

DASH 식단 7일 식단표

● 월요일

아침: 귀리죽 + 바나나 + 저지방 우유
점심: 닭가슴살 샐러드 + 현미밥
저녁: 두부김치 + 나물 반찬 + 통곡물밥

● 화요일

아침: 고구마 + 요거트 + 견과류
점심: 연어구이 + 브로콜리 + 보리밥
저녁: 계란찜 + 샐러드 + 현미밥

● 수요일

아침: 현미밥 + 삶은 달걀 + 김
점심: 버섯불고기 + 채소볶음 + 잡곡밥
저녁: 토마토 샐러드 + 두부구이 + 귀리밥

● 목요일

아침: 과일 믹스 + 플레인 요거트 + 오트밀
점심: 닭가슴살 야채볶음 + 현미밥
저녁: 가지나물 + 된장국 + 통밀 토스트

● 금요일

아침: 바나나 + 삶은 달걀 + 두유
점심: 고등어 구이 + 콩나물무침 + 보리밥
저녁: 야채죽 + 배추김치

● 토요일

아침: 통밀 식빵 + 아보카도 + 삶은 달걀
점심: 두부샐러드 + 귀리밥
저녁: 닭야채찜 + 양배추쌈 + 현미밥

● 일요일

아침: 채소 오믈렛 + 통곡물 토스트
점심: 버섯크림 리조또 + 샐러드
저녁: 야채 스프 + 병아리콩 샐러드