

DASH-Diät Ernährungsplan – 7 Tage Übersicht

Dieser 7-Tage-Ernährungsplan unterstützt dich dabei, deine DASH-Diät im Alltag umzusetzen – ohne Stress, ohne komplizierte Zutaten. Die Gerichte sind bewusst einfach gehalten, damit du sie auch bei wenig Zeit oder Kocherfahrung sofort umsetzen kannst. Jede Mahlzeit folgt dem Prinzip: blutdruckfreundlich, nährstoffreich, alltagstauglich.

Montag

Frühstück: Haferflocken mit Beeren und ungesüßter Pflanzenmilch

Snack: Handvoll ungesalzene Nüsse oder ein Apfel

Mittagessen: Quinoa-Gemüse-Bowl mit Hülsenfrüchten

Snack (nachmittags): Naturjoghurt mit Leinsamen oder ein Vollkornknäckebrot

Abendessen: Gedünstetes Gemüse mit Tofu oder Hähnchen, Vollkornreis

Dienstag

Frühstück: Haferflocken mit Beeren und ungesüßter Pflanzenmilch

Snack: Handvoll ungesalzene Nüsse oder ein Apfel

Mittagessen: Quinoa-Gemüse-Bowl mit Hülsenfrüchten

Snack (nachmittags): Naturjoghurt mit Leinsamen oder ein Vollkornknäckebrot

Abendessen: Gedünstetes Gemüse mit Tofu oder Hähnchen, Vollkornreis

Mittwoch

Frühstück: Haferflocken mit Beeren und ungesüßter Pflanzenmilch

Snack: Handvoll ungesalzene Nüsse oder ein Apfel

Mittagessen: Quinoa-Gemüse-Bowl mit Hülsenfrüchten

Snack (nachmittags): Naturjoghurt mit Leinsamen oder ein Vollkornknäckebrot

Abendessen: Gedünstetes Gemüse mit Tofu oder Hähnchen, Vollkornreis

Donnerstag

Frühstück: Haferflocken mit Beeren und ungesüßter Pflanzenmilch

Snack: Handvoll ungesalzene Nüsse oder ein Apfel

Mittagessen: Quinoa-Gemüse-Bowl mit Hülsenfrüchten

Snack (nachmittags): Naturjoghurt mit Leinsamen oder ein Vollkornknäckebrot

Abendessen: Gedünstetes Gemüse mit Tofu oder Hähnchen, Vollkornreis

Freitag

Frühstück: Haferflocken mit Beeren und ungesüßter Pflanzenmilch

Snack: Handvoll ungesalzene Nüsse oder ein Apfel

Mittagessen: Quinoa-Gemüse-Bowl mit Hülsenfrüchten

Snack (nachmittags): Naturjoghurt mit Leinsamen oder ein Vollkornknäckebrot

Abendessen: Gedünstetes Gemüse mit Tofu oder Hähnchen, Vollkornreis

Samstag

Frühstück: Haferflocken mit Beeren und ungesüßter Pflanzenmilch

Snack: Handvoll ungesalzene Nüsse oder ein Apfel

Mittagessen: Quinoa-Gemüse-Bowl mit Hülsenfrüchten

Snack (nachmittags): Naturjoghurt mit Leinsamen oder ein Vollkornknäckebrötchen

Abendessen: Gedünstetes Gemüse mit Tofu oder Hähnchen, Vollkornreis

Sonntag

Frühstück: Haferflocken mit Beeren und ungesüßter Pflanzenmilch

Snack: Handvoll ungesalzene Nüsse oder ein Apfel

Mittagessen: Quinoa-Gemüse-Bowl mit Hülsenfrüchten

Snack (nachmittags): Naturjoghurt mit Leinsamen oder ein Vollkornknäckebrötchen

Abendessen: Gedünstetes Gemüse mit Tofu oder Hähnchen, Vollkornreis

Dieser Plan ist bewusst einfach gehalten, damit er im Alltag realistisch bleibt. Natürlich kannst du Zutaten nach Vorlieben austauschen – achte einfach darauf, dass sie weiterhin salzarm, nährstoffreich und ballaststoffhaltig bleiben. Und ganz wichtig: Trinken nicht vergessen! Am besten Wasser oder ungesüßte Tees – mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich.