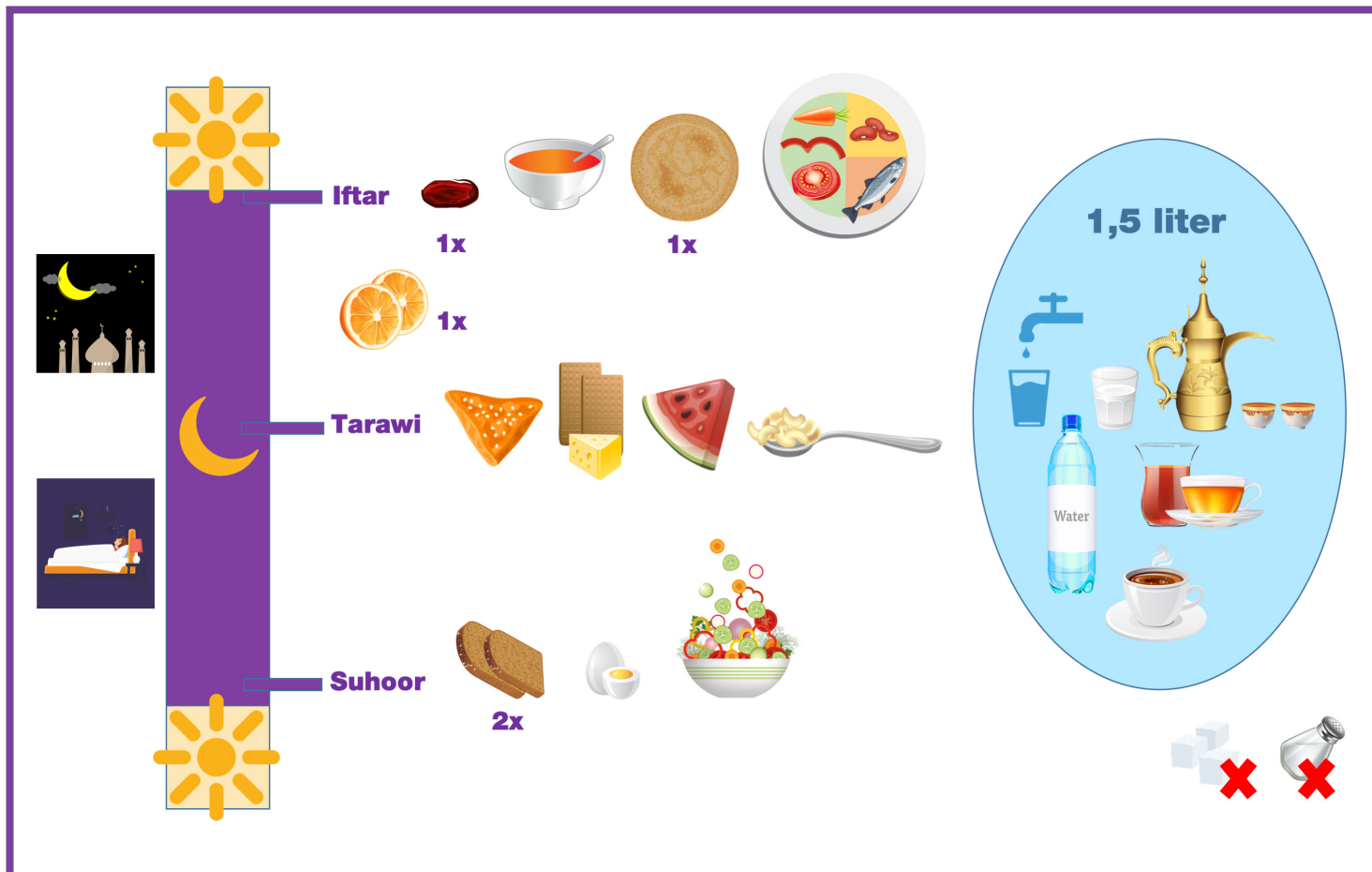


# Verdeling tijdens ramadan



# Suikerfeest

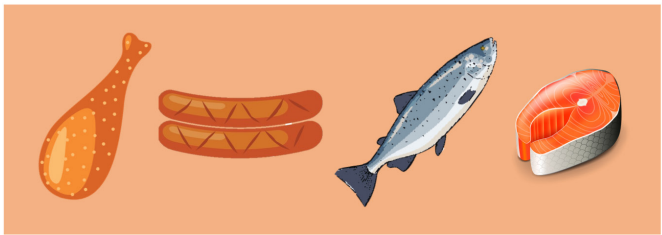
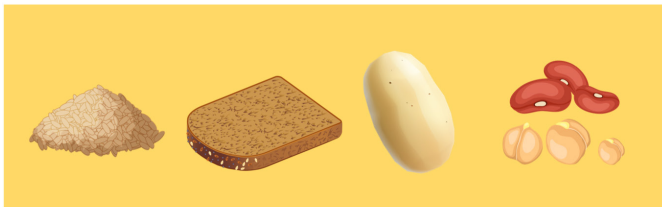
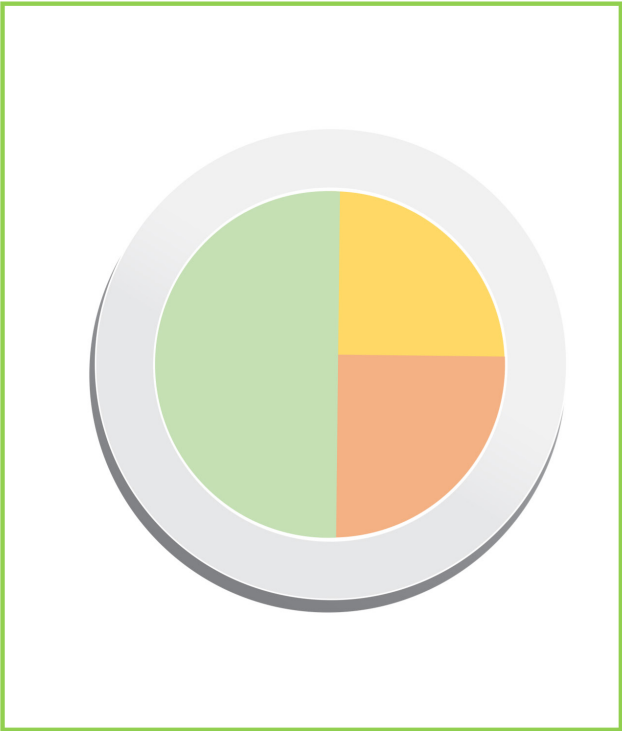
## ! Suikerfeest



## Ook tijdens Suikerfeest

- goede hoeveelheid kiezen
- goede keuze maken

# Goede vulling van het bord



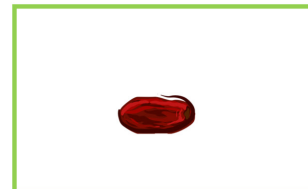
# Goede keuze maken

## Goede keuze maken



# Goede hoeveelheid kiezen

## Goede hoeveelheid kiezen



## 1. Verdeling tijdens ramadan

Verdeel het eten tussen de iftar en 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.

## 2. Suikerfeest

Ook gedurende het Suikerfeest is het belangrijk om de bloedsuiker goed te houden en niet veel zwaarder te worden. Maak de goede keuze en kies de juiste hoeveelheid.

## 3. Goede vulling van het bord

In het groene vak ziet u een voorbeeld van een maaltijd die bij 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: heel weinig groenten, en juist veel zetmeel, er wordt zelfs een tweede keer opgeschept. Het is ook niet goed om er brood bij te eten: kies óf voor rijst, pasta of bulgur, óf voor brood, dus maar 1 keer.

### Een goede vulling van het bord

Vul de helft van het bord met groenten (groen).

Een kwart met zetmeel zoals rijst, pasta, aardappel, brood of bulgur, bij voorkeur in volkoren/bruine vorm (geel).

Een kwart met kip, mager vlees of vis (oranje).

## 4. Goede keuze 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. Kies vooral water.

## 5. Goede hoeveelheid 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 een gevuld bladerdeeghapje in plaats van twee (of meer).