

کیونکہ افطار کے وقت ہی کھوئی ہوئی توانائی بحال ہوتی ہے۔ اس لیے اس وقت ایسی غذا کا انتخاب کیا جائے جو ہماری تمام جسمانی ضروریات کو پورا کر سکے۔ یہاں ایسی غذائیں تحریر کی جا رہی ہیں جن میں سے کچھ کا

