



# JE FAIS LE RAMADAN

## Le vécu

Pendant le ramadan je cuisine davantage, l'alimentation est plus riche en graisses, en sucres et plus pauvre en fibres que d'habitude.

## Les conséquences

Il y a un risque de prise de poids et les glycémies sont généralement plus élevées.

## En pratique

- Si je fais le jeûne **il faudra en parler à mon médecin** qui adaptera mon traitement si nécessaire,
- Je conserve **3 repas par jour** (ou 2 l'été quand les nuits sont courtes...) **et surtout j'évite de grignoter la nuit**,
- Je privilégie les plats cuisinés comportant des **légumes**, je choisis **du pain complet**, pour limiter les pics de glycémie après les repas et prévenir la constipation,
- Je veille à ne pas ajouter trop d'huile dans les plats, je privilégie les cuissons au four plutôt que dans un bain de friture,
- Je consomme avec modération les pâtisseries orientales, Msemen, Sfenj, les viennoiseries, les dattes...

## Mes bons plans « Ramadan »



### 1<sup>er</sup> repas : rupture du jeûne

- Harira (soupe rouge) ou Chorba (soupe blanche),
- La chorba à base de poulet est la plus légère mais on peut alléger l'harira en remplaçant l'agneau par de la volaille ou des légumes (aubergine, courgette...),
- 1 ou 2 dattes.

### 2<sup>e</sup> repas : un repas équilibré

- Un plat cuisiné avec peu de graisses (tajine...) :
  - des légumes et des féculents,
  - ou des bricks à l'œuf et à la viande maigre (cuits au four) accompagnés de crudités (tomates, poivrons, concombres, carottes...)
- Un laitage non gras et non sucré (yaourt...)
- Dessert :
  - un fruit frais ou une salade de fruits frais à l'eau de rose ou à la fleur d'oranger (pêches, oranges...)
  - ou une pâtisserie (de temps en temps)
- Beaucoup d'eau, de thé (non sucré).

### 3<sup>e</sup> repas au lever du jour :

- un petit-déjeuner « classique » pour bien préparer le jeûne : café, thé.
- Yaourt, fromage blanc, entremets non sucré ou du fromage,
- Pain avec du beurre, de l'huile (olive, colza...),
- Beaucoup d'eau...

