Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, обычно разговлялся перед молитвой свежими финиками.

Анас ибн Малик, да будет доволен им Аллах, передал: "Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, обычно разговлялся перед молитвой свежими финиками. Если свежих фиников не было, то сушёными финиками, а если не было и сушёных фиников, то он делал несколько глотков воды".

[Хороший хадис] [Передал ат-Тирмизи - передал Абу Давуд - Передал Ахмад]

в этом хадисе Анас, да будет доволен им Аллах, рассказывает, что после поста Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, разговлялся свежими финиками до того, как приступить к совершению закатной молитвы. Если свежих фиников не было, то он разговлялся сушёными финиками, а если не было и сушёных фиников, то он делал несколько глотков воды. То, что Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, начинал разговение с фиников или с воды, является наилучшим способом разговения, поскольку желудок постившегося в такое время пуст. Поэтому Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, не начинал разговление с жирной и тяжёлой пищи, дабы не причинить вред здоровью.

https://sunnah.global/hadeeth/ru/show/6185