Hartstichting

## IFTAR

- 1 verse dadel
- 1 kom soep
- 1 portie kipfilet
- 4–5 eetlepels quinoa of bulgur
- Ongeveer 1/8 stuk van een bruin of volkoren Arabisch brood
- 1 gevulde groente, bijvoorbeeld een gevulde paprika
- 1 portie salade met 1 theelepel olijfolie



## TARAWEEH SNACK

- 1 portie magere Griekse yoghurt, ½ stuk fruit, 1 tl chiazaad
- 1 handje ongezouten noten (bijvoorbeeld amandelen of walnoten)



## SUHOOR

- Ongeveer 1/8 stuk van een bruin of volkoren Arabisch brood
- 1 gekookt ei of ½ avocado
- 1 stuk fruit



Hartstichting

## Verzadigd vet

Beperk rood vlees, volle zuivel, kokos- en palmvet. Kies magere eiwitbronnen en bak in olijfolie.

## Onverzadigd vet

Gebruik dagelijks een kleine portie ongezouten noten, avocado, olijven en plantaardige oliën (zoals olijfolie).

## Vezels

Eet volkoren granen, peulvruchten, groenten, fruit en noten voor een stabiele bloedsuiker en een goede verzadiging.

## Zout

Beperk kant-en-klaarproducten, bouillonblokjes en zoute snacks. Kruid met verse of gedroogde kruiden i.p.v. zout.

## Toegevoegde suikers

Beperk zoete drankjes en desserts. Kies voor vers fruit en kleine porties gedroogd fruit.

## Voldoende vocht

Drink tussen iftar en suhoor minstens 1,5 liter water of kruidenthee. Vermijd zoete en cafeïnehoudende dranken.

## Eiwit verdeeld over de dag

Kies voor kip, peulvruchten, eieren, magere zuivel of vis. Zorg voor een eiwitbron bij elke maaltijd.