

#GUIDES

Things to remember on your IFTAR GROCERY SHOPPING

While the month of Ramadan arrives as a time for salvation and peace for Muslims all over, it also comes bearing with it a month of Ramadan food staples and groceries for better preparation of everyone's favourite iftar items.

We have all experienced discomfort after consuming foods that do not hit the mark in a haste without planning our iftars properly. To avoid such complications, ensure proper nutrition, and stock up on iftar essentials throughout the holy month, we should eat healthy, and easily digestible food.

Below are a few suggestions for your next iftar grocery store trip!

Hydrating foods

During a period of fasting, the consumption of just water is insufficient to meet the caloric requirements of the body, particularly given the impending arrival of warmer days. You should make it a point to incorporate additional items that are high in water content into your iftar shopping list.

You may increase the amount of water you consume after breaking the fast by eating hydrating items such as watermelon after iftar. Similarly, you can opt to make the classic Arabic salad 'fattoush' in iftar with cucumbers and lettuce, both of which help the body



retain water.

The nourishing and soothing elements of green tea, rich in natural stimulants, also come into major help after an iftar meal. It not only makes your body feel more refreshed but is also an excellent option for maintaining good skin and preventing constipation.

Healthy snacks and proteins

Put on your iftar shopping list nutritious foods such as almonds, walnuts, dates, puffed rice, and flattened rice as well as sources of protein such as yoghurt, semolina, and milk. You may want to break your fast with some *doi chira*, *muri*, or dates.

Doi chira and *muri* help appease the digestive system and freshen the gut. Furthermore, choose semolina and milk to get a healthy amount of protein after fasting for hours as they help strengthen muscles and bones.

Storing on staples

Prepare for the possibility that you may need to rush through some last-minute cooking to make it in time for iftar by stocking your kitchen with easy-to-prepare items and necessary staples. Some of the foods that you can always keep in your pantry during the month of Ramadan for iftar meals are rice, chickpeas, mustard oil, bread, potatoes, and refreshing powdered drinks. Especially, chickpeas cooked with little amounts of spices in mustard oil help give your palette some taste, and you will find the meal more delicious to consume. It also boosts your energy to stay active after iftar.

Besides, juices or *shorbot* such as different flavours of TANG, enhance your body with Vitamin A, B, C, and iron and so are an essential part of iftar meals. Do not forget to keep them in mind if you are up for a quick but good iftar!

By Samayla Mahjabin Koishy
Photo Courtesy: Meena Bazar

শীনা বাজার

রমজানে বিশাল ছাড়

অফার চলবে ৩১ মার্চ, ২০২৩ পর্যন্ত

<p>ফরচুন ফটিফাইড রাইস ব্র্যান তেল ২ লিটার</p> <p>৳২০ ছাড় ৳৪১৩</p>	<p>ফরচুন ফটিফাইড রাইস ব্র্যান তেল ৫ লিটার</p> <p>৳৫০ ছাড় ৳১০০০</p>				
<p>নেস্টল ফ্রুট+ভেজ ২০০ মিলি</p> <p>৳২৫ ছাড় ৳২৩৫</p>	<p>ফস্টার ফ্রুটস জার ৪০০ মিলি</p> <p>৳৮৫ ছাড় ৳৬৪০</p>	<p>কবুত আফজা শরবত ৭৫০ মিলি/১০০০ মিলি</p> <p>৳১০ ছাড় ৳২০৫</p>	<p>কাফী অ্যান্ড কাফী গ্রীন টি ১০০ গ্রাম / ৪০০ বাক্স</p> <p>৳২০ ছাড় ৳১৬০</p>	<p>এসিআই ফ্যান্টা ফুটি ২ লিটার</p> <p>৳২০ ছাড় ৳১৩০</p>	<p>প্রাণ হাট টিমেন্টা সস ৫০০ গ্রাম</p> <p>৳১০ ছাড় ৳১২০</p>
<p>ফ্রেশ ময়দা ২ কেজি</p> <p>৳৮ ছাড় ৳১৪৮</p>	<p>ফ্রেশ আটা ২ কেজি</p> <p>৳৮ ছাড় ৳১২৮</p>	<p>এসিআই পিওর লবন ১ কেজি</p> <p>৳০ ছাড় ৳৩৭</p>	<p>কপাটীয়া প্রিমিয়াম মাল্টিব্রান্ড চাল ৫ কেজি</p> <p>৳৪৭০ ছাড়</p>	<p>হুইস্পার আল্ট্রা প্যাড ৪০ পিস</p> <p>৳২৪ ছাড়</p>	<p>ক্লিন কেফে সানিটাইজিং ক্রিম ১০০ গ্রাম</p> <p>৳১০১ ছাড় ৳৪৯৯</p>
<p>ফার্ম ফ্রেশ পাস্টারাইজড দুধ ১ লিটার</p> <p>৳৭ ছাড় ৳৮৮</p>	<p>ফার্ম ফ্রেশ ফুল ক্রিম মিল্ক পাউডার ৫০০ গ্রাম</p> <p>৳৮০ ছাড় ৳৩৮৫</p>	<p>ফার্ম ফ্রেশ টিক দই ৫০০ মিলি</p> <p>৳১১ ছাড় ৳৯৯</p>	<p>ফার্ম ফ্রেশ ঘি ৪৫০ গ্রাম</p> <p>৳৬০ ছাড় ৳৬২০</p>	<p>অর্ডার করতে ভিজিট করুন: meenaclick.com/offers</p> <p>*হোম ডেলিভারি ০১৯৩৩ ১১৭৭৫৫</p>	