

Slik kan et DASH-kosthold kan se ut – eksemplifisert over 3 dager

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frokost	1 porsjon usøtet müsli ¹ med skummet melk ² <i>Drikke:</i> 1 glass tomatjuice ³	2 skiver ekstra grovt brød med pålegg ¹⁰ og grønnsaker som garnityr <i>Drikke:</i> 1 glass tomatjuice ³	1 porsjon havregrøt ¹ med skummet melk ² <i>Drikke:</i> 1 glass tomatjuice ³
Lunsj	1 porsjon tunfisksalat ⁴ og 1 skive ekstra grovt brød <i>Drikke:</i> 1-2 glass vann ⁵	1 kylling- og salatwrap ¹¹ med mye grønnsaker <i>Drikke:</i> 1-2 glass vann ⁵	2 skiver ekstra grovt brød med pålegg ¹⁰ og grønnsaker som garnityr <i>Drikke:</i> 1-2 glass vann ⁵
Mellommåltid	1 lite beger mager yoghurt ⁶ <i>Drikke:</i> 1-2 glass vann ⁵	- 1-2 frisk frukt ¹² <i>Drikke:</i> 1-2 glass vann ⁵	- 1-2 never nøtter ¹³ <i>Drikke:</i> 1-2 glass vann ⁵
Middag	1 laksefilet ⁷ , 1 porsjon kokt fullkornspasta ⁸ og rikelig med grønnsaker ⁹ <i>Drikke:</i> 1-2 glass vann ⁵	1 kyllingfilet ⁷ , 1 porsjon fullkornsrís ⁸ og rikelig med grønnsaker ⁹ <i>Drikke:</i> 1-2 glass vann ⁵	1 torskefilet ⁷ , 2 mellomstore poteter ⁸ og rikelig med grønnsaker ⁹ <i>Drikke:</i> 1-2 glass vann ⁵
Kvelds	1 skive ekstra grovt brød med pålegg ¹⁰ og grønnsaker som garnityr <i>Drikke:</i> 1 glass skummet melk ²	1 porsjon havregrøt ¹ med skummet melk ²	1 porsjon usøtet müsli ¹ med skummet melk ²

Eksemplet er tilpasset et energibehov i underkant av 2000 kcal. Ved høyere energiforbruk bør man spise større mengder, med mindre man har ønske om å gå ned i vekt.

(se under/neste side for forklaringer og tips)

Forklaringer og tips

¹ 1 porsjon = 30-40g av havregryn eller ulike varianter av usøtet müsli. Litt frisk frukt eller bær i kornblandingen eller på grøten er sunt og godt.

² Mengden skummet melk tilsvarende ca. 1 glass (1,5 dl), kan enten drikkes eller helles over kornblandingen/havregrøten til frokost.

³ Tomatjuice uten salt. Andre typer usukret fruktjuice (100% juice) kan erstatte tomatjuice. 1 glass juice = 1,5 dl, og denne mengde kan telle som én porsjon frukt.

⁴ Ved bruk av tunfisk på boks, velg fortrinnsvis de variantene som er hermetisert i vann eller gelé.

⁵ Vann kan drikkes fritt gjennom hele dagen, både til måltidene og utenom.

⁶ Mager yoghurt med lavt sukkerinnhold er å anbefale – gjerne naturell type.

⁷ Alle typer fisk (fet/mager) er anbefalt, men hvitt kjøtt er å foretrekke fremfor rødt kjøtt. Velg fortrinnsvis usaltede varianter av både kjøtt og fisk.

⁸ Et rikt utvalg av ulike grønnsaker er bra, som f.eks. wokk eller salat av brokkoli, gulrøtter, sukkererter, squash, kål, løk, hvitløk, paprika, spinat, salat m.m.

⁹ 1 porsjon fullkornspasta = 150 gram kokt pasta. 1 porsjon naturris (brun ris) = 150 gram kokt ris. «Bygggris» (kokte byggryn) er også et bra alternativ. Velg ellers kokte fremfor stekte poteter. Eksperimenter gjerne også med søtpotet, sellerirot eller andre rotgrønnsaker.

¹⁰ Som pålegg på brødet anbefales f.eks. litt avokado eller mager smørstost som erstatning for smør/margarin, samt fisk/skalldyr, lettost eller magert kjøttpålegg og tomat, agurk, paprika e.l. som garnityr. Vær obs på saltinnholdet i de påleggstypene du bruker!

¹¹ Velg fullkornstortilla som wrap eller grovt pitabrød, og bruk fortrinnsvis fransk dressing (vinaigrette) fremfor rømme- eller majonesbaserte dressinger.

¹² 1 middels stor frukt, 2 plommer, 1 håndfull druer eller tilsvarende mengde av annen frukt kan velges fritt. Ved bruk av tørket frukt bør mengden nedjusteres noe.

¹³ Vær påpasselig med å velge usaltede nøtter – og helst rå, fremfor ristede.