Ät Suhur (måltiden innan fastan inleds), för det finns välsignelse i Suhur

Anas ibn Malik (må Allah vara nöjd med honom) berättade att profeten sa: "Ät Suhur (måltiden innan fastan inleds), för det finns välsignelse i Suhur."
[Autentisk] [Al-Bukhari och Muslim]

Profeten uppmanade oss att äta Suhur, måltiden sent på natten som förbereder kroppen för fastan. Denna måltid är välsignad, vilket innebär att den ger stor nytta och belöning. Genom Suhur får man möjlighet att vara vaken för Du'a (åkallan), man stärks och får energi inför fastan, vilket gör fastan lättare och mindre ansträngande.

http://sunnah.global/hadeeth/sv/show/4498