

Что в вашей ТАРЕЛКЕ

Дата:	Число порций, следуя плану диеты DASH									
Продукты	Количество (размер порций)	Соль (мг)	Зерно (крупа)	Овощи	Фрукты	Молочные продукты	Мясо, птица, рыба	Орехи, семена, сухие бобы	Жиры и масла	Сладости
<i>Пример:</i> Пшеничный хлеб Мягкий маргарин	2 ломтика 2 ст. ложки		2						2	
Завтрак										
Второй завтрак										
Обед										
Перекусы										
Всего за день										
Сравните с планом DASH 2000 Ккал		2 300 или 1 500 мг в день	6 - 8	4 - 5	4 - 5	2 - 3	6 или меньше в день	4 - 5 в неделю	2 - 3 в день	5 или меньше в неделю