

Hoe gezond blijven eten tijdens de Ramadan?

Om gezond te eten is het belangrijk je maaltijden te verdelen over de hele dag. Dit helpt om je hongergevoel niet te groot te laten worden.

Maar wat als je meedoet aan de ramadan? Ook dan kan je best je eetmomenten verdelen tussen zonsondergang en zonsopgang. Hoe doe je dat?



Na zonsondergang: Iftar:

Neem 1 tot max 2 dadels om de vastenperiode te onderbreken. Dadels bevatten immers veel suiker:

1 stuk gedroogd fruit bevat *evenveel kcalen* dan 1 stuk vers fruit !
evenveel suiker

Neem wat lichte soep op voorhand: groentesoep bevat veel vitamines en vezels en zorgt dat de eerste honger wordt opgevangen zodat je je niet overeet tijdens de warme maaltijd.

TIP: probeer je soep niet te binden

Je hoofdmaaltijd bestaat best uit:



veel groenten: $\frac{1}{2}$ de helft van je bord is gevuld met groenten

$\frac{1}{4}$ bord gevuld met rijst of couscous of bulghur, aardappelen ,
pasta of brood (volkoren soorten)

$\frac{1}{4}$ bord vlees of vis: neem slechts een klein stuk vlees

TIPS: *Wanneer er verschillende schotels zijn, kies dan vooral de schotels met groentegerechten en slechts een paar vleesgerechten

*kies voor vleesgerechten zonder een deeglaagje of niet gefrituurd.

*probeer regelmatig vis te eten



Tussen de Iftar en de Sahur is het het beste om nog 2 keer iets kleins te eten: zoals een stukje fruit, een glas Ayran, wat magere yoghurt, een cracotte, een schaalpje groenten... Beperk zoet gebak en gedroogd fruit want ze bevatten veel suiker en kcal-en.

Vergeet ook niet voldoende te drinken tussendoor. Je zou best 1,5 liter vocht drinken: vooral water, afgewisseld met thee en koffie.

Drink geen fruitsap of frisdranken. Ze bevatten veel snelle suikers! Wanneer je je eetmomenten goed verdeelt tussen de Iftar en de Sahur, krijg je voldoende energie binnen zodat deze suikerdranken niet nodig zijn om op kracht te komen.



Voor de ochtendschemering: Sahur:

Neem een kleine maaltijd

Kies voor volkoren broodsoorten of volkoren Turks of Marokkaans brood dun belegd met een beetje olie of kaas of een eitje en neem er zeker een schaalpje groenten (tomaten, komkommer, sla,...) bij. Je kan afsluiten met yoghurt en wat watermeloen of ander fruit.

TIPS:

- *als je wil vermageren is magere yoghurt een betere keuze
- *volkoren brood is altijd gezonder omdat het meer vezels bevat en het je honger gevoel beter tegenhoudt.
- *ook groenten en fruit houden je hongergevoel tegen en zorgen voor veel vezels en vitamines.

Drink thee zonder suiker. Breng je thee op smaak met verse munt of citroen. Eventueel kan je je thee ook koud drinken met ijsblokjes of verse thee maken.



Vastenperiode