



## Planning repas Ramadan, bien préparer le Ramadan 2024 !

### Semaine 1

#### *Suhoor*

- Lundi : Avoine aux fruits secs et noix.
- Mardi : Chakchouka (plat nord-africain aux œufs et tomates).
- Mercredi : Parfait au yaourt, granola et fruits frais.
- Jeudi : Foul medames (fèves égyptiennes épicées).
- Vendredi : Pancakes de sarrasin avec compote de pommes.
- Samedi : Omelette aux épinards et feta.
- Dimanche : Labneh avec olives et pain pita.

#### *Iftar*

- Lundi : Tajine de poulet aux citrons confits.
- Mardi : Curry de légumes avec riz basmati.
- Mercredi : Harira (soupe marocaine) et pain maison.
- Jeudi : Gratin d'aubergines à la turque (Moussaka).
- Vendredi : Poisson grillé avec salade de quinoa.
- Samedi : Biryani de légumes.
- Dimanche : Poulet rôti et légumes rôtis.

## Semaine 2

### ***Suhoor***

- Lundi : Smoothie aux baies et graines de chia.
- Mardi : Msemen (crêpe marocaine) avec miel et amandes.
- Mercredi : Toast à l'avocat et œuf poché.
- Jeudi : Baghrir (crêpes mille trous marocaines) avec du sirop d'érable.
- Vendredi : Shakshuka aux épinards.
- Samedi : Porridge de quinoa aux fruits.
- Dimanche : Sandwich au hummus et légumes grillés.

### ***Iftar***

- Lundi : Soupe de lentilles, kefta grillée.
- Mardi : Couscous aux sept légumes.
- Mercredi : Poulet Tikka Masala avec naan.
- Jeudi : Chorba frik et tajine d'agneau aux pruneaux.
- Vendredi : Pizza maison aux légumes grillés.
- Samedi : Boulettes de viande avec sauce tomate et spaghetti de courgettes.
- Dimanche : Rfissa traditionnelle.

## Semaine 3

### *Suhoor*

- Lundi : Bol de fruits frais avec yaourt et miel.
- Mardi : Khobz (pain marocain) avec fromage frais et olives.
- Mercredi : Oeufs brouillés avec des épinards et des tomates.
- Jeudi : Batbout (pain marocain farci) avec une garniture de thon et de concombre.
- Vendredi : Smoothie aux protéines avec des baies et du beurre d'amande.
- Samedi : Halloumi grillé avec salade de taboulé.
- Dimanche : Crêpes à l'avoine avec des tranches de banane et du sirop d'érable.

### *Iftar*

- Lundi : Moussaka végétarienne et une salade grecque.
- Mardi : Tajine de poisson aux légumes et citron.
- Mercredi : Kofta kebabs avec salade fattoush et tzatziki.
- Jeudi : Couscous royal avec agneau, poulet et merguez.
- Vendredi : Lasagnes aux légumes et salade César.
- Samedi : Dahl de lentilles et riz basmati.
- Dimanche : Poulet Yassa (poulet sénégalais) avec riz.

## Semaine 4

### *Suhoor*

- Lundi : Toast à l'avocat avec des graines de sésame.
- Mardi : Bagel au saumon fumé et fromage à la crème.
- Mercredi : Smoothie bowl aux superfruits et noix.
- Jeudi : Burrito de petit déjeuner avec des œufs et des haricots noirs.
- Vendredi : Galettes de quinoa et salade de fruits frais.
- Samedi : Açai bowl avec des fruits tropicaux et granola.
- Dimanche : Omelette aux herbes et tomates cerise, avec pain de seigle.

### *Iftar*

- Lundi : Curry de légumes Thaï avec du riz au jasmin.
- Mardi : Brochettes de poulet tandoori avec naan et raïta.
- Mercredi : Paella aux fruits de mer.
- Jeudi : Shawarma d'agneau avec taboulé et houmous.
- Vendredi : Risotto aux champignons et salade verte.
- Samedi : Gratin de pommes de terre et salade de lentilles.
- Dimanche : Poulet rôti et légumes rôtis.

## Semaine 5

### *Suhoor*

- Lundi : Crêpes de sarrasin avec une garniture de fromage frais et des tranches de pêche.
- Mardi : Bol d'açaï avec des myrtilles, des tranches de banane et un soupçon de miel.

### *Iftar*

- Lundi : Tagine de légumes aux abricots secs et couscous perlé.
- Mardi : Pour la veille d'Eid al-Fitr, un repas spécial comme un agneau rôti aux herbes, accompagné de riz aux fruits secs et une variété de salades, suivi de desserts traditionnels comme les baklavas et les dattes fourrées.



Retrouvez d'autres informations :

<https://www.astucenutrition.fr/>