جدول حمية داش لمدة 7 أيام للأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم

يحتوي الجدول التالي على حوالي 2000 سعرة حرارية

الأيام	الوجبات	مكونات الوجبات
يوم الإثنين	وجبة الافطار	90 غرام من الشوفان، مع 240 مل من الحليب خالي الدسم، 75 غرام (نصف كوب) من التوت الأزرق، 120 /نصف كوب من عصير البرتقال الطازج
	وجبة الغداء	ساندويتش التونة بالمايونيز، ويتم تحضيره بشريحتين من خبز الحبوب الكاملة، وملعقة كبيرة (15 جرامًا) من المايونيز، وكوب ونصف (113 جرامًا) من السلطة الخضراء، و(80 جرامًا) من التونة
	وجبة العشاء	جرام من صدور الدجاج الخالية من الدهون، تُتطهى مع ملعقة صغيرة (5 مل) من الزيت النباتي، مع نصف كوب (85) (75 جرام) من البروكلي والجزر، وتقدم مع كوب (190 جرام) من الأرز البني
يوم الثلاثاء	وجبة الإفطار	شريحتان من خبز (توست) القمح الكامل، مع ملعقة صغيرة (4.5 جرام) من الزبدة الفلاحي، وملعقة كبيرة (20 جرام) من المربى، ونصف كوب (120 مل) من عصير البرتقال الطازج، وتفاحة واحدة متوسطة الحجم
	وجبة الغداء	85 غرامًا من صدور الدجاج الخالية من الدهون، مع كوبين (150 جرام) من السلطة الخضراء، مع (45 جرام) من الجبن قليل الدسم، وكوب (190 جرام) من الأرز البني
	وجبة العشاء	85 غرام من سمك السلمون، مع ملعقة صغيرة (5 مل) من الزيت النباتي، مع كوب (300 جرام) من البطاطس المسلوقة، وكوب ونصف (225 جرام) من الخضار المسلوق
يوم الأربعاء	وجبة الافطار	كوب (90 جرام) من الشوفان، مع كوب (240 مل) من الحليب الخالي من الدسم، ونصف كوب (75 جرام) من العنب، ونصف كوب (120 مل) من عصير البرتقال الطازج
	وجبة الغداء	شريحتان من خبز القمح الكامل، و(85) جرامًا من الديك الرومي قليل الدهن، و(45) جرامًا من الجبن قليل الدسم، ونصف كوب (38 جرامًا) من السلطة الخضراء، ونصف كوب (38 جرامًا) من الطماطم صغيرة الحجم
	وجبة العشاء	170 غراما من فيليه سمك القد، وكوب (200 جرام) من البطاطس المهروسة، ونصف كوب (75 جرام) من البازلاء الخضراء، ونصف كوب (75 جرام) من البروكلي
يوم لخميس	وجبة الإفطار	كوب (90 جرام) من دقيق الشوفان، مع كوب (240 مل) من الحليب الخالي من الدسم، ونصف كوب (75 جرام) من التوت، ونصف كوب (120 مل) من عصير البرتقال الطازج
	وجبة الغذاء	سلطة مكونة من (130) جرامًا من التونة المشوية، وبيضة مسلوقة، وكوبين (152 جرام) من السلطة الخضراء، ونصف كوب (38 جرامًا) من الطماطم الصغيرة، وملعقتين كبيرتين (30 مل) من الصلصة قليلة الدسم
	وجبة العشاء	85 غرام من شرائح اللحم، مع كوب واحد (150 جرام) من الخضروات، وكوب (190 جرام) من الأرز البني
يوم الجمعة	وجبة الإفطار	بيضتان مسلوقتان، وشريحتان من لحم الديك الرومي المقدد مع نصف كوب (38 جرام) من الطماطم صغيرة الحجم، ونصف كوب (80 جرام) من الفاصوليا المطبوخة، وشريحتان من خبز القمح الكامل المحمص، بالإضافة إلى نصف كوب (120 مل) من عصير البرتقال الطازج
	وجبة الغذاء	شريحتان من الخبز المحمص المصنوع من القمح الكامل، وملعقة كبيرة من المايونيز قليل الدسم، و(45) جرامًا من الجبن قليل الدسم، مع نصف كوب (38 جرامًا) من السلطة الخضراء، ونصف كوب (38 جرامًا) من الطماطم الكرزية (صغيرة الحجم)
	وجبة العشاء	اللسباغيتي وكرات اللحم، ويتم تحضيرها من كوب واحد (190 جرام) من السباغيتي و(115) جرام من الديك الرومي المفروم. ونصف كوب (75 جرام) من البازلاء الخضراء

يوم السبت	وجبة الإفطار	شريحتان من الخبز (توست) المصنوع من القمح الكامل مع ملعقتين كبيرتين (40 جرام) من زبدة الفول السوداني، بالإضافة إلى موزة متوسطة الحجم، وملعقتان كبيرتان (16 جرام) من البذور (كبذور عباد الشمس، لِب)، ونصف كوب (120 مل) من عصير البرتقال الطازج
	وجبة الغذاء	85 غرام من الدجاج المشوي، وكوب (150 غرام) من الخضار المشوي، وكوب (190 غرام) من الكسكس
	وجبة العشاء	85 غرامًا من شرائح اللحم، وكوب واحد (150 غرامًا) من المسقّعة، مع كوب واحد (190 جرام) من الأرز البني، ونصف كوب (40 جرامًا) من العدس، و(45 غرامًا) من الجبن قليل الدسم
يوم الأحد	وجبة الفطور	90 غرام من الشوفان، مع كوب (240 مل) من الحليب خالي الدسم، ونصف كوب (75 غرام) من التوت الأزرق، و نصف كوب (120 مل) من عصير البرتقال الطازج
	وجبة الغذاء	سلطة الدجاج المكونة من 85 غرام من صدور الدجاج الخالية من الدهون، وملعقة كبيرة من المايونيز، وكوبين (150 جرام) من السلطة الخضراء، ونصف كوب (75 جرام) من الطماطم الصغيرة، ونصف ملعقة كبيرة (4 غرام) من البذور، و4 مقرمشات (كالبسكويت) مصنوعة من الحبوب الكاملة
	وجبة العشاء	85 غرام من اللحم البقري المشوي، مع كوب (150 غرام) من البطاطس المسلوقة، ونصف كوب (75 غرام) من البروكلي، ونصف كوب (75 غرام) من البازلاء الخضراء

الوجبات الخفيفة:

ثمرة تفاح متوسطة الحجم

نصف كوب (30 جرام) من عصير الفراولة، وكوب (285 جرام) من الزبادي قليل الدسم

حبة متوسطة الحجم من الكمثرى.

موزة ونصف، وكوب (70 جرام) من اللوز.

تفاحة متوسطة الحجم، وكوب (285 جرام) من اللبن قليل الدسم.

موزة متوسطة الحجم

ثمرة خوخ صغيرة، وكوب (285 جرام) من الزبادي قليل الدسم.

برتقالة متوسطة الحجم.

4 مقرمشات من الحبوب الكاملة، مع 45 جراما من الجبن، ونصف كوب (75 جراما) من الأناناس المقطع.

نصف كوب (30 جرام) من الكمثرى، وكوب (285 جرام) من الزبادي قليل الدسم

تفاحة متوسطة الحجم.

كوب من سلطة الفواكه