Comment bien gérer son sehri

MEDECINE PROPHETIQUE

COMMENT BIEN GÉRER SON SUHUR?

PART 2

LES 5 POINTS À NE PAS NÉGLIGER !



L'HYDRATATION



« Prenez le Suhur ne serait-ce qu'avec une gorgée d'eau. »
[Rapporté par ibn Hibban et authentifié par Sheikh Albani]

PARMIS LES MEILLEURS CHOIX :

- EAU
- TISANES THÉRAPEUTIQUES
- LAIT FERMENTÉ
- JUS DE FRUITS FRAIS
- THÉ VERT EN PRÉVENTION (OPTION: MENTHE SAUGE VERVEINE)
- SOUPE DE LÉGUMES OU CÉRÉALES

MEDECINE PROPHETIQUE

COMMENT BIEN GÉRER SON SUHUR?

PART 4

LES ŒUFS

C'est la meilleure protéine pour le suhur !
Les œufs permettent de faire un plein d'énergie.

LES DATTES

Elles sont un excellent moyen de terminer le suhur avec du bon sucre.

« Quel bon suhur pour le croyant sont les dattes. »
[Rapporté par Abou Daoud et authentifié par Sheikh Albani]

⚠ À ÉVITER ⚠

Les boissons transformés

↳ Les plats gras

↳ Les confiseries/sucreries

MEDECINE PROPHETIQUE

COMMENT BIEN GÉRER SON SUHUR?

PART 1

LE REPAS DU SUHUR DANS LA SUNNAH

« Prenez le Suhur car il y a dans le Suhur une bénédiction. »

[Rapporté par Bukhari]

« Le suhur est en entier une bénédiction, ne le délaissez pas même si l'un d'entre vous ne prend qu'une gorgée d'eau car certes Allah et ses anges prient sur ceux qui prennent le suhur ».

[Rapporté par Ahmed et authentifié par Sheikh Albani]

LE SUHUR APPORTE FORCE & ÉNERGIE !

MEDECINE PROPHETIQUE

COMMENT BIEN GÉRER SON SUHUR?

PART 3



LE MIEL



Le Prophète ﷺ prennait le miel le matin à jeun même hors Ramadan et il l'aimait beaucoup.

CONSEIL D'UTILISATION :



Mélanger le miel avec de l'huile d'olive

Disposer le tout dans une petite assiette

Savourer le tout avec du pain complet



LE PAIN COMPLET



Le Prophète ﷺ a assimilé le pain avec beaucoup de plats.

CONSEIL D'UTILISATION :

À prendre avec des soupes, jus, talbina... etc.

WWW.MEDECINE-PROPHETIQUE.COM