

Неделя с диетой DASH

1 Первый день	Число порций									
	Количество (размер порций)	Соль (мг)	Зерно (крупа)	Овощи	Фрукты	Молочные продукты	Мясо, птица, рыба	Орехи, семена, сухие бобы	Жиры и масла	Сладости
Завтрак										
Яблочный сок	1 чашка				1½					
Крупа (отруби)	⅔ чашки		1							
Изюм	2 ст. ложки				½					
Обезжиренное молоко	1 чашка					1				
Хлеб из цельного зерна	1 ломтик		1							
Мягкий маргарин	1½ ч. ложки							1½		
Второй завтрак										
Сэндвич с курятиной: грудки без кожи	85 г						1			
сыр с низким содержанием жиров	2 кусочка (43 г)					1				
Салат - латук	2 листа			½						
томаты	¼ крупного плода			½						
легкий майонез	1 ст. ложка								1	
пшеничный хлеб	2 ломтика		2							
Яблоко	1 среднее				1					
Обед										
Соус для спагетти (см. рецепт)	¾ чашки			1½						
Спагетти	1 чашка		2							
Сыр пармезан	4 ст. ложки					1				
Зеленый горошек	½ чашки			1						
Салат из шпината: шпинат свежий	1 чашка			1						
грибы свежие	½ чашки			¼						
квашеная капуста	2 ст. ложки			¼						
соус с низким содержанием жиров	2 ст. ложки								1	
Булочка	1 средняя		1							
Йогурт с низким содержанием жиров	½ чашки					½				
Перекусы										
Апельсиновый сок	1 чашка			1½						
Банан	1 крупный			1½						
Итого			7	4¾	6	3½	1	0	3½	0
Всего за день										
	Килокалории	1995			Магний	458 мг				
	Жиры, всего	50 г			Калий	4254 мг				
	Насыщенные жиры	15 г			Кальций	1384 мг				
	Холестерин	124 мг			Натрий	3127 мг				

Неделя с диетой DASH

2 Второй день	Число порций									
	Количество (размер порций)	Соль (мг)	Зерно (крупа)	Овощи	Фрукты	Молочные продукты	Мясо, птица, рыба	Орехи, семена, сухие бобы	Жиры и масла	Сладости
Завтрак										
Сливовый сок	¾ чашки				1					
Овсяная крупа	½ чашки		1							
Хлеб из цельного зерна	1 ломтик		1							
Мягкий маргарин	1 ч. ложка							1		
Обезжиренное молоко	1 чашка					1				
Банан	1 средний				1					
Второй завтрак										
Сэндвич с мясом: постная говядина	60 г						¾			
соус барбекю	1 ст. ложка									
булочка	1 крупная		1½							
Вареный картофель	1 чашка			2						
Сыр чеддер	45 г					1				
Салат:										
салат - латук	2 листа			½						
томат	2 куса (¼ б.плода)			½						
сладкий перец	2 плода			½						
приправа для салата	1 ч. ложка								⅓	
Клюквенный сок	1 чашка				1½					
Обед										
Рыба в лимонном соке	85 г						1			
Коричневый рис	½ чашки		1							
Салат из бобовых:										
бобы	½ чашки			1						
зеленый горошек	½ чашки			1						
фасоль	¼ чашки			1						
Итальянская приправа	4 ч. ложки								⅓	
Зерновая булочка	1 средняя		1							
Мягкий маргарин	1 ч. ложка								1	
Шпинат приготовленный	½ чашки			1						
Перекусы										
Апельсин	1 средний				1					
Фруктовый коктейль	¼ чашки				1					
Итого			5½	6	5½	2	1¾	1	3	0
Всего за день										
	Килокалории	2055		Магний	456 мг					
	Жиры, всего	50 г		Калий	4404 мг					
	Насыщенные жиры	17 г		Кальций	1076 мг					
	Холестерин	180 мг		Натрий	2579 мг					

Неделя с диетой DASH

3 Третий день	Число порций									
	Количество (размер порций)	Соль (мг)	Зерно (крупа)	Овощи	Фрукты	Молочные продукты	Мясо, птица, рыба	Орехи, семена, сухие бобы	Жиры и масла	Сладости
Завтрак										
Апельсиновый сок	1 чашка				1½					
Кукурузные хлопья	¾ чашки		1							
Хлеб из цельного зерна	1 ломтик		1							
Мягкий маргарин	1 ч. ложка							1		
Обезжиренное молоко	1 чашка					1				
Второй завтрак										
Сэндвич: ветчина постная (сл. соленая)	60 г						¾			
сыр не жирный	2 кусочка (45 г)					1				
салат - латук	2 больших листа			½						
хлеб из цельного зерна	2 ломтика		2							
томаты	¼ крупного плода			½						
горчица	1 ч. ложка									
Яблоко	1 среднее				1					
Обед										
Цыпленок с рисом (см. рецепт)	1½ чашки		2	1			1		1½	
Зеленый горошек	½ чашки			1						
Зерновая булочка	1 средняя		1							
Обезжиренное молоко	1 чашка					1				
Перекусы										
Курага	50 гр.				1½					
Миндаль	50 гр.							1		
Апельсин	1 большой				1½					
Итого			7	3	7½	3	1¾	1	1½	0
Всего за день										
	Килокалории	1987		Магний	469 мг					
	Жиры, всего	53 г		Калий	4857 мг					
	Насыщенные жиры	13 г		Кальций	1372 мг					
	Холестерин	153 мг		Натрий	2921 мг					

Неделя с диетой DASH

4 Четвертый день	Число порций									
	Количество (размер порций)	Соль (мг)	Зерно (крупа)	Овощи	Фрукты	Молочные продукты	Мясо, птица, рыба	Орехи, семена, сухие бобы	Жиры и масла	Сладости
Завтрак										
Апельсиновый сок	1 чашка				1½					
Английская булочка	1		2							
Джем	1 ч. ложка									⅔
Мягкий маргарин	1 ч. ложка							1		
Обезжиренное молоко	1 чашка					1				
Второй завтрак										
Сэндвич: тунец	¼ чашки						½			
хлеб из цельного зерна	2 ломтика		2							
Салат - латук замороженный	½ чашки			½						
томаты	¼ среднего плода			¼						
легкий майонез	1 ст. ложка							1		
Морковь и сельдерей	по 4 кусочка			¼						
Капуста брокколи	⅔ чашки			1½						
Сыр чеддер не жирный	30 г					¾				
Коктейль из клюквенного сока	½ чашки				¾					
Обед										
Куриные грудки без кожи	85 г						1			
Коричневый рис	1 чашка		2							
Тушеные томаты	½ чашки			1						
Фасоль	½ чашки			1						
Шпинат приготовленный	¾ чашки			¾						
Булочка	1 средняя		1							
Мягкий маргарин	1 ч. ложка							1		
Обезжиренное молоко	1 чашка					1				
Перекусы										
Ореховая смесь	¼ чашки							¾		
Курага	⅓ чашки				1½					
Сухое печенье	30 г		1							
Апельсин	1 крупный				1½					
Итого			8	5¼	4¾	2¾	1½	¾	3	⅔
Всего за день										
	Килокалории	2007		Магний	506 мг					
	Жиры, всего	49 г		Калий	4243 мг					
	Насыщенные жиры	11 г		Кальций	1391 мг					
	Холестерин	108 мг		Натрий	2074 мг					

Неделя с диетой DASH

5 Пятый день	Число порций									
	Количество (размер порций)	Соль (мг)	Зерно (крупа)	Овощи	Фрукты	Молочные продукты	Мясо, птица, рыба	Орехи, семена, сухие бобы	Жиры и масла	Сладости
Завтрак										
Апельсиновый сок	1 чашка				1½					
Обезжиренный йогурт	1 чашка					1				
Фруктовое печенье	2 шт.		2							
Обезжиренное молоко						1				
Банан	1 небольшой				½					
Второй завтрак										
Сэндвич с индейкой:										
грудка индейки	85 г						1			
салат - латук	1 лист			¼						
томаты	¼ крупного плода			½						
легкий майонез	1 ст. ложка							1		
хлеб из цельного зерна	2 ломтика		2							
Морковь	2 кусочка			¼						
Апельсин	1 средний			1						
Обед										
Рыба со специями (см. рецепт)	85 г						1		¾	
Коричневый рис	1 чашка		2							
Шпинат приготовленный	1 чашка			2						
Кабачок цуккини приготовленный	½ чашки			1						
Булочка	1 средняя		1							
Мягкий маргарин	2 ч. ложки								2	
Обезжиренное молоко	½ чашки					½				
Арбуз, ломтики	1 чашка				2					
Перекусы										
Арахис	30 гр.							¾		
Курага	50 гр.				1½					
Итого			7	4	6½	2½	2	¾	3¾	0
Всего за день										
	Килокалории	2028		Магний	575 мг					
	Жиры, всего	51 г		Калий	5265 мг					
	Насыщенные жиры	9 г		Кальций	1364 мг					
	Холестерин	115 мг		Натрий	2411 мг					

Неделя с диетой DASH

6 Шестой день	Число порций									
	Количество (размер порций)	Соль (мг)	Зерно (крупа)	Овощи	Фрукты	Молочные продукты	Мясо, птица, рыба	Орехи, семена, сухие бобы	Жиры и масла	Сладости
Завтрак										
Апельсиновый сок	1 чашка				1½					
Каша из крупы	⅔ чашки		1							
Хлеб из цельного зерна	1 ломтик		1							
Мягкий маргарин	1 ч. ложка							1		
Обезжиренное молоко	1 чашка					1				
Банан	1 небольшой				½					
Второй завтрак										
Сэндвич с куриным салатом: куриный салат (см. рецепт)	¾ чашки						1		2	
томаты	¼ крупного плода			½						
Хлеб - пита	1		1							
Яблоко	1 среднее				1					
Обед										
Ростбиф (жар. постная говядина)	85 г						1			
Булочка	1 крупная		1½							
Запеченный картофель	1 средний			2						
Мягкий маргарин	1 ч. ложка								1	
Зеленый горошек	¾ чашки			1½						
Замороженные персики	½ чашки				1					
Обезжиренное молоко	1 чашка					1				
Перекусы										
Миндаль	⅓ чашки							1		
Йогурт с не жирный	1 чашка					1				
Апельсиновый сок	½ чашки				¾					
Итого			4	4½	4¾	3	2	1	4	0
Всего за день										
	Килокалории	2072		Магний	508 мг					
	Жиры, всего	55 г		Калий	4540 мг					
	Насыщенные жиры	12 г		Кальций	1320 мг					
	Холестерин	161 мг		Натрий	1602 мг					

Неделя с диетой DASH

7 Седьмой день	Число порций									
	Количество (размер порций)	Соль (мг)	Зерно (крупа)	Овощи	Фрукты	Молочные продукты	Мясо, птица, рыба	Орехи, семена, сухие бобы	Жиры и масла	Сладости
Завтрак										
Грейпфрутовый сок	1 чашка				1½					
Хлопья из отрубей	¾ чашки		1							
Банан	1 средний				1					
Хлеб из цельного зерна	1 ломтик		1							
Мягкий маргарин	1 ч. ложка							1		
Обезжиренное молоко	1 чашка					1				
Второй завтрак										
Сэндвич с салатом из тунца: тунец	½ чашки						1			
легкий майонез	2 ч. ложки								¾	
салат - латук замороженный	¾ чашки			¾						
хлеб из цельного зерна	2 ломтика		2							
Абрикосовый нектар	¾ чашки				1					
Яблоко	1 среднее				1					
Обед										
Лазанья из цуккини (см. рецепт)			3	1		1				
Салат из шпината: шпинат	1¼ чашки			1¼						
томаты	½ плода			1						
сыр пармезан	4 ч. ложки					¼				
Заправка для салата: растительное масло	2 ч. ложки								2	
уксус	1 ч. ложка									
Булочка	1 средняя		1							
Мягкий маргарин	1 ч. ложка								1	
Перекусы										
Миндаль	2 ст. ложки							½		
Обезжиренный йогурт	1 чашка					1				
Изюм	⅓ чашки				1½					
Итого			8½	4	6	3¼	1	½	4⅔	0
Всего за день										
	Килокалории	1967		Магний	506 мг					
	Жиры, всего	47 г		Калий	4290 мг					
	Насыщенные жиры	10 г		Кальций	1248 мг					
	Холестерин	161 мг		Натрий	1602 мг					