

EatSmarter!

**DAS
KOCHBUCH
ZUR
DASH-DIÄT**

Die 50 besten Rezepte,
um abzunehmen und den
Blutdruck zu senken

riva

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

