Evo primjera dnevnog jelovnika DASH dijete:

Doručak	1 šalica nemasnog jogurta, 1/2 šalice narezanih jagoda, 1/2 šalice zobene pahuljice, 1/2 šalice obranog mlijeka, 1 kriška integralnog kruha, 1 žličica maslaca od kikirikija
Užina	1 srednja jabuka, 1 žlica badema
Ručak	1 mala salata od piletine, 1/2 šalice smeđe riže, 1/2 šalice kuhane mrkve, 1/2 šalice kuhane brokule, 1 kriška integralnog kruha
Užina	1 šalica narezanih paprika, 1/4 šalice humusa
Večera	120 grama pečene tune, 1/2 šalice kuhane quinoe, 1/2 šalice kuhane špinat, 1/2 šalice kuhane tikvice, 1 kriška integralnog kruha
Desert	1/2 šalice narezanih ananasa, 1/2 šalice nemasnog grčkog jogurta

Add caption

DASH dijeta - jelovnika za 7 dana

Dan	Doručak	Ručak	Večera
1.	Zobena kaša s voćem	Pileći wrap sa salatam	Piletina sa špinatom i rižom
2.	Grčki <u>jogurt</u> s voćem	Sendvič s puretinom i povrćem	Pečeni losos s brokulom
3.	Omelet s povrćem	Tjestenina s povrćem i umakom od rajčice	Piletina sa smeđom rižom
4.	Avokado tost s jajima	Quinoa salata s piletinom i povrćem	Losos s batatom
5.	Smoothie s voćem i orašastim plodovima	Pureća salama s povrćem i rižom	Pileći curry s integralnom rižom
6.	Palačinke od banana	Salata s tuna ribom i povrćem	Pečena piletina s povrćem
7.	Jogurt s granolom i voćem	Goveđi hamburger s povrćem i batatom	Pečeni losos s kvinojom

Add caption