

# DIETA DASH

## GRUPY POKARMÓW PLANU ŻYWIENIOWEGO WEDŁUG DIETY DASH



Grupa pokarmów	Liczba porcji w ciągu dnia	Wielkość porcji	Przykłady	Znaczenie każdej grupy pokarmowej w diecie DASH
Warzywa	4-5	1 szklanka surowych warzyw liściastych, 1/2 szklanki gotowanych warzyw, 3/4 szklanki soku warzywnego	pomidory, ziemniaki, marchew, groszek zielony, dynia, brokuły, rzepa, warzywa kapustne, jarmuż, szpinak, karczochy, słodkie ziemniaki, fasola	bogate źródła potasu, magnezu i błonnika
Owoce	4-5	3/4 szklanki soku owocowego, 1 średniej wielkości owoc, 1/4 szklanki suszonych owoców, 1/2 szklanki surowych, mrożonych lub konserwowych owoców	morele, banany, daktyle, pomarańcze, sok pomarańczowy, grejpfrut, sok grejpfrutowy, mango, melony, brzoskwinie, ananasy, suszone śliwki, rodzynki, truskawki, mandarynki	bogate źródła potasu, magnezu, błonnika i pektyn
Niskotłuszczowe lub beztłuszczowe produkty mleczne	2-3	1 szklanka mleka, 1 szklanka jogurtu, 1/4 szklanki twarogu	odtłuszczone lub 1% mleko, odtłuszczona lub niskotłuszczowa maślanka, beztłuszczowy lub niskotłuszczowy jogurt, częściowo odtłuszczony ser mozzarella, beztłuszczowy ser	główne źródła wapnia i białka
Mięso, drób i ryby	2 lub mniej	1/3 szklanki gotowanego mięsa, drobiu lub ryby	tylko chude mięso; usunąć widoczny tłuszcz; opiekać, piec lub gotować zamiast smażenia; usunąć skórę z drobiu	bogate źródła białka i magnezu
Orzechy, nasiona i rośliny strączkowe	4-5 na tydzień	1/4 lub 1/3 szklanki orzechów, 2 łyżki stołowe nasion, 1/2 szklanki roślin strączkowych	migdały, orzechy laskowe, orzechy mieszane, orzeszki ziemne, orzechy włoskie, nasiona słonecznika, fasola czerwona, soczewica	bogate źródła energii, magnezu, potasu, białka i błonnika