

DASH diet weekly meal planner

Write Your Planned Meals				
	Breakfast	Lunch	Snack	Dinner
SUN				
MON				
TUES				
WED				
THURS				
FRI				
SAT				

Check off Your Daily Recommended Servings					
Dairy	Fruits	Veggies	Grains	Protein	Nuts/Seeds
○○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○○ ○○	○○	
○○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○○ ○○	○○	○
○○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○○ ○○	○○	○
○○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○○ ○○	○○	○
○○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○○ ○○	○○	○
○○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○○ ○○	○○	
○○○	○○○ ○○	○○○ ○○	○○○ ○○○ ○○	○○	



Find more DASH resources and recipes at DairyDiscoveryZone.com.

Based on a 2,000-calorie diet. For individualized nutrition recommendations, consult with your physician or a registered dietitian.