



Plan ALIMENTAIRE



Bunda21

21 Jours de Jeûne et Prière

04 au 24 Nov. 2024

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

JOUR 1 : Lundi 04 Nov. 2024

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

(*après le culte)

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

JOUR 2 : Mardi 05 Nov. 2024

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

MATIN

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

MIDI

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

SOIR
(*après le culte)

JOUR 3 : Mercredi 06 Nov. 2024

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

(*après le culte)

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.

JOUR 4 : Jeudi 07 Nov. 2024

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

(*après le culte)

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

JOUR 5 : Vendredi 08 Nov. 2024

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

MATIN

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

MIDI

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

SOIR

(*après le culte)

JOUR 6 : Samedi 09 Nov. 2024

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



- 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.

JOUR 7 : **Dimanche 10 Nov. 2024**

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

JOUR 8 : **Lundi 11 Nov. 2024**

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

MATIN

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

MIDI

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

SOIR
(*après le culte)

JOUR 9 : **Mardi 12 Nov. 2024**

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

(*après le culte)

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
- 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.

JOUR 10 : Mercredi 13 Nov. 2024

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

(*après le culte)

Bananes plantains bouillies (2 bananes) ou patates bouillies,
assiette de légume à feuilles vertes, eau

JOUR 11 : Jeudi 14 Nov. 2024

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

MATIN

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

MIDI

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

SOIR

(*après le culte)

JOUR 12 : Vendredi 15 Nov. 2024

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

(*après le culte)

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

JOUR 13 : Samedi 16 Nov. 2024

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

JOUR 14 : Dimanche 17 Nov. 2024

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

MATIN

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

MIDI

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

SOIR

JOUR 15 : Lundi 18 Nov. 2024

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

(*après le culte)

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

JOUR 16 : Mardi 19 Nov. 2024

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

(*après le culte)

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

JOUR 17 : Mercredi 20 Nov. 2024

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

MATIN

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

MIDI

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

SOIR

(*après le culte)

JOUR 18 : Jeudi 21 Nov. 2024

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

(*après le culte)

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

JOUR 19 : **Vendredi 22 Nov. 2024**

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

(*après le culte)

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

JOUR 20 : **Samedi 23 Nov. 2024**

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

MATIN

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

MIDI

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

SOIR

JOUR 21 : **Dimanche 24 Nov. 2024**

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



- 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.

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

