



*Bunda***21**
21 Jours de Jeûne et Prières

PLAN ALIMENTAIRE

CONTRE - INDICATIONS

Cardiopathes, cirrhotiques, néphrotiques, hypertendus, diabétiques, femmes enceintes, femmes allaitantes, enfants.

QUELQUES ALIMENTS A EVITER PENDANT LE JEUNE

- Du thé, café, bulukutu, miel et citron, orange, pamplemousse, tomate, ananas, feuilles de manioc, haricot,
- Soda, cola, XXI, énergie malta, lait, yaourt et autres.

POUR LES GASTRITIQUES

- Du thé, café, bulukutu, miel et citron, orange, pamplemousse, tomate, ananas, feuilles de manioc, haricot,
- Soda, cola, XXI, énergie malta, lait et autres.
- Repas sans atteindre le rassasiement,
- Pomme avec la peau
- Eviter des liquides trop chauds ou trop froids à la coupure du jeûne.
- Eviter les liquides trop épicés, aliments frits, aliments trop gras, trop sucrés, trop salés, trop acidulés.

Patricia MAMBINA MANKUENA
Nutritionniste - Diététicienne

SEMAINE 1

Lundi 03 nov. 2025

Matin

Tisane de sinda (citronnelle),
menthe, camomille ou tilleul,
2 c. à c. de sucre ou du miel,
1 pain moyen, Eau

Midi

1 fruit de saison au choix ou
du jus de fruits frais au choix
/ eau

Soir

Légumes à feuilles vertes +
pain (1 pain moyen ou 4
tranches de pain) / eau

Mardi 04 nov. 2025

Matin

Eau tiède / citronnelle
(sinda), menthe, camomille,
2 c. à c. de sucre ou miel, 1
pain moyen, eau

Midi

1 fruit de saison, 1 poignée
d'arachide ou du jus de fruit /
eau

Soir

Patate bouillie / pain /
plantain bouillie (2 bananes),
Assiette de légumes / eau

Mercredi 05 nov. 2025

Matin

Eau tiède / citronnelle
(sinda), menthe, camomille, 2
c. à c. de sucre ou miel, 1
pain moyen, eau

Midi

1 fruit de saison ou du jus de
fruit frais / eau

Soir

Bouillie de quaker + 2 c. à c.
de sucre ou miel,
1 pain ou 4 tranches de pain
ou des fruits



- Veiller à boire beaucoup d'eau durant le temps de jeûne
- Éviter les boissons gazeuses, les fruits acides (citron, ananas, pamplemousses, etc.)

Si vous avez une santé fragile, que vous suivez un traitement médical ou que vous êtes une femme enceinte, veuillez consulter votre médecin.

Jeudi 06 nov. 2025

Matin

Tisane de sinda (citronnelle),
menthe, camomille ou tilleul,
2 c. à c. de sucre ou du miel,
1 pain moyen, Eau

Midi

1 fruit de saison ou du jus de
fruit frais / eau

Soir

Légume à feuilles vertes,
Manioc bouillie / patate
bouillie ou 1 pain moyen /
eau

Vendredi 07 nov. 2025

Matin

Eau tiède / citronnelle
(sinda), menthe, camomille,
2 c. à c. de sucre ou miel, 1
pain moyen, eau

Midi

1 fruit de saison ou du jus de
fruit frais ou encore 1
poignée d'arachide + eau

Soir

250 ml de bouillie de maïs ou
semoule jaune,
2 c. à c. de sucre ou miel, 1
pain moyen / eau

Samedi 08 nov. 2025

Matin

Eau tiède / citronnelle
(sinda), menthe, camomille,
2 c. à c. de sucre ou miel, 1
pain moyen, eau

Midi

1 fruit de saison ou du jus de
fruit frais / eau

Soir

1 assiette de légume à
feuilles vertes,
Plantain bouillie (2 bananes)
/ eau

Dimanche 09 nov. 2025

Matin

Eau tiède / citronnelle
(sinda), menthe, camomille, 2
c. à c. de sucre ou miel, 1
pain moyen, eau

Midi

1 fruit de saison ou du jus de
fruit frais / eau

Soir

Bouillie de quaker, 1 pain
moyen, 2 c. à c. de sucre ou
de miel, soit 1 assiette de
légume à feuilles vertes

SEMAINE 2

Lundi 10 nov. 2025

Matin

Tisane de sinda (citronnelle),
menthe, camomille ou tilleul,
2 c à c de sucre ou du miel, 1
pain moyen, eau

Midi

1 fruit de saison au choix ou
du jus de fruits frais au choix,
eau

Soir

½ paquet de spaghetti, jus de
fruit / eau, soit de pommes
de terre bouillies, eau

Mardi 11 nov. 2025

Matin

Eau tiède/citronnelle (sinda),
menthe, camomille, 2 c à c
de sucre ou miel, 1 pain
moyen, eau

Midi

1 fruit de saison, 1 poignée
d'arachide ou du jus de fruit /
eau

Soir

Assiette de légume à feuilles
vertes, 1 pain ou 4 tranches
de pain, soit de pommes de
terre bouillies, eau

Mercredi 12 nov. 2025

Matin

Eau tiède / citronnelle
(sinda), menthe, camomille, 2
c. à c. de sucre ou miel, 1
pain moyen, eau

Midi

1 fruit de saison, 1 poignée
d'arachide ou du jus de fruit /
eau

Soir

Assiette de légume à feuilles
vertes, 1 pain ou 4 tranches
de pain, soit de pommes de
terre bouillies, eau



- Veiller à boire beaucoup d'eau durant le temps de jeûne
- Eviter les boissons gazeuses, les fruits acides (citron, ananas, pamplemousses, etc.)

Si vous avez une santé fragile, que vous suivez un traitement médical ou que vous êtes une femme enceinte, veuillez consulter votre médecin.

Jeudi 13 nov. 2025

Matin

Eau tiède/citronnelle (sinda),
menthe, camomille,
2 c à c de sucre ou miel, 1
pain moyen, eau

Midi

1 fruit de saison ou du jus de
fruit frais, eau

Soir

Bouillie de quaker ou du maïs
jaune, 2 c à c de sucre ou du
miel, 1 pain moyen ou
beignet (si pas de gastrite),
eau

Vendredi 14 nov. 2025

Matin

Eau tiède/citronnelle (sinda),
menthe, camomille,
2 c à c de sucre ou miel, 1
pain moyen, eau

Midi

1 fruit de saison ou du jus de
fruit frais ou encore 1
poignée d'arachide, eau

Soir

Tisane de sinda
(citronnelle)/menthe/camomi
lle, 2 c à c de sucre ou miel, 1
pain moyen, eau

Samedi 15 nov. 2025

Matin

Eau tiède / citronnelle
(sinda), menthe, camomille,
2 c à c de sucre ou miel, 1
pain moyen, eau

Midi

1 fruit de saison ou du jus de
fruit frais, eau

Soir

Assiette de légume à feuilles
vertes, 1 pain moyen, eau

Dimanche 16 nov. 2025

Matin

Eau tiède / citronnelle
(sinda), menthe, camomille,
2 c à c de sucre ou miel, 1
pain moyen, eau

Midi

1 fruit de saison ou du jus de
fruits frais, eau

Soir

1 tasse de sinda
(citronnelle)/camomille, 1
pain moyen, 2 c à c de sucre
ou de miel, soit 250 ml de
bouillie de quaker, eau

SEMAINE 3

Lundi 17 nov. 2025

Matin

Tisane de sinda (citronnelle), menthe, camomille ou tilleul, 2 c à c de sucre ou du miel, 1 pain moyen ou 4 tranches de pain, eau

Midi

1 fruit de saison au choix ou du jus de fruits frais au choix, eau

Soir

Bouillie de maïs, 1 pain blanc moyen, 2 c à c de sucre ou du miel, eau

Mardi 18 nov. 2025

Matin

Eau tiède/citronnelle (sinda), menthe, camomille, 2 c à c de sucre ou miel, 1 pain moyen ou 4 tranches de pain, eau

Midi

1 fruit de saison, 1 poignée d'arachide ou du jus de fruit / eau

Soir

Patate bouillie / pain / plantains bouillie (2 bananes), assiette de légume, eau

Mercredi 19 nov. 2025

Matin

Eau tiède/citronnelle (sinda), menthe, camomille, 2 c à c de sucre ou miel, 1 pain moyen ou 4 tranches de pain, eau

Midi

Bananes + poignée d'arachide ou du jus de fruit frais, eau

Soir

Bouillie de quaker + 2 c à c de sucre, 1 pain ou 4 tranches de pain ou salade des fruits, eau



- Veiller à boire beaucoup d'eau durant le temps de jeûne
- Éviter les boissons gazeuses, les fruits acides (citron, ananas, pamplemousses, etc.)

Si vous avez une santé fragile, que vous suivez un traitement médical ou que vous êtes une femme enceinte, veuillez consulter votre médecin.

Jeudi 20 nov. 2025

Matin

Eau tiède/citronnelle (sinda),
menthe, camomille, 2 c à c
de sucre ou miel, 1 pain
moyen ou 4 tranches de pain,
eau

Midi

1 fruit de saison ou du jus de
fruit frais, eau

Soir

Légume à feuilles vertes,
manioc bouillie /
patate bouillie ou 1 pain
moyen, eau

Vendredi 21 nov. 2025

Matin

Eau tiède / citronnelle
(sinda), menthe, camomille,
2 c à c de sucre ou miel,
arachides, eau

Midi

1 fruit de saison ou du jus de
fruit frais ou encore
1 poignée d'arachide, eau

Soir

1 assiette de légume à
feuilles vertes, 1 pain moyen,
eau

Samedi 22 nov. 2025

Matin

Eau tiède / citronnelle
(sinda), menthe, camomille, 2
c à c de sucre ou miel, 1 pain
moyen ou 4 tranches de pain,
eau

Midi

1 fruit de saison ou du jus de
fruit frais, eau

Soir

Bouillie de quaker ou maïs, 2
c à c de sucre ou miel,
1 pain moyen ou des
beignets (si pas de gastrite),
eau

Dimanche 23 nov. 2025

Matin

Eau tiède / citronnelle
(sinda), menthe, camomille, 2
c à c de sucre ou miel, 1 pain
moyen ou 4 tranches de pain,
eau

Midi

1 fruit de saison ou du jus de
fruits frais, eau

Soir

Bouillon des légumes
pommes de terre bouillies ou
autres patates bouillies, eau

CENTRE MISSIONNAIRE PHILADELPHIE

Adresse Église : 4935, avenue de la Science ; Réf. : Ecole Lisanga

Adresse Bureau : 7 avenue de l'Imprimerie, Kinshasa/Gombe

E-mail : info@cm-philadelphie.org

Téléphone : +243810466883 / +243817836411

www.eglisecmp.com

