



# 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
- 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.*

## 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
- 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.*

## 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
- 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.*

## 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
- 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.*

## 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
- 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.*

## 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)

Patare 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 /  
patare bouillie ou 1 pain moyen, 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.*

## 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
- 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.*

## **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)

