

# Ramadan



Foto: Salam Alaeddine

Ramadan är en högtid där man fastar från gryningen till solnedgång. Efter solnedgången bryts fastan med en gemensam måltid som kallas för "Iftar" och den sista måltiden som äts innan gryningen kallas för "Sohor". Varje måltid innehåller flera traditionella maträtter och efterrätter. Detta kan göra det utmanande att fortsätta viktarbete under denna period, eftersom matvanorna förändras.

Om du har funderingar kring fastan och din hälsa, rådgör med din läkare.

Fundera över hur du bryter fastan under Ramadan- finns det något du kan och vill förändra? Här är några råd som kan hjälpa dig under denna period:

- Ät två huvudmåltider "Iftar och Sohor", samt två mellanmål.
- Bryt fastan med en portion grönsakssallad, soppa och en huvudrätt.
- Till Sohor välj gärna proteinrika livsmedel.
- Var försiktig med salta livsmedel såsom salta nötter, chips, oliver och även inlagda grönsaker.
- Minska mängden olja i matlagning och i salladsdressingar.
- Tillaga mat i ugnen i stället för att fritera.
- Drink tillräckligt med vatten minst 1,5 liter per dygn.
- Undvik söta drycker och efterrätter.
- Var försiktig med rosenvattensirap (Atter) till efterrätter.
- Skulle du vilja prova att justera vissa recept för att minska energiintaget på ett sätt som passar dig?

| <b>Soppa</b>                         | <b>Kcal</b> | <b>Huvudrätter</b>                  | <b>Kcal</b> |
|--------------------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------|
| Grönsakssoppa, 2,4 dl                | 50          | Mandi, 300 g                        | 960         |
| Kyckling & vermiceller soppa, 2,4 dl | 120         | Kibbeh bel Sayneyeh, 200 g          | 480         |
| Linssoppa, 2,4 dl                    | 230         |                                     |             |
| Lins- & spenatsoppa, 2,4 dl          | 180         | <b>Torkade frukter &amp; nötter</b> | <b>Kcal</b> |
|                                      |             | Dadel, 1 st                         | 25          |
| <b>Förrätter "Meze"</b>              |             | Madjool dadel, 1 st                 | 65          |
| Fattouch, 200 g                      | 105         | Aprikos, 1 st                       | 20          |
| Tabboule, 2,4 dl                     | 105         | Fikon, 1 st                         | 40          |
| Aubergineröra (Baba Ghanouj), 60 g   | 55          | Russin, 10 st                       | 25          |
| Hummusröra, 100 g                    | 150         | Mandel, 5 st                        | 30          |
| Falafel, 40 g (2 st)                 | 135         | Valnötter, 5 st                     | 80          |
| Ostrulle, 1 st                       | 120         |                                     |             |
| Spenatpirog, 55 g, 1 st              | 80          | <b>Efterrätter</b>                  |             |
| Köttpirog, 40 g (1 st)               | 135         | Halawet el jeben, 1 st              | 60          |
| Ostpirog, 40 g (1 st)                | 135         | Znoud el set, 1 st                  | 300         |
| Vinblad, 100 g (6 st)                | 105         | Shaabeyat, 1 st                     | 250         |
| Lahm baajin, 40 g (1 st)             | 100         | Katayef Asayfeer, 1 st              | 150         |
| Kibbeh, 1 st                         | 140         | Katayef valnötter, friterat, 1 st   | 360         |
| Ijjeh, 70 g                          | 210         | Katayef valnötter, ugnsbakat, 1 st  | 250         |
| Fattet hummus, 1 dl                  | 160         | Katayef ost, friterat, 1 st         | 370         |
| Foul mdammas (bondbönor), 1dl        | 120         | Katayef ost, ugnsbakat, 1 st        | 260         |
|                                      | 210         | Kellaj, 1 st                        | 400         |
| <b>Huvudrätter</b>                   | 55          | Osmalleya, 100 g                    | 370         |
| Kött & ris (Riz blahme), 200 g       | 320         | Mafrouke, 100 g                     | 350         |
| Kycklig & ris (riz a djej), 200 g    | 335         | Eish al saraya, 100 g               | 240         |
| Fisk & ris (sayadiyeh), 200 g        | 340         | Kounafa, 100 g                      | 285         |
| Mansaf, 200 g                        | 390         | Mshabak, 1st                        | 250         |
| Kafta & Potatis, 200 g               | 190         | Barazek, 30 g                       | 165         |
| Kossa mehchi (fylld zucchini), 100 g | 350         | Awama, 1 st                         | 60          |
| Fylld blomkål, 200 g                 | 375         | Mouhallabeya, 2,4 dl                | 250         |
| Moghrabiyeh, 200g                    | 250         | Ommou Ali, 2,4 dl                   | 310         |
| Makloubah, 2,4 dl                    | 400         | Ghraibeh, 20 g                      | 110         |
| Kabseh, 2,4 dl                       | 320         | Barazek, 30 g                       | 165         |
| Freekeh, 2,4 dl                      | 380         |                                     |             |
| Kyckling Shawarma, 54 g              | 105         | <b>Drycker</b>                      |             |
| Kött Shawarma, 50 g                  | 90          | Jallab, 2,4 dl                      | 200         |
| Laban Immo, 2,4 dl                   | 340         | Amaraldeen, 2,4 dl                  | 260         |
| Grillat Kofteh, 100 g                | 180         | Tamer hindi, 2,4 dl                 | 180         |
| Grillat shishtaouk, 100 g            | 160         | Ayran yoghurt, 2,4 dl               | 100         |
| Biryani, 300 g                       | 450         |                                     |             |