



- de pâtisseries  
frites & sucrées



+ de produits  
complets et levés



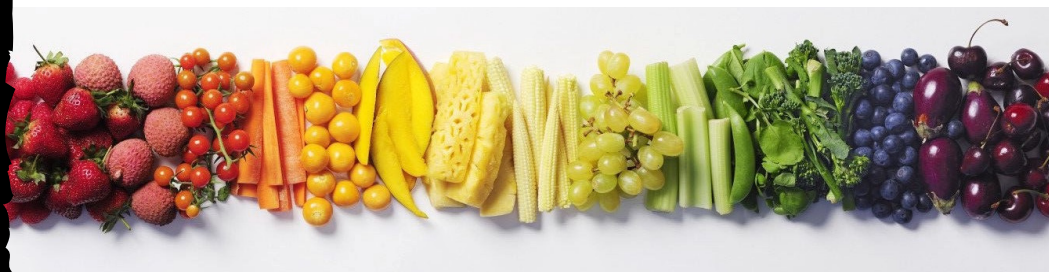
- de soupes épaissies



+ de potages digestes  
et légers



- de fruits séchés



+ de fruits frais



- de jus, boissons  
sucrées et caféinées



+ d'eau &  
tisanes légères



## On n'oublie pas :

- ✓ que le Ramadan est avant tout un mois d'humilité, de piété et de prières, et non un concours Masterchef !
- ✓ de garder une activité physique même légère, dont on privilégie la pratique après la rupture du jeûne !
- ✓ de se reposer suffisamment entre les heures de prières et de méditation !
- ✓ de se faire suivre par son médecin et diététicien si l'on souhaite jeûner malgré un diabète, une grossesse et/ou un allaitement !

*Un très bon Ramadan  
à toutes & tous !  
Ramadan Kareem !*

## Le jeûne du Ramadan

*Une alimentation équilibrée  
pour un mois  
de piété & de sérénité*

Par BOUTAHER Karima - RDN.  
[www.ahungrybrain.com](http://www.ahungrybrain.com)

**Pour plus d'infos  
diététiques :**

[www.ahungrybrain.com](http://www.ahungrybrain.com)



in tw f @a.hungry.brain

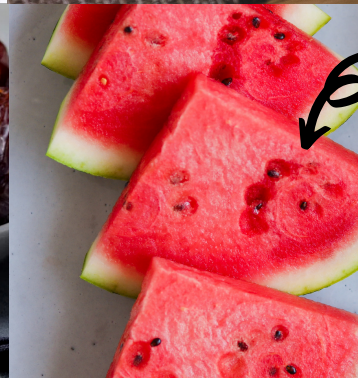
MADE IN Canva

©BOUTAHER Karima - Tous droits réservés.  
Brochure à télécharger gratuitement sur le site.



©BOUTAHER Karima tous droits réservés.





On fait le plein de crudités, de soupes et de légumes cuits avec un peu d'huile d'olive pour se recharger en nutriments essentiels..  
On recharge aussi nos batteries pour tenir le lendemain, grâce aux féculents & céréales complètes !



## Entre l'3ichae... ...et le S7oor

Entre les alentours de l'3ichae et avant l'aube, on essaye de consommer 1 à 2 repas complets, composés de crudités, de légumes cuits, de légumineuses, de volaille, d'œufs ou de poisson grillés, sans oublier les féculents (pain, riz, semoule, pâtes..) toujours à privilégier en céréales complètes...

Une petite poignée de fruits oléagineux, ex. : amandes, noix... (à ne pas confondre avec les fruits secs : raisins/abricots secs) ou 2 càs de "sillou" pas trop sucré, est une excellente collation.

On n'oublie pas d'essayer de consommer 1 à 2 produits laitiers : ex. 1 yaourt, 1 ayran ou du fromage blanc avec quelques morceaux de fruits frais...

## L'Iftar

Avant d'aller prier, on rompt notre jeûne avec un bon verre d'eau et quelques dates qu'on limite à 3pièces/adulte/jour.

On évite de consommer tout de suite un repas complet, gras et/ou copieux. Après rupture du jeûne par de l'eau et quelques dates, on consomme de préférence des sources de protéines et de glucides très digestes, comme un œuf dur avec de la salade, un potage léger, non épaissie à la farine) et quelques morceaux de fruits frais. Gorgés d'eau, de fibres et de micronutriments, les fruits et légumes sont de vrais alliés pour garder un transit régulier durant ce mois.

©BOUTAHER Karima tous droits réservés.



On limite les fritures et plats lourds ou en sauces, les viandes trop grasses et les aliments ultra transformés et/ou trop salés (charcuteries, produits industriels, confiseries). On privilégie plutôt des repas à la fois digestes et nutritifs !

On boit régulièrement et suffisamment d'eau et/ou de tisanes légères pour bien se réhydrater et faciliter le transit !



©BOUTAHER Karima tous droits réservés.