



*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 épices, 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

Patare 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
- 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 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

Patare 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
- 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 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](mailto:info@cm-philadelphie.org)

Téléphone : +243810466883 / +243817836411

[www.eglisecmp.com](http://www.eglisecmp.com)

