

# Ramadan

## Horaire des repas et conseils pour maintenir le cap durant la Phase 1

### Avant le lever du soleil — le diner (Suhur)

- 1 aliment Ideal Protein (choisir quelque chose de rassasiant, de savoureux et de satisfaisant, comme une soupe, la galette au poulet, l'omelette au fromage, le macaroni au fromage, etc.) + 2 tasses de légumes sélectionnés. Les légumes cuits préparés la veille et réchauffés le matin seront plus satisfaisants que les légumes crus.
- Multivitamine, Potassium, Oméga
- Boire 4 tasses d'eau

### Après le coucher du soleil — le souper (Iftar)

- 4-6 oz d'une protéine maigre, 2 tasses de légumes sélectionnés, légumes crus à volonté
- Multivitamine, Oméga, 2 Cal-Mag
- Boire 4 tasses d'eau

### Avant le coucher — le déjeuner et la collation

- Choisir 2 aliments Ideal Protein légers, comme une gaufrette et un breuvage, ou un pouding.
- 2 Cal-Mag

Chaque jour, consommer 2 cuillères à thé d'huile sélectionnée et 1/4 de cuillère à thé de sel Ideal.