



Allgemeine Ernährungsrichtlinien bei Bluthochdruck:

- **Salzreduktion:** Eine hohe Salzaufnahme kann den Blutdruck erhöhen. Es wird empfohlen, die tägliche Salzaufnahme auf weniger als 6 Gramm zu reduzieren. Verwenden Sie Kräuter und Gewürze, um den Geschmack Ihrer Speisen zu verbessern, anstatt zusätzliches Salz hinzuzufügen.
- **Kaliumreiche Lebensmittel:** Kalium hilft, die negativen Auswirkungen von Natrium zu mindern und kann den Blutdruck senken. Lebensmittel wie Bananen, Kartoffeln, Avocados und grünes Blattgemüse sind reich an Kalium.
- **Fettsäuren:** Omega-3-Fettsäuren, die in fettreichem Fisch wie Lachs, Makrele und Hering vorkommen, haben entzündungshemmende Eigenschaften und können zur Blutdrucksenkung beitragen.
- **Ballaststoffreiche Ernährung:** Der Verzehr von Vollkornprodukten, Obst und Gemüse, die reich an Ballaststoffen sind, kann zur Regulierung des Blutdrucks beitragen.

Montag:



- **Frühstück:** Haferflocken mit Beeren und einem Schuss fettarmer Milch.
- **Mittagessen:** Gegrilltes Hähnchenbrustfilet mit Quinoa und gedünstetem Brokkoli.
- **Abendessen:** Gebackener Lachs mit einer Seite von geröstetem Gemüse (wie Paprika, Zucchini und Karotten).

Dienstag:



- **Frühstück:** Griechischer Joghurt mit einer Handvoll Nüsse und Honig.
- **Mittagessen:** Salat mit Blattgemüse, Kichererbsen, Gurken, Tomaten und einem Dressing aus Olivenöl und Zitronensaft.
- **Abendessen:** Vollkornnudeln mit Tomatensoße und gedünstetem Spinat.

Mittwoch:



- **Frühstück:** Smoothie aus Spinat, Banane und Mandelmilch.
- **Mittagessen:** Gegrillter Thunfischsalat mit gemischtem Gemüse.
- **Abendessen:** Gefüllte Paprika mit magerem Hackfleisch und Vollkornreis.

Donnerstag:



- **Frühstück:** Vollkorntoast mit Avocado und einem gekochten Ei.
- **Mittagessen:** Linsensuppe mit Karotten und Sellerie.
- **Abendessen:** Gebratene Hähnchenstreifen mit Gemüsepfanne.

Freitag:



- **Frühstück:** Obstsalat mit Joghurt.
- **Mittagessen:** Vollkornwraps gefüllt mit Hummus, Gemüse und Putenbrust.
- **Abendessen:** Gegrillter Kabeljau mit Süßkartoffelpüree und gedünstetem Spargel.

Samstag:



- **Frühstück:** Omelett mit Gemüse und Vollkorntoast.
- **Mittagessen:** Salat mit Quinoa, gerösteten Gemüsewürfeln und Feta-Käse.
- **Abendessen:** Hähnchen-Curry mit braunem Reis und gedünstetem Blumenkohl.

Sonntag:



- **Frühstück:** Porridge mit Apfelstücken und Zimt.
- **Mittagessen:** Gegrilltes Gemüse-Sandwich mit Vollkornbrot.
- **Abendessen:** Ofengebackenes Hühnchen mit Kräutern, serviert mit einer Seite von gedünstetem Brokkoli und Karotten.

Einkaufsliste für die Woche:

- **Obst:** Bananen, Beeren, Äpfel, Avocados, Zitronen.
- **Gemüse:** Spinat, Brokkoli, Paprika, Zucchini, Karotten, Gurken, Tomaten, Blattgemüse, Kichererbsen, Linsen, Süßkartoffeln, Spargel, Blumenkohl.
- **Proteinquellen:** Hähnchenbrust, Lachs, Thunfisch, Kabeljau, mageres Hackfleisch, Putenbrust, Eier, griechischer Joghurt, Hummus.
- **Vollkornprodukte:** Haferflocken, Quinoa, Vollkornnudeln, Vollkorntoast, Vollkornwraps, Vollkornbrot, brauner Reis.
- **Fette:** Olivenöl, Nüsse.
- **Milchprodukte:** Fettarme Milch, Feta-Käse.
- **Gewürze und Kräuter:** Knoblauch, Zimt, verschiedene frische Kräuter.
- **Sonstiges:** Honig, Mandelmilch.

Ich hoffe, dieser Plan hilft Ihnen dabei, eine ausgewogene und blutdruckfreundliche Ernährung zu gestalten.

