



kraftfuel
fueling ambitions

RAMADAN NUTRITION GUIDE

" Der Mensch füllt kein schlimmeres Gefäß als den eigenen Magen. Dem Sohn Adams genügen einige (wenige) Bissen, um ihn am Leben zu erhalten. Doch wenn es unbedingt sein soll, dann sollte er ein Drittel (des Magens) für das Essen, ein Drittel für das Trinken und ein Drittel (leer lassen und) für ein unbeschwertes Atmen (zur Verfügung stellen)."

- Prophet Muhammad (Friede und Segen auf ihm)

PLANUNG & STRUKTUR IM RAMADAN

Vorausschauende **Planung der Ernährung** im Ramadan sorgt dafür, dass die **Ramadanziele** leichter erreicht werden können.

Dabei ist es wichtig, so wenig wie möglich spontane und emotionale Entscheidungen zu treffen. Besonders beim **Fasten** und wenn man **Hunger** verspürt neigt man vermehrt dazu, Fehler in der Ernährung zu begehen.

Im **Ramadan** sind diese zum Beispiel unkontrolliertes **Überfressen**, erhöhte **Zuckereinnahme** durch Süßspeisen oder auch das **Auslassen der Suhoor Mahlzeit**.

Um die Ernährung im Ramadan weitestgehend unter **Kontrolle** zu bekommen, ohne dabei sich aktiv beschäftigen zu müssen, empfiehlt es sich bereits vor Ramadan **wenige Regeln** einzuführen und diese in einem **Ernährungskonzept** abzubilden.

VORTEILE EINES ERNÄHRUNGSKONZEPTS



- Verbesserung der Essgewohnheiten
- Essen als Treibstoff für Performance im Ramadan
- Steigerung der Disziplin bei der Ernährung
- Fokus auf Ramadanziele (Gebete, Rezitieren etc.)
- Ernährung auf Autopilot
- Bewusstes Essverhalten
- Regulierung des Blutzuckerspiegels
- Erhöhter Lifestyle durch gesunde Ernährung
- keine Müdigkeit und Trägheit nach dem Iftar
- keine Entscheidungsmüdigkeit
- kein emotionales Überfressen

4 MAHLZEITEN IM RAMADAN



Als **vier Checkpoints** für effiziente Mahlzeiten im Ramadan können folgende festgelegt werden:

Maghrib

Initiales Fastenbrechen

Mahlzeit #1 zum Maghrib Gebetsruf (Sonnenuntergang)

Maghrib Gebet

Iftar Mahlzeit

Mahlzeit #2 nach dem Maghrib Gebet

Nachtgebet

Protein- und Früchtesnack

Mahlzeit #3 nach dem Taraweeh Gebet (Nachtgebet)

Schlaf / Ruhe

Suhoor Mahlzeit

Mahlzeit #4 vor Fajr (Morgengebet)

Fajr

#1 INITIALES FASTENBRECHEN



Kennzeichnet die erste Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme nach dem Fastenfenster

Maghrib

Initiales Fastenbrechen

Mahlzeit #1 zum Maghrib Gebetsruf (Sonnenuntergang)

Ungerade Anzahl an Datteln

(Empfehlung 1 oder 3 nach der Sunnah des Propheten)

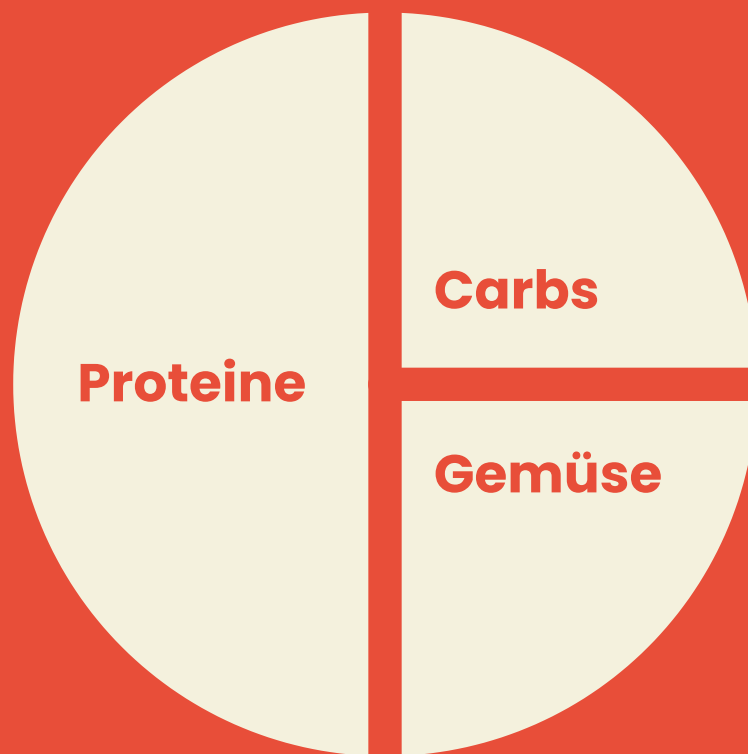
Wasser

(1-2 Gläser)

1 Whey Proteinshake

(Empfehlung 2 Scoops)

#2 IFTAR MAHLZEIT



Die erste Hauptmahlzeit nach dem Maghrib Gebet. Diese ist das Setup für die nächtlichen Anstrengungen wie Gebete, Sport und Schlaf.

Maghrib Gebet

Iftar Mahlzeit

Mahlzeit #2 nach dem Maghrib Gebet

Große Menge an Proteinquellen

z.B. Huhn, Rind, Fisch etc.

Moderate Menge an komplexen Carbs

z.B. Reis, Kartoffeln, Vollkornprodukte

Viel Gemüse



Frittiertes + fetthaltiges Essen unbedingt vermeiden!

PROTEIN- UND FRÜCHTESNACK



Als weitere **Stärkung** und **Proteinversorgung** nach dem langen Taraweeh Gebet.

Nachtgebet

Protein- und Früchtesnack

Mahlzeit #3 nach dem Taraweeh Gebet (Nachtgebet)

Proteinjoghurt / Proteinpudding / Proteinshake
ca. 20–30g Proteine

Früchte

z.B. Heidelbeere, Himbeeren, Kiwi, Wassermelone

SUHOOR MAHLZEIT



Die wichtigste Mahlzeit vor dem Fastenfenster, um tagsüber produktiv und effizient zu bleiben.

Schlaf / Ruhe

Suhoor Mahlzeit

Mahlzeit #4 vor Fajr (Morgengebet)

Große Menge an Proteinquellen

z.B. Topfen, Käse, Joghurt, Eier, Wheyprotein, Huhn, Putenbrust

Moderate Menge an gesunden Fetten

z.B. Nüsse, Avocado, Olivenöl

Ausreichend Ballaststoffe & Flüssigkeiten

z.B. Datteln, Heidelbeeren

Fajr

BONUS

EINIGE REZEPTE FÜR DIE SUHOOR MAHLZEITEN INKL. EINKAUFSLISTE BEFINDEN SICH IN UNSEREM SEPARATEN SUHOOR GUIDE.

RAMADAN IST NICHT DER MONAT DES ESSENS. DAS ESSEN ERFÜLLT EINEN ZWECK FÜR UNSERE BESONDEREN ZIELE.

VERGESST NICHT DIE ERNÄHRUNGSPLANUNG MIT DER ABSICHT ZU FASSEN, DASS DIESE EUCH IN DEN GEBETEN UND BEIM FASTEN STÄRKEN UND KRAFT GEBEN.

BRINGT EURE KÖRPER AUCH IM RAMADAN REGELMÄSSIG ZUR BEWEGUNG. AUCH WENN ES KURZE SPAZIERGÄNGE SIND.

REICHLICH WASSER ÜBER DIE NACHT VERTEILT TRINKEN.

DANKE!



Folge uns außerdem auf **Instagram**, um in Zukunft mehr Tipps und Unterstützung zu ernährungsbezogenen Themen zu erhalten.

Wir freuen uns über jede Markierung und jede Story!



kraftfuel



info@kraftfuel.com

kraftfuel



kraftfuel
fueling ambitions

SUHOOR GUIDE

**“Nimmt den Suhoor zu euch,
denn im Suhoor gibt es wahrlich Segen.**

- Prophet Muhammad (Friede und Segen auf ihm)

WARUM SUHOOR?

Während des Fastens ist es weiterhin wichtig, **leistungsfähig und produktiv** zu sein.

Um die geistige Kapazität und ein konstantes Energielevel über den langen Tag aufrechtzuerhalten, ist eine nährnde Suhoor Mahlzeit unerlässlich.

Mit der Suhoor Mahlzeit wird sichergestellt, dass man **ausreichend Energie** für die anstehende Arbeit, Betreuung der Kinder & Familie, das Lernen und sogar eingeplante Sporteinheiten hat.

SUHOOR MIT SINN

Dieser **Suhoor Guide** zeigt dir Tipps und Grundlagen für dein Suhoor & fasst die wichtigsten Aspekte einer sinnvollen Suhoor Mahlzeit zusammen.

Er dient als **Orientierungshilfe**, um während der Fastenzeit weiter performen zu können.

Im Folgenden werden **6 Suhoor Rezepte** präsentiert, wie man eine richtige Suhoor Mahlzeit zubereiten kann. Diese dienen als Veranschaulichung und können 1:1 zubereitet und nach Belieben angepasst werden.

Wichtig ist, dass die **Grundlagen** ähnlich bleiben, um den größten Nutzen daraus zu ziehen.

Let's go!

ENERGIEGELADEN FASTEN



Die **Suhoor** Mahlzeit wird vor dem Morgengebetsruf konsumiert und ist die letzte Nahrungsaufnahme vor Beginn des Fastenfensters im Ramadan.

Die **Performance** während des Fastens hängt von der Suhoor Mahlzeit ab. Daher muss das **Ziel dieser Mahlzeit** sein, den Körper mit den richtigen Energielieferanten zu versorgen.



ERFOLGSFORMEL

HOHER PROTEINANTEIL



VIEL GESUNDE FETTE



**MODERATE MENGE AN
KOMPLEXEN CARBS**



BALLASTSTOFFE UND WASSER

kraftfuel

NÄHRSTOFFE



PROTEINE

- wichtig für Aufbau und Erhalt der Muskulatur
- längere Sättigung
- Proteinquellen: Fleisch, Eier, Käse, Cottage Cheese, Magertopfen, Greek Joghurt, Whey Protein



FETTE

- längere Sättigung
- effiziente Energiequelle
- "gute" Fettquellen: Nüsse, Avocado, fetter Fisch, Olivenöl



CARBS

- moderate bis niedrige Menge komplexer Kohlenhydrate
- Kohlenhydratquellen:
Vollkornprodukte, Obst, Gemüse



BALLASTSTOFFE

- wichtig für eine gesunde Verdauung
- Heidelbeeren und Datteln sind optimal



WASSER

- Wie viel? JA!
- wasserreiche Lebensmittel wie Gurken oder Wassermelonen

Durch die richtige Kombination dieser Nährstoffe erhältst du eine ausgewogene Mahlzeit, die dir eine lang anhaltende Energieversorgung und Sättigung während des Fastens bietet. Achte auf deine Portionsgrößen und passe die Mahlzeiten an deine individuellen Bedürfnisse an.

BONUS: EINKAUFLISTE

Verfügbarkeit ist der Schlüssel.

Hier sind einige **Lebensmittel**, die **unzählige Kombinationen** ermöglichen und für dein Suhoor **zielführend** sind:



Magertopfen

Griechischer Joghurt

Cottage Cheese

Skyr

Käse

Eier

Hühnerfleisch

Putenbrust

Nüsse

Datteln

Heidelbeeren

Mais- oder Reiswaffeln

Gurken

Wassermelone

Paprika

Cherrytomaten

Whey Protein

Protein Pudding

Flavour Drops/Pulver

Süßstoff

PRO TIPP: DIESE LEBENSMITTEL IN MENGEN VORHALTEN

6 Suhoor Meals

Diese 6 Beispielrezepte dienen als Inspiration für **schnelle, leckere und sättigende Mahlzeiten**.

Für die Zubereitung werden in der Regel **unter 10 Minuten** benötigt.

Jede Mahlzeit enthält im Schnitt etwa **600 kcal** und über **50g Proteine**.

#1 PRO-MEAL

**Mariniertes Hühnerfleisch
braten, 3 Eier nach Belieben
zubereiten & Gemüse
schneiden. Heidelbeeren und
Dattel im Anschluss.**

**570 KCAL
70g PROTEIN
20g FETT
25g CARBS**

Zutaten:

Hühnerfleisch (200g)

3 Stück Eier

Gemüse (Gurken & Tomaten)

1 Hand voll Heidelbeeren

1 Mejdool Dattel



#2 SKYR EDITION

Skyr Joghurt mit Flavour & Walnüssen mischen. Heidelbeeren können dazugemischt werden. Dattel im Anschluss.

580 KCAL
61g PROTEIN
20g FETT
43g CARBS

Zutaten:

Skyr Joghurt (1 Packung ca. 500g)

Flavourpulver oder Süßstoff

1 Hand voll Walnüsse

1 Hand voll Heidelbeeren

1 Mejdool Dattel



#3 COTTAGE CHEESE & EGGS

Cottage Cheese nach Belieben würzen, Eier zubereiten & Gemüse schneiden.
Heidelbeeren und Dattel im Anschluss.

560 KCAL
52g PROTEIN
20g FETT
39g CARBS

Zutaten:

Cottage Cheese mager (250g)

3 Stück Eier

Gemüse (Paprika, Gurken, Tomaten)

1 Hand voll Heidelbeeren

1 Mejdool Dattel



#4.1 UNTERWEGS & VERSCHLAFEN

Wenn es mal schnell & unkompliziert gehen muss. Für unterwegs und jene, die wenig Zeit haben.

600 KCAL
59g PROTEIN
20g FETT
44g CARBS

Zutaten:

- 1 Packung Proteindrink z.B. Mucki Whey
- 4 Stück Babybel Käse
- 1 Hand voll Heidelbeeren
- 1 Mejdool Dattel



#4.2 UNTERWEGS & VERSCHLAFEN

Wenn es mal schnell & unkompliziert gehen muss. Für unterwegs und jene, die wenig Zeit haben.

585 KCAL
62g PROTEIN
23g FETT
33g CARBS

Zutaten:

- 2 Scoops Whey Protein (ca. 50g)
- 4 Stück Babybel Käse
- 2 Stück Mais- oder Reiswaffeln
- 1 Hand voll Heidelbeeren
- 1 Mejdool Dattel



kraftfuel

#5 FITNESSSACHE

Klassisch Magertopfen in eine Schüssel und etwas Wasserzugabe, mit dem Flavour oder Süßstoff vermischen. Optional Wheypulver dazu oder separat.

560 KCAL
61g PROTEIN
21g FETT
34g CARBS

Zutaten:

- 1 Becher Magertopfen
- 1 Scoop Whey Protein
- Flavourpulver oder Süßstoff
- 1 Hand voll Heidelbeeren
- 1 Mejdool Dattel



kraftfuel

#6 DEFTIGE EDITION

Herzhaft und würzig –
die Eier mit der
Putenbrust zubereiten.

611 KCAL
67g PROTEIN
27g FETT
36g CARBS

Zutaten:

- 3-4 Scheiben Putenbrustwurst (ca. 50g)
- 4 Stück Eier
- 1 Packung Griechischer Joghurt (200g)
- Gemüse (Gurken, Tomaten etc.)
- 1 Hand voll Heidelbeeren
- 1 Mejdool Dattel



DANKE!



Teile uns gerne mit, falls dir ein **Rezept** besonders gefallen hat und dir dieser **Guide** weiterhelfen konnte.

Folge uns außerdem auf **Instagram**, um in Zukunft mehr Tipps und Unterstützung zu ernährungsbezogenen Themen zu erhalten.

Wir freuen uns über jede Markierung und jede Story!



kraftfuel



info@kraftfuel.com

kraftfuel