

وجبة السحور قبل الفجر مباشرة

- رغيف خبز بلدى أو 2سن.
- 6 ملعقة فول.
- 1 علبة زبادى أو كوب لبن نصف دسم.
- قطعة جبن أبيض أو رومي أو قريش أو فلانك أو بيضة مسلوقة.
- فاكهة نوع واحد من التالي:
برتقال أو جوافة أو واحدة تفاح أو موز
أو شريحة شمام أو بطيخ أو 3 خوخ أو
6 مشمش.