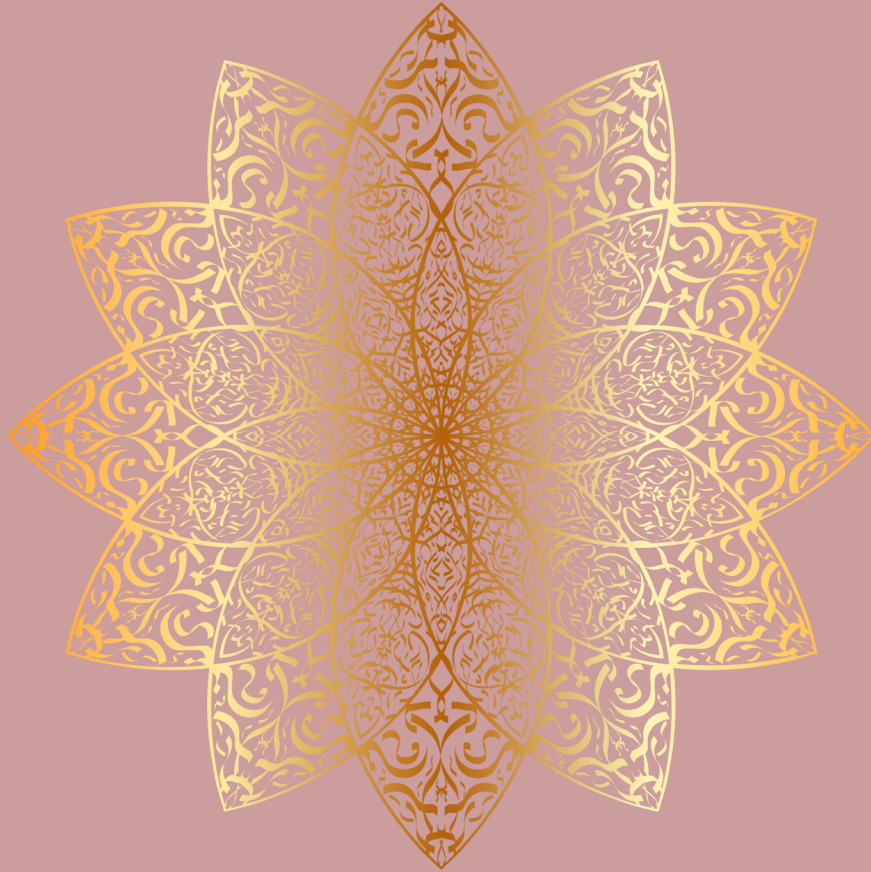




رَمَضَانَ كَرِيمًا



Ramadan Gids

2023

Leefstijl gids tijdens de ramadan

door Betül Yilmaz

[www.ninjabi.nl](http://www.ninjabi.nl)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### **DISCLAIMER**

Alle rechten voorbehouden.

Deze ramadan gids is samengesteld door [www.ninjabi.nl](http://www.ninjabi.nl) en is gratis beschikbaar gesteld om voor persoonlijk gebruik te gebruiken. Het is toegestaan om deze ramadan gids te downloaden, printen en te verspreiden onder andere personen, maar in alle gevallen uitsluitend voor niet-commerciële, informatieve persoonlijke doeleinden! Geen enkele reproductie van enig deel van de ramadan gids mag worden verkocht of verspreid voor commerciële doeleinden, noch mag deze worden gewijzigd!

[www.ninjabi.nl](http://www.ninjabi.nl)



## **Inhoudsopgave**

### **Inleiding 2**

Ramadan, wat, waarom en hoe? 4

Wie heeft vrijstelling? 6

Wat verbreekt het vasten? 7

Medicatie in verschillende toedieningsvormen 7

De gemiste vastendagen van de ramadan inhalen: 8

Vrouwen tijdens de Ramadan 8

Ramadan en Voeding 9

Wat is nu goed en slecht? 9

Wat is dan goede kwaliteit voeding? 10

Voor de ziel 12

Voordelen vasten (Ahmad et al., 2012) 13

Wat is dan verstandig om tijdens Iftar te eten? 14

Wat is dan verstandig om tijdens Suhoor te eten? 15

Maaltijd- en trainingsplanning 16

Ramadan maaltijd- en sportplanning inspiratie 17

Trainingsdag (1 of 2 uren voor iftar trainen) 17

Trainingsdag (half uur na iftar) 18

Recepten 19

Omelet met groente 19

Snicker Smoothie (bowl) 19

Overnight Chia Pudding met tahin en citroen kwark laagje en vleugje kokos 20

**Energiebal 21**

**Extra**

**Bronvermelding**

# Inleiding

Bismillahirrahmanirrahim. Assalamun Alaikum broeders en zusters, moge Allah Subhanahu wa ta'ala (swt) onze vasten in deze heilige maand en gebeden accepteren en het paradijs gunnen in Sha'Allah.

Laat ik mezelf eerst even voorstellen. Mijn naam is Betül Ayse Yilmaz, 23 jaar en ik ben student Voeding en Diëtetiek aan de Hanze hogeschool in Groningen. Vorig jaar oktober heb ik mijn website, ninjabi.nl, gelanceerd. Daar bied ik personal training en voedingsconsulten aan. Ook schrijf ik blogs en deel ik recepten, waarvan meer op mijn instagrampagina te vinden, @ninjabi99, is. Daarnaast ben ik zelf veel bezig met(kick-) boksen, fitness en met mijn **afstudeerstage bij het multiculturele vrouwencentrum Jasmijn, te Groningen.** Zelf woon ik in Sneek, Friesland (middle of nowhere ☺).

Ik heb veel zin in deze ramadan dit jaar en hoop in sha Allah dichterbij Allah (swt) te komen. Ook hoop ik dat ik je middels deze gids kan helpen "begeleiden"/"inspireren"/"motiveren" om de beste versie uit jezelf te halen als mens, als een moslim(a) en dus ook dichterbij Allah (swt) te laten komen in sha Allah. Ook ben ik erg dankbaar dat Allah (swt) mij de mogelijkheid, kracht en inspiratie heeft gegeven om deze gids te schrijven, Elhamdüllillah.

Mijn doel deze ramadan is om meer te doen voor mijn 'community' (de moslima's in mijn omgeving), dus meer betrokkenheid en verbinding creëren. Verder zijn mijn kleine doelen:

1. 99 namen van Allah (swt) kennen
  - a. Elke dag 3 namen opschrijven en leren
2. Elke dag een bladzijde koran lezen
3. Elke dag blijven bewegen
  - a. 1 uur per dag stevig wandelen
  - b. Elke dag 30 minuten mobiliteitsoefeningen
  - c. Minimaal 3x per week krachttraining

Wat zijn jouw doelen? Vraag jezelf af: ben je tevreden met wat je afgelopen ramadan hebt gedaan? Hoe kun je deze ramadan anders maken dan de voorgaande jaar?

Zet realistische doelen. De doelen die ik heb opgeschreven zijn realistisch voor mij. Eerst had ik zelfs een doel waarbij ik elke dag een Juz (20 bladzijden Koran) wilde lezen om de Koran in de Ramadan uit te lezen. Dat is een goede intentie, maar niet realistisch voor mij. Het vergt veel inspanning voor je ziel om zich diep te verbinden met Allah (swt), wat dus het ware doel van Ramadan is. Om ons niveau van spiritualiteit te verhogen.

Als je nu een lijst met doelen hebt die je wilt bereiken tijdens ramadan, bijvoorbeeld 5 gebeden op tijd bidden, Taraweeh bidden, Koran uitlezen, liefdadigheid geven, je tong beheersen, niet naar liedjes luisteren of films kijken. Schrijf ze op en leg dan je pen neer, pak je lijst, kus het en stop het netjes in je map, glimlach trots naar jezelf en zeg: "Alhamdulillah, ik ben goed voorbereid op deze Ramadan."

Laat me je lieve gedachten bubbel daar breken ...

Het gaat niet gebeuren. AU...

Je verwacht toch niet dat als het moment van de ramadan aanbreekt, je ineens spiritueel en een rechtschapene ziel bent, waardoor je een erg spiritueel band met Allah (swt) krijgt.

Begrijp me niet verkeerd... Het is helaas niet zo eenvoudig. Wij mensen zijn niet perfect. Maar om in een zeer spirituele oefening staat te zijn en daar te blijven... dat gebeurt niet na een nachtje slapen. Dat vergt bewuste inspanning en consistentie van de kant van de moslim.

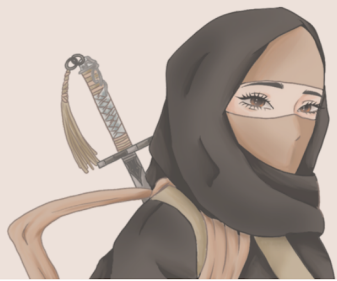
Daarom heb ik mijn doelen aangepast en heb ik een stap achteruit genomen. Wie weet maak ik dan een sprong vooruit... Allah (swt) is de Alwetende, de meest Verhevene.

In het kader van de voorbereiding van de ramadan- net zoals je lichaam tijd nodig heeft om zich aan te passen aan de fysieke uitdagingen van de ramadan - kost het voor je ziel ook tijd en moeite om zich aan te passen aan de spirituele uitdagingen van de ramadan. Laat deze ramadan het begin zijn van een echte verandering en laten we nu al starten met onze doelen. Om zowel ons lichaam als onze ziel oprecht voor te bereiden op de mooiste maand van het hele jaar.

Begin een daad van aanbidding te beoefenen die je nog nooit eerder hebt gedaan, of verhoog de daden van aanbidding die je al doet. Als je voordien naar muziek luisterde, probeer nu geen muziek te luisteren (ook in de gym niet ;p). Als je vroeger Tarawih (nachtgebeden in ramadan) alleen deed, voer het dit jaar in de moskee uit. Als je geen liefdadigheid had gegeven, maak er dit jaar een dagelijkse gewoonte van om aan de behoeftigen te geven wat je kunt veroorloven, ook al is het een klein bedrag. Was het lastig om je tong onder controle te houden? Probeer nu al er meer op te letten!

Laten we er een hele mooie, spirituele maand vol groei en zelfontwikkeling van maken in sha Allah!

Wassalaamu Alaikum en Ramadan Mubarak  
The Ninjabi





# Ramadan, wat, waarom en hoe?

Het vasten tijdens de ramadan wordt ook wel sawm of siyâm genoemd. Dit is in de negende maand van de islamitische maankalender, deze duurt ongeveer 29/30 dagen. Moslims vasten in deze maand van zonsopgang tot zonsondergang. Maar waarom vasten wij (moslims) dan? De Koran zegt:

**"O gelovigen! Vasten is voor jou voorgeschreven - net als voor degenen vóór jou - dus misschien zul je je (van Allah) bewust worden." [Al-Baqarah 2:183]**

Taqwa is een zeer belangrijke spirituele en ethische term die herhaaldelijk in de koran wordt genoemd. Het is de som van alle islamitische spiritualiteit en ethiek. Het is een kwaliteit in het leven van een gelovige die ervoor zorgt dat hij/haar God voortdurend vreest.

De Profeet (vrede zij met hem) zei dat vasten een schild is. Het beschermt een persoon tegen zonde en wellustige verlangens.

Toen de leerlingen van Jezus (vrede zij met hem) hem vroegen hoe ze de 'boze geesten' konden verdrijven, zei hij:

**"Maar dit soort komt er nooit uit behalve door gebed en vasten." (Matteüs 17:21)**

## Gaat het alleen om het verdragen van honger en dorst?

Het doel van vasten is niet een fysieke training om honger, dorst en uitputting te kunnen verdragen. Het is eerder het disciplineren van het ego om de geliefden omwille van de geliefde op te geven. De geliefden zijn de verlangens van eten, drinken, seksuele activiteit, wereldlijke successen etc. Terwijl de geliefde Allah (swt) is, de Verhevene. Dus alles wat te maken heeft met deze Dūnya (wereld). Daarom is het absoluut noodzakelijk om in gedachten te houden wanneer we vasten dat we dit alleen doen omwille van Allah (swt). Het is van belang dat we de riten (handelingen) na te leven die onze gehoorzaamheid weerspiegelen aan Allah (swt), zoals het gedenken van Allah (swt), het lezen van de Koran, optioneel Gebeden, liefdadigheidsdaad en donaties, goede manieren etc. Wanneer een moslim deze houding aanhoudt gedurende de maand van ramadan, zal hij/zij er zeker als een betere moslim uitkomen in sha Allah.

## De parels van vasten:

- Vasten verbindt ons met Allah (swt). Weerhoudt van fysieke verlangens. Verhoogt onze taqwa (bewustzijn van Allah (swt)) en stelt ons in staat om ons opnieuw te concentreren op onze spirituele connectie.
- Tijdens de ramadan overlaadt Allah (swt) ons met Zijn genade. De poorten van de hel zijn gesloten en de poorten van het paradijs zijn geopend.
- Het reinigt ons lichaam van schadelijke onzuiverheden en revitaliseert onze ziel door zelfbeheersing en zelfdiscipline aan te leren.
- Vasten moedigt ons aan om mee te voelen met degenen die minder geluk hebben dan wij. De knagende honger herinnert ons dus aan degenen die zich geen voedsel kunnen veroorloven en het stimuleert de liefdadigheidsacties.





- Vasten verwijdert zonden uit het verleden. Het is overgeleverd in een hadith dat Allah (swt) zei: "Elke (zondige) daad kan worden goedge maakt; en het vasten is voor Mij, dus Ik zal de beloning ervoor geven; en de geur die uit de mond van een vastende komt, is beter binnen Allah's zicht dan de geur van muskus." (Bukhari)
- Voor de vastende zijn er twee momenten van vreugde; "Een tijd van vreugde wanneer hij zijn vasten verbreekt en een tijd van vreugde wanneer hij zijn Heer ontmoet." (Muslim)
- De Profeet (vrede zij met hem) zei: "Er zijn drie mensen van wie de smeekbeden niet zijn verworpen: de vastende persoon wanneer hij het vasten verbreekt, de rechtvaardige heerser en de smeekbede van de onderdrukten." (Tirmidhi)

In de Koran noemt Allah de Ramadan bij naam en verwijst ernaar in verschillende verzen. Allah zegt:

"De maand Ramadan waarin de Koran werd geopenbaard, een leidraad voor de mensheid, en duidelijke bewijzen van de leidraad en het criterium (van goed en fout). En van wie dan ook u aanwezig bent, laat hem de maand vasten, en wie dan ook, je bent ziek of op reis, (laat hem hetzelfde aantal dagen vasten) op andere dagen. Allah verlangt voor jou gemak; Hij verlangt niet ontbering voor jou; en (Hij verlangt) dat je de periode voltooid en dat je Allah groot maakt Die je heeft geleid, en misschien ben je dat wel dankbaar." (Al-Baqarah 2:185)

De maand Ramadan is de maand van de Koran, het vasten, het gedenken van Allah, `itikaf (spirituele retraite in de moskee), het bezoeken van moslims, je hart klaarmaken om het licht van deze maand te ontvangen.

De Profeet (vzmh) zei altijd tegen het einde van de maand Sha`ban:

"O moslims! Er is een nobele en genereuze maand naar je toe gekomen. Een maand waarin een nacht beter is dan een duizend maanden, en deze maand is de maand van naastenliefde, geduld en barmhartigheid. In deze maand de poorten van het Paradijs staan wijd open en de poorten van de hel zijn gesloten en de duivels zijn geketend..." (An-Nasa'i)

De Profeet drong er bij ons op aan om niet alleen te vasten van eten en drinken, maar ook om ons te onthouden van elk slecht gedrag, of het nu tegen jezelf, de samenleving of de mensheid is in het algemeen. Hadden de moslims echt de status van de Ramadan bij Allah gekend, dan zouden ze wensen dat het gehele jaar Ramadan zou zijn.

Ik dring er bij jou op aan, mijn broeders en zusters, mis geen enkele vastendag en mis geen enkel moment van de gezegende maand van Ramadan. Dit is een zeer kostbare tijd en Allah zal ons veel voordelen geven als we het op de juiste manier gebruiken.



Om van Ramadan de beste maand van het jaar te maken, onthoud:

1. Versterk je geloof gedurende deze maand door je geloof in de eenheid van Allah (swt) te bevestigen.
2. Heb de intentie om Allah (swt) te behagen met al je daden van aanbidding.
3. Blijf uit de buurt van de dingen die je geloof tenietdoen.
4. Volg de voetsporen van de profeet Mohammed.
5. Voed de armen en behoeftigen. Voel het geschenk van geven tijdens de Ramadan.
6. Zorg ervoor dat je Zakat Al-Fitr betaalt voordat je naar het Eid-gebed gaat.
7. Voer de dagelijkse gebeden uit op hun vaste tijden en in congregatie. Woon constant het Tarawih-gebed bij en voer extra gebeden uit. Herontdek de kracht van het gebed tijdens de Ramadan en concentreer je veel tijdens het bidden. Laat dit wereldse leven achter je rug zodra je je handen opsteekt en Allahu Akbar (Allah is de grootste) zegt.
8. Bezoek uw gezinsleden en verwanten.
9. Observeer i'tikaf (retraite in de moskee) tijdens de laatste tien dagen van Ramadan, als je kunt.
10. Maak van de koran je metgezel tijdens de ramadan en heb de intentie om hem minstens één keer uit te lezen.
11. Heb de intentie om oprecht berouw te tonen aan Allah.
12. Heb de intentie om je manieren en de manier waarop je anderen behandelt te verfijnen.
13. Probeer Da'wa te doen, dit betekent letterlijk "uitnodigen". Dus mensen uitnodigen naar de Islam. Dit hoeven niet per se 'niet moslims' te zijn. Je kunt ook kennis verspreiden aan mede- broeders en -zusters door boeken, pdf's, video's etc. te delen. Zoals ik dit doe middels deze gids in sha Allah.

Dus intentie en reflecties zijn erg belangrijk gedurende deze maand, eigenlijk gedurende je hele leven. In de afbeelding hieronder staat hoe je je intentie kunt beschrijven om het vasten te beginnen en te verbreken

## Wie heeft vrijstelling?

Tijdelijk:

- Menstruerende vrouwen
- Zwangere vrouwen
- Vrouwen die borstvoeding geven
- ijdelijk zieken
- Reizigers
- Bij te zware lichamelijke belasting
- Alle gemiste vastendagen moeten later worden ingehaald voor de volgende ramadan.

## Definitief

- Kinderen (tot puberteit)
- Geestelijk gehandicapten, dementerende en psychiatrische patiënten

Gemiste vastendagen hoeven niet worden ingehaald.

- Zwakke ouderen
- Chronisch/ongeneeslijk zieken (die afhankelijk zijn van inname van medicijnen op meerdere tijdstippen van de dag)

Men moet voor elke gemiste vastendag een arme uit de samenleving voeden of geld geven.

Hadith:

"Degene die een vastende voedt bij het verbreken van het vasten, zijn beloning is evenveel als die van degene die vast, zonder vermindering in de beloning van de laatste." Overgeleverd door Ahmend, An-Nasa'ie

## Wat verbreekt het vasten?

- Met opzet eten/drinken
- (Met opzet) braken
- Menstruatiebloed Geslachtsgemeenschap
- Opzettelijke zaadlozing
- Het inbrengen van iets tot in de keel

## Medicatie in verschillende toedieningsvormen

- Toedieningsvorm: tabletten oraal
  - Met water en/of bij maaltijd in te nemen, door de keel, dus doorbreekt het vasten
  - Oplossing:
    - i. Andere toedieningsvorm
    - ii. Andere doseringsschema
- Toedieningsvorm: zetpillen, vaginale tabletten
  - Niet door de keel.
  - Vaginaal: vasten niet doorbroken
  - Rectaal: wel in de bloedbaan opgenomen. Meeste geleerden zeggen dat vasten niet verbroken wordt.
- Toedieningsvorm: injecties
  - Doorbreekt vasten indien het wordt gebruikt als voedingsmiddel
  - (intraveneus)
  - Griepvaccinatie is dus toegestaan
- Toedieningsvorm: mondspoeling
  - Niet tot in keel laten komen

- Toedieningsvorm: inhaler
  - Gaat in de longen, niet de slokdarm
  - Meeste geleerden zeggen dat vasten niet wordt doorbroken
  - Corticosteroïden kunnen 2 maal daags
  - Luchtwegverwijders (Ventolin) bestaan ook in langwerkende variant
  - Echter bij acute astma aanval altijd Ventolin geven!!!
- Toedieningsvorm: Druppels
- Oogdruppels: komen niet in de keel
  - Kan via de traanbuis in de keel komen. Geleerden zeggen dat het vasten niet verbroken wordt door gebruik van oogdruppels.
  - Neusdruppels: Kan in de keel komen, dan verbreekt het de vasten wel.

## De gemiste vastendagen van de ramadan inhalen:

Het is belangrijk voor de vrouw om de gemiste vastendagen zo snel mogelijk in te halen; ze kan ze achtereenvolgens doen of gesplitst, maar ze moet ze voltooien voor de volgende Ramadan.

Aishah (radiyallâhu anhâ), de geliefde vrouw van de Profeet (vrede zij met hem), zegt: "Ik zou vasten gemist hebben om in te halen, en dan maak ik ze af voor de volgende Ramadan".

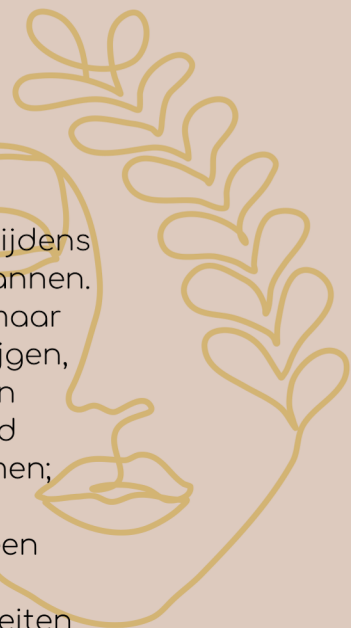
De kwestie is echter controversieel geweest onder geleerden: een groep staat erop dat het inhalen van de gemiste vastendagen moet achtereenvolgens worden gedaan; dit geldt vooral als men ze allemaal in één keer heeft gemist. De tweede groep zegt dat het achtereenvolgens of met pauzes kan worden ingemaakt, want Allah zegt:

"De maand Ramadan waarin de koran werd geopenbaard, een leidraad voor de mensheid en duidelijke bewijzen van de begeleiding, en het criterium (van goed en fout). En wie van jullie aanwezig is, laat hem de maand vasten, en wie van jullie ziek is of op reis is, (laat hem hetzelfde vasten) aantal andere dagen. Allah verlangt voor je gemak; Hij verlangt geen ontbering voor u; en (Hij verlangt) dat u de periode voltooid, en dat je Allah zou verheerlijken omdat hij je heeft geleid, en dat je misschien dankbaar zult zijn." (Al-Baqarah 2:185)

Tot slot, een vrouw dient zich te haasten om haar gemiste vastendagen in te halen, en dient dit te doen vóór de komst van de Ramadan.

## Vrouwen tijdens de Ramadan

Moslim vrouwen hebben net als iedereen hoge verwachtingen van de gezegende maand, evenals meer lasten en plichten. Bereiken wat je wilt tijdens de Ramadan is sterk gerelateerd aan tijdmanagement en realistische plannen. Vrouwen hebben tijdens de ramadan meer taken, vooral als ze werken, maar ze hebben nog steeds verschillende mogelijkheden om beloningen te krijgen, wat het voor hen nog belangrijker maakt om diversiteit aan activiteiten in slechts één maand te regelen en te coördineren. Liefdadigheid is een wijd open deur waaraan vrouwen op verschillende manieren kunnen deelnemen; onder andere voedsel koken voor behoeftige mensen, geld inzamelen bij familie en vrienden voor liefdadigheid doeleinden. Vrouwen spelen ook een zeer belangrijke en cruciale rol bij het helpen van hun kinderen om te begrijpen waar de ramadan over gaat, en bij het organiseren van activiteiten en amusement activiteiten die relevant zijn voor de heilige maand.



# Ramadan en Voeding

Ramadan is dus de heilige maand om op spiritueel niveau hogerop te komen. Maar voor veel culturen draait voeding ook een grote rol, want families komen bij elkaar, er wordt gedeeld met de armen en er worden iftars georganiseerd met grote groepen. Goed en gevarieerd eten tijdens ramadan is niet alleen fysiek belangrijk, maar het is ook iets wat onze spirituele gezondheid ook kan beïnvloeden. Door voeding te eten wat ons "schaadt" kunnen we vermoeidheid en lethargie (slaapzucht) veroorzaken, wat op zijn beurt ons vermogen om Allah (swt) te aanbidden en onze tijd te wijden, kan aantasten. Goed eten tijdens de ramadan is dus niet alleen een fysieke plicht, maar ook een spirituele noodzaak.

Veel voorkomende valkuilen tijdens de ramadan zijn:

- Direct na de adhaan van maghreb een zware iftar- maaltijd consumeren;
- Onbekend of nieuw voedsel eten;
- Te zout voedsel consumeren;
- Te veel zoetigheden consumeren;
- Veel thee of koffie drinken;
- Niet genoeg slapen;
- Maaltijden overslaan (bijv. Niet opstaan voor Suhoor);
- Te veel (wit) brood eten;
- Veranderingen in levensstijl;
- Minder tot niet bewegen (weinig zonlicht)

## Wat is nu goed en slecht?

Allereerst, er is niet iets als "goede" en "slechte" voeding, maar van alles te veel is wel schadelijk, zelfs water kan schadelijk zijn als je erte veel van drinkt. Er is een hadith, wat zegt:

"Vast (de maand Ramadan) om jullie lichamen te genezen van ziekten."

En de Koran zegt:

"Eet van de goede dingen, waarmee Wij jullie hebben voorzien en overdrijft niet." (Soerat Taha, 20:81)

"De stam van Adam vult geen slechter vat dan zijneigen maag. Laat de stam van Adam een paar mondjes vol nemen om zijn ledematen te sterken. Als het mogelijk is dan is een derde van de maag voor voedsel en een derde voor drinken en een derde voor iemands adem." (an-Nasaa'ien at-Tirmidhi)

Dus het verschil tussen goede/gezonde en slechte/ongezonde voeding is de dosis van een bepaald voedingsmiddel en de kwaliteit van het voedingsmiddel.



## Wat is dan goede kwaliteit voeding?

Hierbij kijken we of een voedingsmiddel genoeg vitamines, mineralen, eiwitten, goede vetten en vezels bevat (micronutriënten en macronutriënten) en of het zo min mogelijk 'bewerkt' is.

Bewerkte voeding zijn meestal kant-en-klare maaltijden uit de supermarkt, gefrituurd voedsel, KFC/McDonalds, koekjes, chips, snoep etc. Deze producten zijn erg lekker en lijken lekkerder tijdens de ramadan, omdat we dan hele dag niets eten en ons lichaam schreeuwt naar energie. Al deze producten bevatten energie (kcal= calorieën = energie) en ons oerbrein heeft de voorkeur naar zoet en zout, dat zit zo eenmaal in onze genen, maar dat zijn moeilijke mechanismen in ons lichaam waarmee ik jullie niet ga storen.

Deze bewerkte niet kwalitatieve voeding kan klachten veroorzaken als je er 'te veel' van consumeert. Ook als je te weinig groente, fruit, vezelrijke producten eet of te weinig drinkt, kun je ook de volgende klachten krijgen:

- Aambeien, fissuren en spijsverteringsproblemen
  - Klachten: obstipatie, diarree, opgeblazen gevoel, buikpijn, constipatie.
  - Oorzaak: te veel bewerkte voeding, te weinig vocht en vezelarme voeding.
  - Advies: Verminder veel vet (verzadigd vet/frituur vet) en bewerkte voedsel. Eet meer vezels (LET OP: drink ook meer water, want vezels onttrekken vocht uit je darmen), lichaamsbeweging.
- Spijsverteringsproblemen en winderigheid
  - Klachten: winderigheid, maagzuur, opgeblazen gevoel, buikpijn, diarree, verstopping.
  - Oorzaak: meer eten dan nodig, te snel eten, te veel gefrituurd voedsel, kruidig eten en gasvormende voeding zoals eieren, kool, linzen, peulvruchten, koolzuurhoudende dranken (frisdranken als cola).
  - Advies: probeer langzamer te eten (want het duurt ongeveer 20 minuten tot je lichaam een signaal krijgt dat je vol zit), verminder het drinken van vruchtensappen en koolzuurhoudende dranken. Probeer meer water te drinken (je kunt er citroen, komkommer, fruit of gember erin doen), verminder gefrituurd eten.
- Lethargie (onwel bevinden)
  - Klachten: Overmatig zweten, zwakte, moeheid, energieverlies, duizeligheid (vooral bij opstaan vanuit zittende positie), bleekheid, gevoel flauw te vallen.
  - Oorzaak: te weinig vocht, afname zout/suiker gebruik, tekorten bepaalde voedingsstoffen.
  - Advies: zoek koelte op, zout en vocht inname verhogen, meer langzaam verteerbaar voedsel consumeren.
  - LET OP! Bloeddruk laten meten.
- Hoofdpijn
  - Oorzaak:
    - Cafeïne en nicotine ontweningsverschijnselen;
    - Te veel doen op een dag;
    - Slaapgebrek



- Toenemende honger naarmate de dag duurt.
- Advies:
  - Cafeïne en nicotine afbouwen, ca. 2 weken voor ramadan begint;
  - Koffie verminderen (naar max. 1 kopje per dag of cafeïnevrij gebruiken)
  - Voldoende slaap en voldoende drinken
- Lage bloedsuikers
  - Klachten: zwakte, duizeligheid, moeheid, concentratiestoornissen, zweten, trillen, onvermogen tot fysieke activiteiten, hoofdpijn, hartkloppingen.
  - Oorzaak (bij niet diabetici): te veel suikers (of helemaal geen suikers), met name geraffineerde koolhydraten (vooral tijdens Suhoor).
  - Advies: Eet in Suhoor ook groente en genoeg eiwitten vezels (volkoren producten). Vermijd suiker bevattende voedsel (toegevoegde suiker) en drinken.
  - LET OP: Diabetici moeten hun dokter raadplegen i.v.m. mogelijke aanpassing medicatie.
- Spierkrampen
  - Oorzaken: Onvoldoende inname van calcium, magnesium en kalium bevattende voeding.
  - Advies: Eet voeding rijk aan bovengenoemde mineralen, bv. Noten en zaden, volkoren granen, donkere bladgroenten, aardappelen, fruit, gedroogd fruit (dadels!)

#### Algemene adviezen:

- De voeding niet te veel veranderen en zo simpel mogelijk houden;
- Het normale gewicht handhaven;
- Gezien het aantal uren vasten is het raadzaam langzaam verteerbaar, vezelrijk voedsel te nemen (bevat granen en zaden, zoals: gerst, tarwe, gierst, griesmeel, peulvruchten, zilvervliesrijst, volkoren producten etc.)
- Verminder snel verteerbare producten als: witte meel, suikers in bewerkte producten, witte rijst etc.)

Ramadan draait niet op afvallen of aankomen, dus het gewicht wat op de weegschaal staat. Gooi de weegschaal maar weg tijdens ramadan, omdat dat dus niet het doel is. Probeer zo mindful mogelijk te eten en bewust te zijn van je eigen gedrag (ook tijdens het eten). Als je normaal amper kauwt en je bord binnen 2 minuten op hebt, probeer er nu bij stil te staan en elke smaak en structuur te proeven. Want Allah (swt), heeft jou de mogelijkheid gegeven om te proeven, te eten, te slikken etc. Sommigen kunnen dat niet (door ziekte of iets dergelijks), moge Allah (swt) hun geduld geven in sha Allah. Wees meer dankbaar voor wat je hebt en wat je kunt, subhanAllah.

## Voor de ziel

Eet met zegen en volg de Soennah\*

- ★Begin met Basmala (Bismillah);
- ★Dank Allah (swt) voor het hebben voorzien en het gezegend met het eten;
- ★Eet met je rechterhand;
- ★Eet een oneven aantal dadels en ander fruit;
- ★Prijs het eten en vermijd het bekritisieren;
- ★Ontwikkel terughoudendheid door te stoppen voordat je helemaal vol zit;
- ★Eet met anderen en deel voedsel;
- ★Eet met een goede intentie. Om bijvoorbeeld je zelf zo te voeden zodat je Allah (swt) kunt dienen;
- ★Eet met het besef dat eten geen doel op zich is, maar eerder een middel om je gehoorzaamheid aan Allah (swt) te verhogen.

Etiquette van eten met anderen\*\*

- ★Sta ouderen en gasten toe eerst beginnen met eten;
- ★Vermijd stilte en houd vast goed gesprek;
- ★Niet meer willen eten dan je vriend;
- ★Eet zo dat uw metgezel niet het gevoel krijgt om meer te eten;
- ★Vermijd het observeren van je metgezellen die aan het eten zijn;
- ★Wees hoffelijk en vermijd spraak dat anderen kan beledigen bij het eten met jou.

\*Via Imam an-Nawawi's Riyadhus Saliheen

\*\* Via Imam Ghazali's Al Ihya 'Uloom ad-deen





## Voordelen vasten

Ramadan helpt dus het bereiken van puurheid en zuiveren van de ziel. Door deze gebieden aan te pakken zal het op het gebied van sociaal belang mensen zeker helpen om elkaar te steunen. Het buurt concept (buren helpen) komt meer in beeld. Dus minder eenzaamheid.

Moslams mogen (tijdens de maand Ramadan) geen alcohol consumeren en in geen enkele vorm roken. Voor die mensen die verslaafd zijn aan dergelijke gewoonten, is het de beste tijd voor hen om te stoppen met deze gewoonten, die hun gezondheid bederven en hun geld verspillen. Aangezien ze zich een maand lang van deze gewoonten onthouden, moeten ze dit de rest van hun leven blijven doen.

Totale vasten (na maand ramadan) vermindert of elimineert overmatige honger en snel gewichtsverlies. Een studie uitgevoerd door Sulimani suggereerde dat gezondheidsproblemen kunnen ontstaan als gevolg van een overmatige voedselinname, voedsel dat het dieet uit balans brengt en onvoldoende slaap. Lichaamsgewicht zakt meer bij mensen die overgewicht hebben.

Het fysiologische aspect van vasten omvat verlaging van de bloedsuikerspiegel, verlaging van cholesterol en verlaging van de systolische bloeddruk. Ramadan-vasten zou zelfs een ideale aanbeveling zijn voor de behandeling van milde tot matige, stabiele diabetes zonder insuline, obesitas en essentiële hypertensie.

(Ahmad et al., 2012)

## Wat is dan verstandig om tijdens Iftar te eten?

Zoals eerder benoemd is het verstandig om voeding van hoge kwaliteit te eten wat zo min mogelijk is bewerkt. Want na een lange periode vasten moeten je darmen in een keer "hard" werken om alles te verteren. Daarom is het verstandig om te beginnen met snelle koolhydraten zodat je bloedsuikerspiegel weer op peil komt. Meestal beginnen we met een dadel (1 tot 7 dadels, steeds oneven getal, is sunnah). Dadels bevatten namelijk koolhydraten, vetten, vezels, magnesium, calcium, ijzer, selenium, fosfaat, koper en zink (Ayad et al., 2020). Ook is het verstandig om licht verteerbare producten te eten of in ieder geval te starten met licht verteerbare producten zoals soep en salade. Daarna, na het bidden van Maghrib, kun je bijvoorbeeld een grotere maaltijd nemen, zoals groente, aardappelen/rijst en vlees. Verder is het heel belangrijk om water te drinken! Dan is het ook niet de bedoeling dat je 1 liter water in een zit drinkt, maar ook verdeeld over de avond/nacht. Hieronder een aantal voorbeelden van de maaltijd indeling.

### ❖ Iftar

- o Dadels met een glas water/melk
- o Kommetje soep (zonder brood)

### ❖ Maghrib na bidden

- o Gekookte (zilvervlies) rijst/bulgur/couscous met gekookte groente en vlees of;
- o Groente met kip of vis en aardappelen/pasta of rijst/bulgur of;
- o Gevulde aubergine met rijst of;
- o Mexican bowl of;
- o Buddha bowl of;
- o Smoothie (haverhout/banaan/cacao/pindakaas/dadels/plantaardig melk/kwark) of (spinazie/avocado/kwark/bevroren mango)
- o Rijstwafel met avocado en ei
- o Met ayran, kefir of water

### ❖ Isha na bidden

- o Fruit/schaaltje kwark/chocolade of;
- o Volkoren cracker met kaas en rauwkost of;
- o Hummus met rauwkost of;
- o Rijstwafel met avocado en ei of;
- o Smoothie (haverhout/banaan/cacao/dadels/pindakaas/plantaardig melk/kwark) of (spinazie/avocado/kwark/bevroren mango)
- o Met ayran, thee, water of melk

### ❖ Tarawee na bidden

- o Fruit en handje noten (gezouten of ongezouten vind ik nu niet uitmaken omdat je tijdens ramadan weinig zout binnen krijgt, hangt ervan af hoeveel je in je eten doet) of;
- o Kwark met fruit en noten of;
- o Volkoren cracker met kaas en rauwkost of;
- o Hummus met rauwkost of;
- o Rijstwafel met avocado en ei of;
- o Met thee, water of melk





## Wat is dan verstandig om tijdens Suhoor te eten?

Tijdens Suhoor is het verstandig om genoeg eiwitten en gezonde vetten te eten (avocado, olijfolie, noten/zaden) zodat je overdag een verzadigd gevoel hebt. Ook benadruk hier om genoeg vocht te in te nemen! Verder is het raadzaam om niet te veel zout/zoet en verzadigde vetten (dierlijke vetten en bewerkte dierlijke producten als sucuk, worst, vleeswaren) te gebruiken omdat je overdag hier last van kunt krijgen. Er kunnen klachten ontstaan als vermoeidheid (door lage bloedsuiker), maagzuur (door de verzadigde vetten) en dorst (door te veel zout). Hier een aantal voorbeelden:

- ❖ Extra: Dadels met walnoten en pure chocola
- ❖ Smoothie met avocado, spinazie, kwark, bevroren mango of haver/mout/banaan/cacao/pindakaas/dadels/plantaardig melk/kwark
- ❖ Omelet met groenten en volkoren brood (sneetjes naar behoefte)
- ❖ Havermoutpap met blauwe bessen, banaan en pindakaas
- ❖ Kwark met warme appels, speculaas/koekkruiden en noten
- ❖ Chiapudding met tahin en citroen kwark laagje en vleugje kokos

## Ramadan en sport/voeding

Blijven bewegen tijdens ramadan is ook erg belangrijk voor je lichaam en geest. Je hoeft niet intensief te sporten om aan je dagelijks beweging te komen. Lopen doet ook wonderen! Een uur per dag (verdeeld over de dag) wandelen wordt erg aangeraden, omdat het veel gezondheidsvoordelen heeft. Namelijk:

- Wandelen activeert de grote spieren in je lichaam, zoals je rug- en beenspieren. Hierdoor verbrand je calorieën. Hoeveel hangt van je wandeltempo en je lichaamsgewicht af;
- Van wandelen krijg je stevigere botten en kraakbeen;
- Wandelen verbetert je conditie en neemt de kans op hart- en vaatziekten af;
- Wandelen maakt je creatiever;
- Wandelen vermindert stress.

Als een uur per dag niet lukt probeer dan 5 minuten en bouw het langzaam op naar een half uur en uiteindelijk een uur. Met kleine stapjes ga je sprongen vooruit! Ook al is het een blokje om je huis of heen en weer in je tuin elke stap telt!



Ik zelf ben een sporter. Sinds mijn 17e zit ik op vechtsport. Ik herinner me wel dat ik door trainde tijdens de hete zomermaanden met ramadan. Ondanks dat ik veel feedback kreeg dat ik niet moest gaan trainen en het niet gezond was, trainde ik door. Het was ook warm, het was zwaar en moeilijk en ik kreeg dorst. Maar het belangrijkste bij vasten en sporten is dat je luistert naar je eigen lichaam en je jezelf kent. Ik kende mezelf en wist dat ik dit aan kon. Ook is natuurlijk plannen belangrijk, wanneer en hoe je traint. Ik trainde bijvoorbeeld niet in de ochtend maar net een uur of twee voor iftar of juist na de iftar. Hieronder heb ik een maaltijd-/trainingsplanning en voorbeelden van wat je kan eten voor en na het sporten tijdens ramadan.



## Maaltijd- en trainingsplanning

Het is dus belangrijk om een goede afstemming te hebben tussen je trainingen en je voeding. Zo kan het gunstig zijn om aan het einde van de dag te trainen, zodat je redelijk snel daarna kunt eten en je koolhydraten, vocht en eiwitten kunt aanvullen.

De focus bij die eerste maaltijd na de training zal dus ook moeten liggen op het aanvullen van koolhydraten, eiwitten en vocht! Het eten van een vetrijke maaltijd of vetrijke hapjes is af te raden. Vet verteert relatief langzaam, het vertraagt de opname van koolhydraten en eiwitten en het is vaak van invloed op de slaap. Kies dan ook het liefst voor magere eiwitbronnen, zoals gevogelte en magere zuivel.



Heb je een training waar de focus op reactietijd ligt, dan kun je deze beter in de ochtend plannen. De alertheid neemt vaak in de loop van de dag af, omdat je bloedglucose daalt.

Voor activiteiten eerder op de dag kun je juist in je ontbijt wel wat vetten (niet te veel) toevoegen. Hierdoor komen koolhydraten en eiwitten langzamer in je bloed terecht. Dat heeft als voordelen dat je langer over voldoende energie beschikt én je langer een positieve eiwitbalans behoudt. En dat heeft weer een positief effect op het behoud van je spiermassa! Een wit broodje met jam is dan niet zo handig, maar kwark met fruit, muesli en noten wel!



# Ramadan maaltijd- en sportplanning inspiratie

## Trainingsdag (1 of 2 uren voor iftar trainen)

### Iftar (lichte maaltijd)

- Dadeln en glas water
- Soep of;
- Smoothie met havermout, banaan, kwark/melk, cacao poeder of chocolate proteïne poeder, pindakaas of noten en/of vanille proteïne poeder.

### Tweede maaltijd na gebed ("hoofdmaaltijd")

- AVG (Aardappel, groente vlees) of;
- Gekookte (zilvervlies) rijst/bulgur/couscous met gekookte groente en kip of;
- Volkoren wrap met pulled chicken of;
- Gevulde paprika of aubergine met rijst

### Snack

- Kwark met gepofte spel of havermout en noten en fruit;
- Chiapudding met tahin en citroen kwark laagje en vleugje kokos;
- Vanille proteïne pudding van de lidl/AH/Jumbo etc. Met chocolate chip erin 😊



## Trainingsdag (half uur na iftar)

(Als je na iftar wilt trainen dan zou ik niet iets eten wat zwaar op de maag valt en pas een grote maaltijd eten na de training).

### Iftar (licht)

- Dadels en glas water
- Soep of;
- Smoothie met spinazie, avocado, kwark, mango, chia zaad

Tijdens de training door goed drinken (drinken met zout, isotone sportdranken)

### Gelijk na de training

- Eiwitshake of;
- Banaan met dadel en handje noten

### Hoofdmaaltijd

- Volkoren pasta, met groene pesto, spinazie en zalm

### Snack

- Fruit met handje noten of;
- Proteïne pudding of;
- Kwark met fruit, chocola, noten of;
- Rijstwafel met kipfilet en rauwkost

Ben je diehard en wil je voor Suhoor trainen dan kun je voor suhoor nog iets kleins eten zoals dadels. Denk er wel op dat je goed drinkt tijdens je training!!!

### Suhoor (na de training)

- Dadel, zout, water en thee
- Smoothie Bowl: met blauwe bessen, avocado, kwark, mango, honing, chiazaad of banaan, cacao poeder, chiazaad, hennepzaad, kwark/melk, pindakaas of noten, dadels;
- Omelet met groente (chinees/thais/italiaans wok groente);
- Gekookt ei, olijven, (mozzarella/feta) kaas, volkorenbrood, avocado, tomaat, komkommer, jam.

EAT. DRINK. AND  
BE THANKFUL.

# Recepten

## Omelet met groente (chinees/thais/italiaans wokgroente) met volkorenbrood of wrap

### Ingrediënten (1-2 porties):

- 3-4 eieren;
- Groente naar voorkeur, ik doe meestal Chinees/Thais/Italiaans wok groente;
- Eetlepel olijfolie;
- Peper, zout en andere kruiden op smaak (ik doe paprika poeder, komijn, tijm en pittige pepers)

### Bereidingswijze:

1. Doe de eieren in de kom en klop deze samen;
2. Verhit 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan;
3. Voeg de groente in de koekenpan en bak deze op hoog vuur;
4. Doe de kruiden over de groente;
5. Voeg daarna de eieren toe en doe een deksel op de pan;
6. Laat dit ongeveer 5 minuten op een laag vuurtje/temperatuur staan.
7. Keer daarna om en bak de andere kant ook kort op hoog vuur;
8. Serveer met volkorenbrood of volkoren wrap.



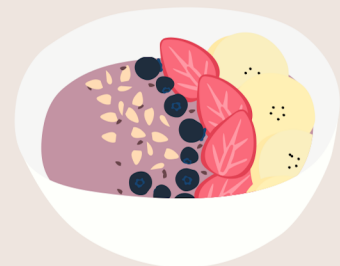
## Snicker Smoothie (bowl)

### Ingrediënten (voor 1-2 personen):

- 1 banaan;
  - 1 dessertlepel of eetlepel cacao poeder (of proteïne poeder);
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 eetlepel hennepzaad
- 2-4 eetlepels kwark
- Scheutje melk als je het vloeibaarder wilt
- Thee lepel pindakaas of handje noten
- 1-3 dadels

### Bereidingswijze:

1. Doe alles in een blender;
2. Mix it;
3. Doe alles in een kom;
4. Eet smakelijk
5. Je kan topping naar wens doen en in plaats van een hele banaan, halve banaan doen en de andere helft als topping, met chocola en noten



## Overnight Chia Pudding met tahin en citroen kwark laagje en vleugje kokos

### Ingrediënten (1 portie):

- 3 eetlepels chiazaad;
- 200-250 ml ongezoete plantaardig melk;
- Optioneel: 1 eetlepel honing, agave siroop, ahronsiroop, dadel pasta of siroop;
- Paar druppel of halve citroensap
- Topping:
  - 1 eetlepel magere kwark;
  - Kokos;
  - Paar druppel citroensap;
  - Citroenschil;
  - Optioneel theelepel zoetstof

### Bereidingswijze:

1. Mix de chiazaad, zoetstof en citroensap door de melk. Je kan het ook in een potje met een deksel doen en goed schudden;
2. Laat het een nacht in de koelkast staan;
3. Meng alle ingrediënten van de topping samen en doe het over de pudding (de citroenschil kan je nog als extra topping er bovenop doen);
4. Eet smakelijk!





## Energiebal



### Ingrediënten:

- 200 g dadels
- 25 g walnoten\* (te vervangen door andere noten)
- Alles één koffie lepel\*:
  - chiazaad\*
  - hennepzaad\*
  - lijnzaad\*
  - cacaoibs\*
- Optioneel: 1 scoop vegan proteïn (vanille of naturel)\*
- Optioneel: 1 eetlepel cacaoïpoeder en koffie lepel
- macapoeder Water is optioneel om het egaler te maken

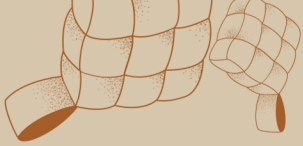
### Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine;
2. Mix dit goed door elkaar en voeg dan 1 ot 2 eetlefels koud water toe tot het 'bind' en je een dikke pasta krijgt;
3. Rol hiervan +- 40 balletjes;
4. Je kunt de balletjes eventueel nog door wat pure chocolade en geraspte kokos rollen ter decoratie en dan plakken ze minder snel aan elkaar;
5. Je kunt de energieballetjes enkele dagen (in een afgesloten bakje) in de koelkast bewaren.

### Voedingswaarden indicatie (per persoon/portie (+-30 g= 1 bal))

Calorieën: 40 kcal Koolhydraten: 5 g Eiwitten: 3 g Vetten: 2 g Verzadigd vet: 2g  
Vezels: 6 g





## Pre Ramadan Checklist



**Prepare list for Du'a**



**Set goals for worship-prayers,  
recitation of Quran, and dhikr**



**Set aside moeny to be given for daily  
charity and ideally for white**



**Focus on Quran and Sunnah.**



**Reduce distraction and unnecessary  
access to social media**



**Cut bad Habits**



**Clean your house**



**Prepared daily menu for Ramadan  
Before moderate**



**Buy Groceires**



**Complete Eid Fitr Shopping prior  
to ramadan**





# Ramadan Bingo

Recite 1 Hadith in a day

Dress clean in 30 days

Cleaning the house

Take care of one flower

Keep Wudu

No Gadget before bed

Dress clean in 30 days

Sharing useful thing in social media

Drink 3 glass during sahur

Drink 3 glass after tarawih

Random Act of Kindness

Doing Duha with 6 rakaat

Manage old book

Call Beloved Friend

30 minutes for napping

Recite 1 surah in a day

Dress clean in 30 days

Studying of one surah

Keep promises/ debts

Reading one favorite book

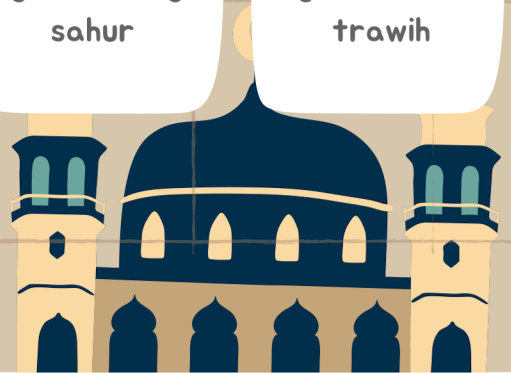
Giving prize for family

Listening to a lecture

Sharing Iftar with neighborhood

Drink 3 glass during sahur

Drink 2 glass after trawih



# RAMADAN SCHEDULE

TIME	ACTIVITY
00.00	
01.00	
02.00	
03.00	
04.00	
05.00	
06.00	
07.00	
08.00	
09.00	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00	
23.00	



# Last 10 Days of Ramadan



- Say evening athkar starting from maghrib
- Make Dua at Iftar time and throughout the rest of the night. Prepare a list of everything you'd want to pray for.
- Read Surat Al-Waqia after Maghrib Prayer
- Pray the 5 prayers in congregation with your family
- Read Surat Al-Mulk after Isya Prayer
- Pray Taraweeh
- Recite this duaa as often as you can "Allahumma innaka afuwwun tuhibbul afwa fa'fu annaa" "O Allah, You are forgiving and love forgiveness, so forgive me"
- Make Dua for your family, loved ones, and all muslims
- Pray Qiyam
- Pray Witr
- Say 100x Astaghfirulah wa atubu ilaih
- Say 100x Allahumma salli ala sayyidina Muhammad
- Pray Fajr then say prayer athkar
- Say Morning Athkar after Fajr Prayer





# Ramadan Planner



**Ramadan Day**  
.....

**Date**  
.....

## Ibadah Checklist

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Fasting | <input type="checkbox"/> Tarawih |
| <input type="checkbox"/> Fajr    | <input type="checkbox"/> Witr    |
| <input type="checkbox"/> Dhuhr   | <input type="checkbox"/> Dhuha   |
| <input type="checkbox"/> Asr     | <input type="checkbox"/> Tahajud |
| <input type="checkbox"/> Maghrib | <input type="checkbox"/> Rawatib |
| <input type="checkbox"/> Isha    | <input type="checkbox"/> Dhikr   |



## Today's Goal

- .....
- .....
- .....

## What I'm Grateful for Today

- .....
- .....
- .....
- .....

## Recitation Tracker

**Surah**  
.....

**Verse**  
.....



## Hydration Tracker



## Today's Mood



**Quote Verse of the Day**

.....





# Ramadan Planner

Ramadan Day .....

Date .....



## Ibadah Checklist

- Fasting
- Fajr
- Dhuhr
- Asr
- Maghrib
- Isha
- Tarawih
- Witr
- Dhuha
- Tahajud
- Rawatib
- Dhikr

### Hydration Tracker

### What I'm Grateful for Today

- 
- 
- 
- 

### Quote Verse of the Day

---

---

---

---

---

---

---

### Recitation Tracker

Surah .....

Verse .....

### Today's Mood

### Today's Goal

- 
- 
-

# RAMADHAN

## Daily Planner

Date: \_\_\_\_\_

### Prayer Tracker

- Subuh
- Dhuhr
- Asr
- Maghrib
- Isya
- Taraweeh
- Witr

### Dua List

---

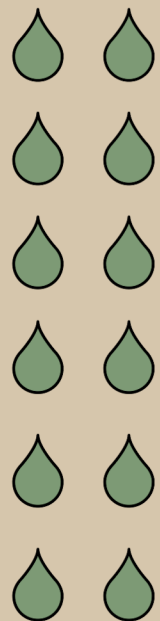
---

---

---

Quran Recitation

### Water Intake



Grateful For

Today's Good Deed

Note: \_\_\_\_\_

---

---



# Bronvermelding

Ahmad, S., Goel, K., Ka, M., Goel, P. K., Arif, M., Amir, M., & M, A. (2012). Psycho-Social Behaviour and Health Benefits of Islamic Fasting During the Month of Ramadan.

*Journal of community medicine & health education*,02(09).

<https://doi.org/10.4172/2161-0711.1000178>

Sulimani RA (1991) Ramadan fasting: Medical aspects in health and in disease. *Ann Saudi Med* 11: 637-641

Ayad, A. A., Williams, L. L., Gad El-Rab, D. A., Ayivi, R., Colleran, H. L., Aljaloud, S., & Ibrahim, S. A. (2020). A review of the chemical composition, nutritional and health benefits of dates for their potential use in energy nutrition bars for athletes.*Cogent*

*Food & Agriculture*,6(1), 1809309.<https://doi.org/10.1080/23311932.2020.1809309>