

Conseils pour un Ramadân sain



Ne pas manger
gâteaux sucrés
comme chabakiya,
zlabya...

Ne pas boire de
boissons gazeuses

Éviter le café qui
favorise la
déshydratation

Éviter les viandes
rouges

Privilégier le poisson

Manger des légumes en salade et
fruits frais

Boire de l'eau de source à température
ambiante et non de l'eau froide

Manger des fibres : pain, noix,
amandes

Rompres le jeûne avec des dattes et de
l'eau. Attendre 10 min avant de manger (le
temps de prier Maghreb)

Privilégier les œufs durs élevés en plein air

Bannir les jus aux laits, opter pour des jus
de fruits ou légumes

Prendre 2 repas : ftûr et sahûr. Opter pour
des jus et des fruits

Faire une sieste
quotidienne(sunna)

Avoir un rythme : se
coucher et se lever à
la même heure

