

Ramadan weekmenu

Dag	Iftar	Suhur	Tips
Vrijdag 10 mei	<ul style="list-style-type: none"> • 1 dadel met lauwwarm water • Harira met 2dadel. • Low carb lasagne met salade • Thee/water/noten/stuk fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 dadels, 1 banaan, 1 glas lauwwarm water of smoothie 	<ul style="list-style-type: none"> • Ipv. lasagnebladen gebruik je gegrilde courgette of aubergine
Zaterdag 11 mei	<ul style="list-style-type: none"> • 1 dadels met lauwwarm water • Harira met 2 dadels • Watermeloen • Gevulde broodjes en salade. • Water/thee 	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothie met spinazie, banaan en avocado of warm brood met kaas. 	<p>Honing en kaneel bij de smoothie.</p>
Zondag 12 mei	<ul style="list-style-type: none"> • 1 dadel en lauwwarm water, linzensoep • Salade met gegrilde kipfilet, groenten, avocado en cashewnoten • Gekookt ei • Thee/water/noten 	<ul style="list-style-type: none"> • Bananenbrood met kaas of pindakaas. • 3 dadels • Citroenwater 	<p>Bananenbrood kan je makkelijk invriezen in plakjes.</p>
Maandag 13 mei	<ul style="list-style-type: none"> • 1 dadel en lauwwarm water • Linzensoep of champignonsoep • Zalm of koteletten uit de oven met gestoomde groenten. • Thee/water/noten 	<ul style="list-style-type: none"> • Ongezoete amandelmelk met havermout, gebroken lijnzaad en bramen of ander soort fruit. 	<p>Soep kan je voor 2-3 dagen maken. Als je twee soepen hebt kan je afwisselen. Soep met room is beperkt houdbaar.</p>
Dinsdag 14 mei	<ul style="list-style-type: none"> • 1 dadel en lauwwarm water • Harira of aspergesoep • Groententortilla met garnalen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crackers met kaas • Thee en/of water • Stuk fruit 	<p>Gebruik de thaise roerbakmix voor de tortilla.</p>

Ramadan weekmenu

www.nadiashealthyworld.com

Woensdag 15 mei	<ul style="list-style-type: none">• 1 dadel en lauwwarm water• Dadel met komkommer• Harira of aspergesoep.• Kipvlugels uit de oven met volkoren rijst en groenten.• Salade	<ul style="list-style-type: none">• Yoghurt met fruit, lijnzaad, wat honing en noten.• Thee en/of water.	Dadels met komkommer zijn erg lekker en dorstlessend.
Donderdag 16 mei	<ul style="list-style-type: none">• 1 dadel en lauwwarm water• Dadel met komkommer• Harira of aspergesoep.• Maaltijdsalade	<ul style="list-style-type: none">• Overnight oats met amandelmelk, ongezoete kokos, lijnzaad, kaneel.	Bij overnight oats voeg je het fruit pas toe als je wakker bent.
Vrijdag 17 mei	<ul style="list-style-type: none">• 1 dadel en lauwwarmwater• avocadosmoothie• Lichte soep• Linzen met stukjes lamsvlees	Yoghurt met aardbeien, kaneel en noten.	Op vrijdag blijven mensen langer wakker. Je kan de maaltijden spreiden tussen iftar en suhur.