نعم سحور المؤمن التمر

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

نعم سحور المؤمن التمر

رواه أبو داود وصححه الألباني

أي : من خير ما يأكل المؤمن عند وقت السحر استعدادا للصيام هو التمر؛ وذلك لما في هذا الوقت والتمر من بركة يستعين بهما الصائم على نهاره. وفي الحديث: الحث على التسحر بالتمر.