

Ramadan Karim

رمضان كريم

Jeûner pour une santé saine Recommandations nutritionnelles

Casser le jeûne

Trois à 5 dattes avec **un verre de lait** nature ou fermenté.
Si on ne tolère pas le lait, vaut mieux boire juste **un peu d'eau**.

Le temps de faire la prière permettra à votre corps d'assimiler le sucre des dattes et mettre votre système digestif au travail.



- ✓ Un bol de soupe de légumes (h'rira...).
- ✓ Un ou deux morceaux de pain complet.
- ✓ Éviter le café et le thé.
- ✓ Pas de boissons gazeuses ou gâteaux.
- ✓ Éviter le viandes rouges.
- ✓ Favoriser le poisson.
- ✓ Boire uniquement de l'eau en fonction des envies.
- ✓ Manger lentement et en groupe et non pas séparés



Se reposer, faire éventuellement la prière de tarawih si possible.

Prendre les fruits de saison gorgés d'eau et de sels minéraux.



S'hour

- ✓ Une salade de légumes avec riz ou pâtes complètes avec un peu d'huile d'olive. Ou bien couscous complet avec raisins secs avec du lait fermenté.
- ✓ Prendre les fruits de saison gorgés d'eau et de sels minéraux.
- ✓ Prendre l'eau selon l'envie.



Ce repas dépendra de l'activité de la personne durant la journée. Sinon on peut juste prendre des fruits.