



COMMENT MANGER ÉQUILIBRÉ PENDANT LE RAMADAN ?

Hydratez-vous avec
de l' **EAU**



Maintenez vos
3 REPAS



- 1) Foutourou Foutari
- 2) après Tarawih
- 3) Tsahou

MANGEZ DE TOUT
en quantité adaptée



Tsoumou ndjema na unono !