«Еды двоих хватит и на троих, а еды троих хватит и на четверых».

Абу Хурайра (да будет доволен им Аллах) передаёт, что Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Еды двоих хватит и на троих, а еды троих хватит и на четверых» [Бухари; Муслим]. Джабир (да будет доволен им Аллах) передаёт, что Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Еды одного хватит для двоих, еды двоих хватит для четверых, а еды четверых хватит для восьмерых» [Муслим].

[Достоверный] [передал Муслим - Согласован Аль-Бухари и Муслимом]

В хадисе содержится побуждение помогать другим едой и утверждается, что даже если еды мало, то её хватит на всех и она станет благодатной, и благодать эта распространится на всех присутствующих. Таким образом Пророк (мир ему и благословение Аллаха) побуждал к альтруизму. То есть, если ты принесёшь еду, которой по твоей оценке было бы достаточно для тебя, и придёт другой человек, то не скупись и не говори: мол, это только моя еда! Поделись с ним этой едой, дабы её оказалось достаточно для двоих.

http://www.sunnah.global/hadeeth/ru/show/6057