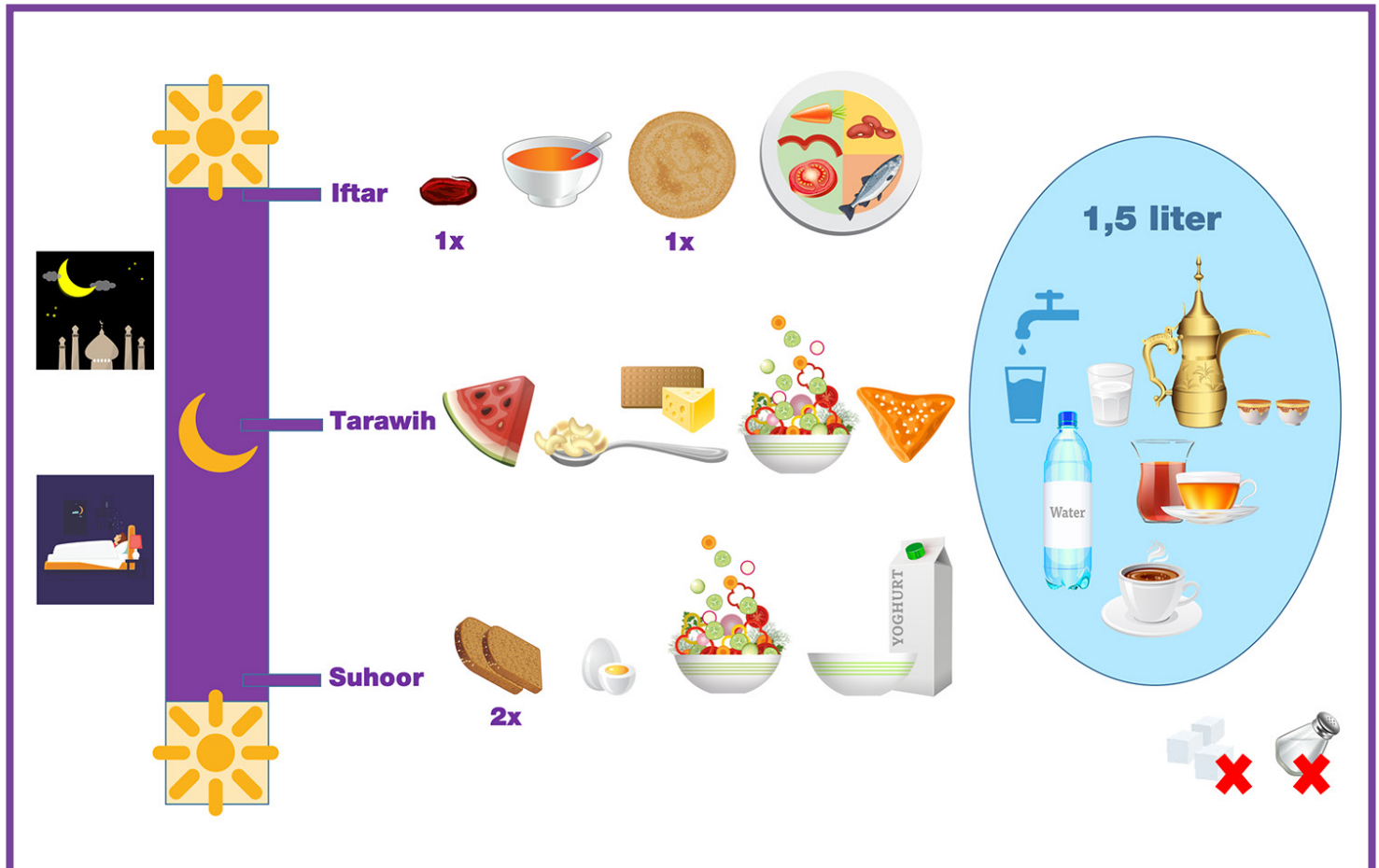


1. Verdeling tijdens de ramadan



2. Einde ramadanfeest

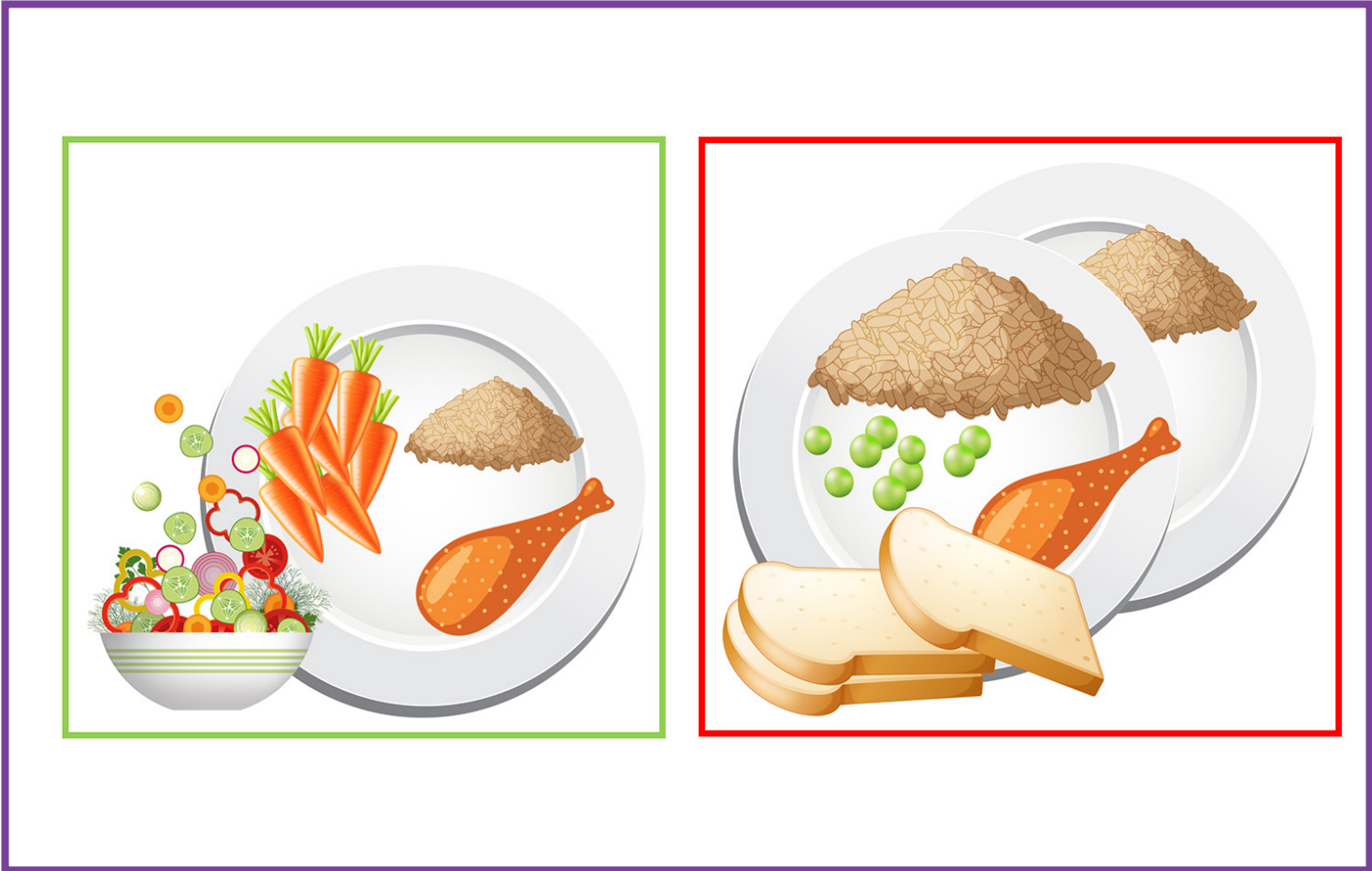
! Einde ramadanfeest



Ook tijdens het Einde ramadanfeest

- goede hoeveelheid kiezen
- goede keuze maken

3. Goede vulling van het bord



4. Goede indeling van het bord



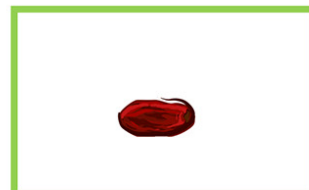
5. Goede keuze maken

Goede keuze maken



6. Goede hoeveelheid kiezen

Goede hoeveelheid kiezen

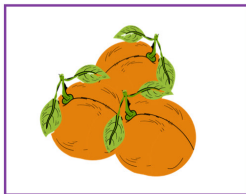
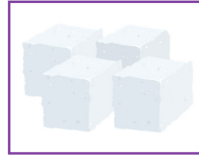


7. Gedroogd of vers fruit



- **evenveel energie (kcal)**
- **evenveel koolhydraten**

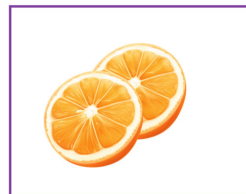
1 portie fruit = 4 suikerklontjes



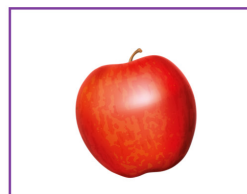
of



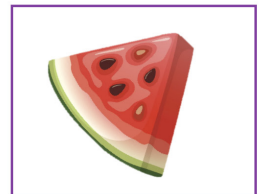
of



of



of



8. Drink geen vruchtensap



1. Verdeling voeding tijdens ramadan

Verdeel het eten vanaf iftar tot suhoor. Belangrijk is dat u ook voldoende drinkt. Als u 10 kopjes of glazen drinkt, krijgt u voldoende vocht binnen. Neem dranken zonder suiker. Gebruik koffie en thee met mate, neem vooral water.

Iftar: u begint bijvoorbeeld met 1 dadel en 1 kom soep, eventueel met 1 sneetje of stukje volkorenbrood. Gebruik bij voorkeur geen soep die dik gebonden is met bloem, meel of andere zetmeelproducten. Tip: is de soep dik gebonden? Neem dan geen zetmeelgerecht zoals brood of pannenkoek.

Neem daarna de maaltijd bestaande uit veel groenten (half bord), stukje kip of vis (kwart bord) en een kleine portie zetmeel zoals bonen, bulgur of pasta of brood (kwart bord). Kies bij voorkeur de volkoren/bruine vorm. Neem geen brood samen met bulgur of pasta.

Tarawih: u kunt 1 of meer van de volgende voorbeelden kiezen: 1 stuk fruit, 1 lepel ongezouten noten, 1 volkoren cracker met kaas, 1 schaaltje met tomaten, komkommer en sla of eventueel 1 deeghapje gevuld met kaas of kip.

Suhoor: u kunt bijvoorbeeld 2 snee volkorenbrood nemen met olie of kaas, 1 gekookt ei en een schaaltje met tomaten, komkommer en sla en een schaaltje yoghurt.

2. Voeding tijdens het Einde ramadanfeest

Ook gedurende Einde ramadanfeest (Suikerfeest, Eid al-Fitr) is het belangrijk om de bloedsuiker goed te houden en niet veel zwaarder te worden. Maak de goede voedingskeuze en kies de juiste hoeveelheid voeding.

3. Goede vulling van het bord

In het groene vak ziet u een voorbeeld van een maaltijd die bij de iftar gegeten kan worden: veel groenten, extra rauwe groenten, 1 stuk kip (1 portie vis of mager vlees is ook goed). Maak dit met weinig vet klaar, frituur niet. Gebruik een kleine portie zetmeel zoals rijst of pasta of bulgur, bij voorkeur in volkoren/bruine vorm.

In het rode vak ziet u een maaltijd die u beter niet kunt gebruiken: deze bestaat uit heel weinig groenten en veel zetmeel. Het is ook niet goed om er brood bij te eten: kies óf voor rijst, pasta of bulgur, óf voor brood. In het plaatje wordt er 2 keer opgeschept. Het is goed om 1 portie op te scheppen.

4. Goede indeling van het bord

Een goede vulling van het bord betekent dat de helft van het bord gevuld is met groenten (groen). Een kwart van het bord met zetmeel zoals rijst, pasta, aardappel, brood of bulgur, bij voorkeur in volkoren/bruine vorm (geel). En een kwart van het bord met kip, mager vlees of vis (oranje).

5. Goede voedingskeuze maken

Kies volkorenbrood. Eet vers fruit (max. 2 porties per dag), rauwe groenten of 1 eetlepel noten in plaats van zoete en vette hapjes. Drink dranken zonder suiker, met zoetstof kan eventueel wel. Drink geen vruchtensap of frisdrank. Als u toch kiest voor frisdrank, kies dan voor een light of zero variant. Drink vooral water.

6. Goede hoeveelheid voeding kiezen

De portie aan zetmeel (bijvoorbeeld rijst, pasta of bulgur) in het groene vak is goed. De hoeveelheid in het rode vak is te groot.

Neem 1 dadel in plaats van meer dadels. Eet een klein stukje baklava of gevuld bladerdeeghapje in plaats van twee (of meer).

7. Gedroogd of vers fruit

In 1 gedroogde abrikoos zit net zoveel suiker als in 1 verse abrikoos. Dus 1 gedroogde abrikoos bevat evenveel suiker en evenveel calorieën als 1 verse abrikoos. Dit geldt ook voor pruimen en dadels. 3 abrikozen bevatten evenveel suiker als 1 sinaasappel of 2 mandarijnen of 1 appel of 200 gram watermeloen.

8. Drink geen vruchtensap

Drink geen vruchtensap. 1 sinaasappel = 2,5 klontje suiker

Voor 1 groot glas zijn wel 3 sinaasappels nodig (7,5 klontjes).

In een klein glas gaan 2 sinaasappels (5 klontjes).

Het geldt dus voor sinaasappelsap (maar ook voor andere sappen, bijvoorbeeld appelsap) uit een pak en ook als u het zelf perst.