طعام الواحد يكفي الاثنين

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

طعام الواحد يكفي الاثنين . وطعام الاثنين يكفي الأربعة . وطعام الأربعة يكفي الثمانية

رواه مسلم