

# RÉGIME ALIMENTAIRE Pour Ramadan



## 1. JOUR

**Ftour** : 3 dates 50 g (133 kcal), 1 grand verre d'eau et 50 ml de lait et noix.  
Harira sans farine et 1 œuf cuit. **250ml Smoothie de légumes et fruits.**  
**Dîner** : 1 Steak 200-150g (poulet ou bœuf) avec Poêlée de légumes.  
**Entre repas** : Jusqu'à 2 litres de liquide sans sucre avec du gingembre frais et de citron, Thé ou café sans sucre.  
**Shour** : Composez du muesli : à base de 100 à 150 g de protéines : comme Fromage Frais Nature, Leben, Rayeb ou le yaourt naturel, que vous mélangez avec des noix, de la chia et des flocons de lin ou de noix de coco. (3 cuillères à soupe de flocons d'avoine) Fruits à faible teneur en fructose, comme les fruits rouges, les prunes, le pamplemousse, les clémentines, kiwis ou pomme.

## 2. JOUR

**Ftour** : 3 dates 50 g (133 kcal), 1 grand verre d'eau et 50 ml de lait et noix.  
Soupe de légumes - Ingrédients : Carotte, poireau, pois, chou-rave, l'ail, l'oignon, la feuille de laurier, huile d'olive, sel, poivre, noix de muscade.  
**250ml Smoothie.**  
**Dîner** : 200 -150 g les poissons grillés avec légumes, paprika, courgettes avec de l'ail et fines herbes et une petite salade de betteraves avec des herbes et des oignons.  
**Entre repas** : Jusqu'à 2 litres de liquide sans sucre avec du gingembre frais et de citron, Thé ou café sans sucre.  
**Shour** : 200-100 g de yaourt naturel aux fruits pauvres en fructose de votre choix + 1 cuillère à soupe de graines de lin et 1 poignée de noix, ou **la variante rapide et en bonne santé : 250ml Smoothie.**

## 3. JOUR

**Ftour** : 3 dates 50 g (133 kcal), 1 grand verre d'eau et 50 ml de lait et noix.  
Soupe de légumes - Ingrédients : Carotte, poireau, pois, chou-rave, l'ail, l'oignon, la feuille de laurier, huile d'olive, sel, poivre, noix de muscade.  
**250ml Smoothie.**  
**Dîner** : 200 -150 g les poissons grillés avec légumes, paprika, courgettes avec de l'ail et fines herbes et une petite salade de betteraves avec des herbes et des oignons.  
**Entre repas** : Jusqu'à 2 litres de liquide sans sucre avec du gingembre frais et de citron, Thé ou café sans sucre.  
**Shour** : 200-100 g de yaourt naturel aux fruits pauvres en fructose de votre choix 1+ cuillère à soupe de graines de lin et 1 poignée de noix, ou **la variante rapide et en bonne santé : 250ml Smoothie.**

## 4. JOUR

**Ftour** : 3 dates 50 g (133 kcal), 1 grand verre d'eau et 50 ml de lait et noix  
Harira sans farine et 1 œuf cuit. **250ml Smoothie de légumes et fruits**  
**Dîner** : 1 Steak 150g- 200g (Boeuf ou poulet) avec une grande salade verte.  
**Entre repas** : Jusqu'à 2 litres de liquide sans sucre avec du gingembre frais et de citron, Thé ou café sans sucre.  
**Shour** : Composez du muesli : à base de 100 à 150 g de protéines : comme Fromage Frais Nature, Leben, Rayeb ou le yaourt naturel, que vous mélangez avec des noix, de la chia et des flocons de lin ou de noix de coco. (3 cuillères à soupe de flocons d'avoine) Fruits à faible teneur en fructose, comme les fruits rouges, les prunes, le pamplemousse, les clémentines, kiwis ou pomme.

## 5. JOUR

**Ftour** : 3 dates 50 g (133 kcal), 1 grand verre d'eau et 50 ml de lait et noix  
Soupe de fruits de mer - Ingrédients : Fruits de mer, poisson, carottes, poireaux, oignons, tomates, coriandre, persil, l'huile d'olive, feuilles de laurier, origan, sel et poivre. **250ml Smoothie de légumes et fruits.**  
**Dîner** : Omelette de 3-2 œufs bio aux 100g courgettes râpées et Salade marocaine : 1 tomates, 1 concombre (non pelée) sel, poivre, origan, huile d'olive, citron et d'herbes. 4-3 tranches d'ananas et noix.  
**Entre repas** : Jusqu'à 2 litres de liquide sans sucre avec du gingembre frais et de citron, Thé ou café sans sucre.  
**Shour** : 200-100 g de yaourt naturel aux fruits pauvres en fructose de votre choix 1+ cuillère à soupe de graines de lin et 1 poignée de noix, ou **250ml Smoothie.**

## 6. JOUR

**Ftour** : 3 dates 50 g (133 kcal), 1 grand verre d'eau et 50 ml de lait et noix.  
Soupe de Courgettes - Ingrédients : Courgettes, avocat, oignons, huile d'olive, poivre et sel, herbes fraîchement hachées. (Mélange avec un mélangeur.) - Garnir avec de yaourt nature et piment en poudre. **250ml Smoothie.**  
**Dîner** : Tajine : 150-100 g Cou d'agneau avec des cœurs d'artichauts, pois, fèves, oignons, l'ail et les herbes. Aujourd'hui, un petit morceau de pain de 150g.  
**Entre repas** : Jusqu'à 2 litres de liquide sans sucre avec du gingembre frais et de citron, Thé ou café sans sucre.  
**Shour** : 200-100 g de yaourt naturel aux fruits pauvres en fructose de votre choix 1+ cuillère à soupe de graines de lin et 1 poignée de noix, ou **250ml Smoothie.**

## 7. JOUR

**Ftour** : 3 dates 50 g (133 kcal), 1 grand verre d'eau et 50 ml de lait et noix.  
Soupe de poulet aux légumes- Ingrédients : poulet, carotte, poireau, pois, haricots verts, betteraves blanches, oignon, herbes fraîches, laurier, huile d'olive, sel et poivre, gingembre frais. **250ml Smoothie.**  
**Dîner** : 1 Steak 200-150g (poulet ou bœuf) avec Poêlée de légumes. Brocoli, poivron (rouge et jaune), courgette, oignon rouge, sel et poivre, gingembre et sauce de soja.  
**Entre repas** : Jusqu'à 2 litres de liquide sans sucre avec du gingembre frais et de citron, Thé ou café sans sucre.  
**Shour** : Composez du muesli : à base de 100 à 150 g de protéines : comme Fromage Frais Nature, Leben, Rayeb ou le yaourt naturel, que vous mélangez avec des noix, de la chia et des flocons de lin ou de noix de coco. (3 cuillères à soupe de flocons d'avoine) Fruits à faible teneur en fructose, comme les fruits rouges, les prunes, le pamplemousse, les clémentines, kiwis ou pomme.

## BON COURAGE

Votre Diet Coach Souad Daim

CHALLENGE

رمضان

21 JOUR

AVEC DIET COACH SOUAD DAIM