

A large, colorful spread of traditional Indonesian food, including fried chicken, fried fish, fried tofu, fried tempeh, fried banana, fried rice, and various dipping sauces, served on a white tablecloth with a floral pattern.

وقد يفضل البعض كوبا من المشربة الخفيفة الدافئة لتنشيط الخلايا ولتعويض سريع للماء المفقود بعد صلاة المغرب ينصح بتناول الطبق الرئيسي الذي يمثل الوجبة الصحية المتوازنة التي تتكون من أصناف مختلفة من الأذنية لكل منها فائدة خاصة وبكميات معتدلة مثل الحبوب والبقول واللحوم والألبان ومشروباتها والفواكه والخضراوات ليحصل الجسم على

جميع العناصر الغذائية الأساسية مع مراعاة عدم الإفراط في تناول المنبهات مثل المشاي والقهوة.

يجب البدء بالأطعمة المتألمية:

- طبق السلطة لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد المصائم على الإحساس بالشبع، وتنشط عملية الهضم، وتقي من الإمساك.
- الشورية أو الخضار المطبوخة (شورية الخضار) فيها أنواع هامة من البروتينات، مع الإشارة الى أهمية إقبال غطاء الحلة عند طهيها للمحافظة على
- طبق رئيسي يحتوي على

1. اللحوم، الأسماك، الدواجن أو بدائلهم مثل البقوليات كالعدس والذول والفاصوليا البيضاء أو اللوبيا.

2. المنشويات كالأرز و الخبز و المكرونة والبطاطس.

3. المفاكهة والخضار.

وجبة السحور:

تناول السحور يفيد في منع حدوث الإعياء والصداع أثناء نهار رمضان، ويخفف من الشعور بالعطش الشديد، وهي تساوى في الأهمية وجبة الفطور في أيام الفطر. ويفضل تأخير السحور بقدر الإمكان و يراعى تجنب الأطباق الدسمة وتناول الأطعمة المالحة مثل المخللات أو الزيتون المالح والمجينة المالحة وتجنب التوابل والبهارات واستعمال الأغذية المحفوظة، أو الوجبات السريعة التحضير للحد من الشعور بالعطش، بالإضافة الى شرب كمية كافية من الماء ويستحسن أن يحتوي طعام السحور على أغذية سهلة الهضم ويجب أن تتميز بما لم يأكله المصائم خلال وجبة الإفطار كالألبان ومنتجاتها مثل الجبن و الزبادى بالإضافة الى الخضروات الطازجة والمفاكهة و الخبز أو القمح لما تحتويه من فيتامينات ومعادن وكمية عالية من السوائل التي تحد من شعوره بالعطش.

أيضا لابد من تناول وجبة أو وجبتين خفيفتين بين الإفطار و السحور مثل المفاكهة - الزبادى والمفاكهة - قليل من المكسرات - البليلة - البطاطا - حمص الشام.

