

# GEZONDE RAMADAN

## Dranken

### 1 DRINK VOLDOENDE WATER

Neem kleine slokken. Zo voorkom je dat je maag alleen met water wordt gevuld en je hongergevoel verdwijnt.



### 3 BEPERK SUIKER

Beperk gesuikerde dranken (fruitsappen, chocomelk, Marokkaanse thee, frisdranken, energiedranken ...). Die kunnen zorgen voor gasvorming en darmklachten.



### 5 EET MAX. 3X/NACHT

Vermijd te veel tussendoortjes om je bloedsuiker constant te houden. Schommelingen in je bloedsuiker leiden tot hoofdpijn, moeheid, minder concentratie, stemmingswisselingen



### 2

### VERMIJD BRUISENDE DRANKEN

Beperk bruisende dranken (Cola, Red Bull, Nalu ...). Die kunnen zorgen voor een opgeblazen gevoel en darmklachten.



### 4

### VOORBEREIDING

Drink voordat de ramadan begint geleidelijk aan minder thee en koffie. Begin daar 2 weken voor de ramadan mee om hoofdpijn en slaperigheid te voorkomen.



### 6

### KIES VOOR GEZONDE TUSSENDOORTJES

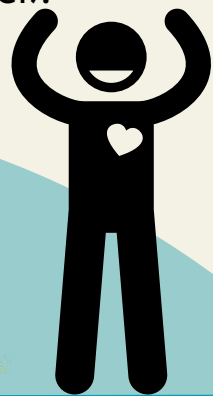
Ga voor een stuk vers fruit, noten, volkoren crackers, magere melkproducten ...



# GEZONDE RAMADAN

## 1 EET VOLDOENDE GROENTEN EN FRUIT

De vitamines en mineralen zorgen voor een goede conditie en een goede spijsvertering. (meer energie, betere concentratie en een minder opgeblazen gevoel).



## 3 EET MINDER VLEES

Vervang vlees vaker door peulvruchten zoals linzen, kikkererwten en verschillende soorten bonen. Die leveren veel eiwitten en zorgen dat je je langer 'vol' voelt.



## 5 BEPERK VETTE MAALTIJDEN

Beperk vette maaltijden, zoals gefrituurde voeding. Die zijn moeilijk te verteren en brengen vaak darmklachten met zich mee, zoals gasvorming.



## 4 BEPERK SUIKER

Beperk suikerrijke voedingsmiddelen: chebakia, sfouf, baklava, (pannen)koeken,.. Ze horen vaak bij de ramadan. Die doen het hongergevoel wel snel verdwijnen, maar het komt ook snel terug.

