

DASH Diät für Anfänger

.....

**Leckere Rezepte für einen gesunden
Körper und gute Essgewohnheiten.**

Maria Wirth

Alle Rechte vorbehalten.

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

INHALT

INHALT 3

Kapitel 1: Einleitung 7

Merkmale der DASH-Diät: 7

Techniken zur Zubereitung der DASH-Diät: 8

Kapitel 2: Snacks Und Desserts Und Backrezepte Rezepte 10

Aprikosenknödel 11

Gemüse-snack Mit Curry Dip 11

Panna Cotta 12

Avocado Schokopudding 12

Nuss Kugeln 13

Mojito 13

Avocado Granatapfel Schokoladenmousse 14

Rührkuchen 14

Rote Linsen Dip Brotaufstrich 15

Butterkuchen 15

Kidneybohnen Proteinriegel 16

Biskuit 17

Schokobrownies 17

Hüttenkäse Mit Apfelmus 18

Veganer Proteinriegel 18

Baiser Mit Himbeeren 19

Auberginenpüree 19

Pfannkuchenrolle 20

3 Minuten Eis 20

Zucchini Guacamole 21

Proteinriegel Ohne Proteinpulver 21

Kapitel 3: Frühstück Rezepte 22

Beeren Kuchen Warm 23

Omelette 23

Das 3 Sorten Müsli 24

Brokkoli Aufstrich 24

Buchweizenbrot 25

Protein Porridge 26

Olivenbrot 26

Kürbisbrot 27

Dinkel-kartoffel-brot 28

Fruchtjoghurt 29

Omelett Mit Spinat Und Würzsauce Aus Rotem Pfeffer	29
Pilz Omelette	30
Feines Müsli Mit Mango Und Joghurt	30
Spanischer Rührei-gemüse-mix	31
Erdbeere Bananen Bowl	32
Spiegelei Mit Bacon	32
Obst-spieße Mit Joghurt-honig-dip	33
Feiner Beeren-smoothie Mit Buttermilch Und Frischer Minze	33
Gewürzter Getreide-dattel-apfel-mix	34
Melonen-smoothie	34

Kapitel 4: Mittagessen Rezepte **35**

Linsen Curry Eintopf	36
Reis Gemüsepfanne Mit Frischkäse	36
Blumenkohlreis Mit Ei	37
Bunter Gemüse-salat	38
Hackfleisch Reis Pfanne	38
Rinderhüft-steak Mit Feinem Salat	39
Paprika-fisch Mit Salsa	39
Vollkornnudeln Mit Thunfisch Und Bohnen In Tomatensauce	40
Putenpfanne Mit Quinoa	41
Asia-pfanne Mit Feinen Garnelen	41
Reis Bohnen Mix	42
Cogarnelensalat Mit Himbeer-vinaigrette	43
Avocado Kartoffelsuppe	43
Rote Linsen Mit Apfel Und Vollkornbrot	44

Kapitel 5: Abendessen Rezepte **45**

überbackene Aubergine	46
Hähnchen Gemüsecurry	46
Zucchini-suppe	47
Gemüse-tacos	47
Der Klassiker Putenbrust Mit Brokkoli	48
Käse-omelette Mit Mediterranen Kräutern	48
Thunfischfrikadellen	49
Quinoa-risotto Mit Arugula Und Parmesan	50
Tofu Schnitzel	50
Lachsfilet Mit Mandelkruste Und Erbsen-pastinakenpüree	51
Gemischter Salat Mit Truthahn	52
Lachs Mit Grünen Bohnen Und Kartoffeln	52
Zucchini Nudeln Mit Pute	53
Gemüsepfanne Mit Ei	53

Kapitel 6: Hauptspeisen Rezepte **55**

Gebratene Makrele	56
Kräuterpolenta	56
Rosmarinkartoffeln	57
Spinatspätzle	57
Tomatenreis	58
Lachs Mit Spinat	58
Maispuffer	59
Mangold Pasta	60
Kabeljau Mit Gemüse	61
Jäger-geschnetzeltes	61
Seelachs Mit Senfsoße	62

Kapitel 7: Andere Lieblings Rezepte..... 64

Hähnchen Mit Pasta	65
Bananenbrot Mit Nüssen	66
Avocado Spinat Salat	66
Linsen Mit Hähnchen Und Rucola	67
Linsen-curry Mit Spinat	68
Buchweizen-porridge Mit Blaubeeren	69
Mexikanische Tacos Mit Lachs	69
Obstsalat Mit Naturjoghurt	70
Gebackene Gemüsechips	71
Dips Zum Snacken	72
Zucchini-melonen-salat Mit Ziegenkäse	72
Räucherlachs Mit Pasta	73
Spaghetti Mit Lachs	73
Mango-mousse Mit Sahne	74
Kokos-porridge	75
Tomaten Mit Hähnchenbrust	75

Kapitel 8: Salate Und Vorspeisen Rezepte..... 77

Rote Bete Kichererbsen Salat	78
Kürbissalat	78
Gebackene Zucchini Und Aubergine	79
Rührei Mit Tomatensalat	79
Avocado Pilz Salat	80
Erdbeeren Mit Spinat	81
Kartoffelsalat Mit Linsen Und Apfel	81
Hähnchen Avocado Salat Mit Mango	82
Zucchini Tomaten Mix	82
Thunfisch Obstsalat	83
Putensalat Mit Ananas	83
Spargelsalat	84
Avocado Spinatsalat	85
Erbsensalat Mit Minze Und Avocado	85

Kressesuppe	86
Kiwi Putensalat	86
Bruschetta Mit Zucchini	87
Gefüllte Datteln	87
Salat Mit Waren Champignons Und Honig Senf Soße	88
Grüner Bohnen Salat	89
Paprikasuppe	89
Caprese Fladenbrot	90
Lachsavocado Salat	90
Apfel Rotkohl Salat	91
Käse Birnen Salat	92

***INDEX*..... 93**



Kapitel 1: Einleitung

Die DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension) ist eine Ernährungsweise, die entwickelt wurde, um den Blutdruck zu senken und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern. Sie betont den Verzehr von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und fettarmen Milchprodukten, während der Konsum von gesättigten Fettsäuren, rotem Fleisch und zuckerhaltigen Lebensmitteln begrenzt wird. Hier ist eine ausführliche Beschreibung der DASH-Diät:

Merkmale der DASH-Diät:

1. **Reich an Obst und Gemüse:** Die DASH-Diät legt großen Wert auf den Verzehr von Obst und Gemüse, da diese reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien sind. Sie bilden die Grundlage der Ernährung und sollten in jeder Mahlzeit prominent vertreten sein.
2. **Vollkornprodukte:** Die Ernährung sollte reich an Vollkornprodukten wie Vollkornbrot, braunem Reis, Haferflocken und Vollkornnudeln sein. Diese liefern komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren und ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl bieten.
3. **Mageres Eiweiß:** Die DASH-Diät fördert den Konsum von magerem Eiweiß, wie Huhn ohne Haut, Fisch, Hülsenfrüchten und fettarmen Milchprodukten. Diese Quellen liefern hochwertiges Protein, ohne das Risiko von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin zu erhöhen.



4. **Fettarme Milchprodukte:** Fettarme oder fettfreie Milchprodukte wie Milch, Joghurt und Käse sind wichtige Bestandteile der DASH-Diät. Sie liefern Kalzium und Vitamin D für starke Knochen und Zähne, ohne zu viel gesättigtes Fett zu enthalten.

5. **Begrenzung von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin:** Die DASH-Diät empfiehlt, den Konsum von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin zu begrenzen, indem man den Verzehr von fettem Fleisch, Butter, Käse und frittierten Lebensmitteln reduziert.

6. **Reduzierung von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Süßgetränken:** Zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke, wie z. B. Süßigkeiten, Kuchen, Limonaden und gesüßte Fruchtsäfte, sollten begrenzt werden, da sie leere Kalorien liefern und den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen können.

Techniken zur Zubereitung der DASH-Diät:

1. **Planung von Mahlzeiten und Einkäufen:** Eine erfolgreiche Umsetzung der DASH-Diät erfordert eine sorgfältige Planung von Mahlzeiten und Einkäufen. Erstellen Sie einen Wochenplan, der reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und magerem Eiweiß ist, und erstellen Sie eine Einkaufsliste entsprechend.

2. **Kochen zu Hause:** Das Zubereiten von Mahlzeiten zu Hause ermöglicht es Ihnen, die Zutaten und Portionsgrößen zu kontrollieren. Experimentieren Sie mit gesunden Rezepten, die reich an Gemüse und magerem Eiweiß sind, und verwenden Sie Kräuter und Gewürze, um den Geschmack zu verbessern, anstatt viel Salz hinzuzufügen.



3. **Portionskontrolle:** Achten Sie auf Portionsgrößen, um Überessen zu vermeiden. Verwenden Sie kleinere Teller und Schalen, um automatisch kleinere Portionen zu servieren, und hören Sie auf Ihren Körper, um zu erkennen, wann Sie satt sind.

4. **Snacks:** Planen Sie gesunde Snacks, um Heißhungerattacken zwischen den Mahlzeiten zu vermeiden. Frisches Obst, Gemügesticks mit Hummus, fettarmer Joghurt oder ungesalzene Nüsse

sind gute Optionen.

5. **Hydratation:** Trinken Sie ausreichend Wasser während des Tages, um hydratisiert zu bleiben und den Hunger zu kontrollieren. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke und wählen Sie stattdessen Wasser, ungesüßten Tee oder sprudelndes Wasser.

Die DASH-Diät ist nicht nur eine wirksame Methode zur Senkung des Blutdrucks, sondern auch eine gesunde Ernährungsweise, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern und die allgemeine Gesundheit fördern kann. Durch die Betonung von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und magerem Eiweiß und die Begrenzung von gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und zuckerhaltigen Lebensmitteln bietet sie eine ausgewogene Ernährung, die einfach zu befolgen und köstlich ist.



Kapitel 2: Snacks Und Desserts
Und Backrezepte Rezepte