

# INHALT

Runter mit dem Blutdruck – Sie schaffen DASH!.....	4
So starten Sie in die DASH-Diät .....	5
Diese Lebensmittel gehören in die DASH-Diät .....	6
Das kommt bei der DASH-Diät auf den Tisch.....	7
Diese Lebensmittel gehören nicht in die DASH-Diät .....	8
Informationen zu den Nährwerten .....	11
FRÜHSTÜCK. ....	13
HAUPTMAHLZEITEN MIT FLEISCH.....	25
HAUPTMAHLZEITEN MIT FISCH.....	51
VEGETARISCHE HAUPTMAHLZEITEN.....	73