



	Suhur	Iftar	2 uur later
Donderdag	Tosti van 2 volkoren boterhammen (gebruik 30+ kaas) 1 klein kommetje yoghurt Rauwkost naar keuze	Stoofmaaltijd met vlees 1 klein kommetje yoghurt 1 snee volkoren brood Salade met een dressing van zout/citroen en azijn	1 portie fruit met een glas kefir
Vrijdag	2 gekookte eieren 1 stukje feta kaas 5-6 olijven Rauwkost naar keuze	150 gegrilde kipfilet Salade 3 opscheplepels bulgur of couscous	1 portie fruit 150 ml yoghurt 10 amandelen/cashewnoten 2-3 dadels
Zaterdag	Omelet van 2 eieren 1 theelepel chiazaad 1 theelepel lijnzaad Kaas naar keuze Rauwkost naar keuze	Kommetje soep naar keuze 150 gram vis 200 gram gewokte groenten	3 dadels
Zondag	40 gram havermoutpap gemaakt van 150 ml amandel- of havermelk Handje aardbeien 4-5 walnoten Snufje kaneel	Kommetje soep naar keuze 3-4 stuks kofte 4 opscheplepels groente pannetje 3 opscheplepels bulgur of couscous	1 portie fruit met een glas kefir
Maandag	Tosti van 2 volkoren boterhammen (gebruik 30+ kaas) 1 klein kommetje yoghurt Rauwkost naar keuze	Stoofmaaltijd met vlees 1 klein kommetje yoghurt 1 snee volkoren brood Salade	2 stuks gedroogde abroken 2 stuks gedroogde vijgen
Dinsdag	2 gekookte eieren 1 stukje feta kaas 5-6 olijven Rauwkost naar keuze	Kommetje soep naar keuze 150 gram kipfilet 200 gram gewokte groenten	Huisgemaakte gezonde cake
Woensdag	Geroerbakte ei met champignons en een handje spinazie.	Maak vandaag iets lekkers voor jezelf	1 portie fruit 150 ml yoghurt 10 amandelen/cashewnoten 2-3 dadels

Probeer elke dag minstens 1 glas water met citroen te drinken. Citroenwater zorgt voor een optimale maag- en darmreiniging na een lange dag vasten.

Voor de iftar kan je een detox water klaarmaken voor jezelf. Zorg ervoor dat je 1,5 liter na de iftar nuttigt.

- 1 citroen
- 1 mandarijn
- 8-9 stuks muntbladeren
- 1,5 liter water
- 1 kaneelstokje

Pers het sap van de mandarijn en citroen in 1,5 liter water en voeg derest eraan toe. Laat dit rusten voor 3 uur en drink het op tot het slapen gaan.

Of

- 1,5 liter water
- 1 eetlepel appelazijn
- 10 stuks selderij/munt
- 1 groene appel
- 1 citroen
- 2 kaneelstokjes
- 1 stukje verse gember



Kook dit allemaal voor 10 minuten en drink het een uur na de iftar.

Ramadan

De Ramadan komt eraan. Deze heilige maand staat in het teken van vasten en gaat samen met gezelligheid, samenzijn en ... lekker eten. (Alhoewel het door Corona ook anders zal zijn) Door het overdag niet eten en vaak veel en minder gezond in één a twee maaltijden kunnen ongemakken ontstaan zoals obstipatie, brandend maagzuur of een slap en energieloos gevoel. Ook kan het gewicht toenemen. Om je zo goed mogelijk door de ramadan heen te helpen hieronder onze tips.

Maaltijden

Tijdens de ramadan eet je anders, zowel de gerechten als de tijdstippen. De volgende verdeling van maaltijden is het meest optimaal:

- Suhur, voor de ochtendzon een ontbijt
- Iftar, het moment dat het vasten wordt verbroken door een warme maaltijd
- Na het avondgebed (taraweeh) een lichte maaltijd eten.

Suhur

Het ontbijt is een belangrijk eetmoment van de dag gedurende de ramadan, want na het ontbijt begint het vasten. Dit jaar is het een lange periode dat je niet mag eten dus zorg ervoor dat je het ontbijt niet overslaat! Zet de wekker zodat je zeker weet dat je wakker wordt. Voor een langer verzadigd gevoel gedurende de dag worden voldoende vezels geadviseerd tijdens het ontbijt. Vezels zitten in voedingsmiddelen als; volkoren granen, groente, peulvruchten en fruit.

Voorbeelden van een gezond ontbijt

- 1 portie halfvolle/magere yoghurt of melk (200 gram) met 6 eetlepels muesli/havermout + 1 stukje fruit of 3 dadels en rauwkost.
- 2 a 3 sneetjes volkoren brood of 150 gram Turks/ Marokkaans brood met bij voorkeur hartig beleg (ei, avocado, kaas, magere vleeswaren/ humus) en rauwkost (komkommer/ tomaat/ paprika/ sla/ olijven + 1 stukje fruit of 3 dadels en een beker karnemelk
- 1 kommetje ongebonden soep met 2 volkoren boterhammen of 150 gram Turks/ Marokkaans brood met bij voorkeur hartig beleg (ei, avocado, kaas, magere vleeswaren/ humus) en rauwkost (komkommer/ tomaat/ paprika/ sla/ olijven + 1 stukje fruit of 3 dadels en een beker karnemelk en rauwkost en een beker karnemelk
- Let op: gebruik niet te veel olijfolie. Beperkt het gebruik van olijfolie bij het ontbijt tot maximaal 2 eetlepels.
- Water/ thee zonder suiker naar behoefte

Iftar

Het allerbelangrijkste tijdens deze maaltijd is om langzaam te eten en goed te kauwen. Vaak wil je snel en veel eten omdat je trek hebt na een dag vasten. Overeten en pijn in je buik kan hiermee worden voorkomen. Je maag geeft pas na 20 minuten een signaal aan de hersenen wanneer je vol zit. Als je een lange periode niet hebt gegeten kun je last van je maag en darmen krijgen wanneer je in korte tijd te veel of te snel eet. De maaltijd bestaat vaak uit meerdere (speciale) gerechten. Dit is prima, zolang er goed op de portiegroottes gelet wordt. Houd maat met de zoete/ gefrituurde gerechten. Door de profeet Mohammed werd het volgende aanbevolen: "een goede manier om het vasten te breken is om te beginnen met één of twee dadels en een slokje water". Dadels geven energie en bevatten ook vezels. Na het eten van de dadels kun je het beste 10-20 minuten wachten voordat je een complete (gezonde) maaltijd nuttigt.

Voorbeelden van een gezonde maaltijd

- 1-2 dadels (voor de maaltijd) en wat water
- Een portie ongebonden soep (geen brood)

- 1 portie vlees of vis (100-150 gram)/ 200 gram (of meer) groente/ een portie zilvervliesrijst/quinoa/couscous/aardappelen/volkoren pasta/peulvruchten 3 a 4 opscheplepels óf brood (2 a 3 sneden).
- Stukje fruit / 1 stukje baklava/ 1 shabakia en een portie yoghurt/ karnemelk
- Water/ thee zonder suiker naar behoefte

Taraweeh

Na het taraweeh (gemeenschappelijk gebed in de moskee) kun je nog een lichte maaltijd nuttigen. Dit is te vergelijken met een tussendoortje.

Voorbeelden voor een lichte maaltijd zijn:

- 2 volkoren crackers of brood met een gekookt ei/ kaas/ vleeswaren/ hummus/ tahin en komkommer en tomaat
- Een halve avocado gevuld met huttenkase en bestrooid met zwarte peper
- Een schaalje met 1 stukje fruit
- Een hand noten (amandelen, walnoten, hazelnoten)
- 1 portie fruit of groente

Drinken

Naast eten is vocht ook een belangrijk aandachtspunt tijdens de ramadan. Het is belangrijk om ook tijdens de ramadan 1,5-2 liter vocht binnen te krijgen om uitdroging te voorkomen, zeker bij mooi weer. Bij het ontbijt is het belangrijk om een paar extra glazen water te nuttigen. Wanneer de periode is aangebroken dat er wel gegeten en gedronken mag worden is het belangrijk om net als bij het eten niet te snel te drinken om maagklachten te voorkomen. Begin rustig met een paar slokjes water. Vermijd frisdrank en kies vooral voor water en thee (zonder suiker).

Beweging

Tijdens de ramadan moet je een afgewogen balans zien te vinden. Niet alleen voor beweging, maar ook voor het gebed, slaap, studie en/of werk. Een goede balans draagt bij aan een gezonder lichaam en geest. Bewegen is tijdens de ramadan belangrijk. Als je overdag wil gaan sporten, let er dan op dat je niet te hard gaat sporten. Hierdoor verlies je te veel vocht wat je op dat moment niet kan aanvullen. Hoofdpijn en duizeligheid kunnen dan ontstaan. Probeer wel om iedere dag te bewegen. Dit kan bijvoorbeeld door een wandelingetje na het eten of te fietsen/wandelen naar de moskee.

Werk

Tijdens het werk is het belangrijk om je te realiseren dat je een verminderd reactievermogen kunt hebben door vermoeidheid of door de verminderde inname van eten en drinken. Misschien kun je tijdens de ramadan wat minder fysieke arbeid verrichten en rustigere taken krijgen. Eventueel is diensten ruilen of vakantie opnemen ook nog een optie.