



Plan Alimentaire

Bunda21

21 Jours de jeûne et Prière



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 31 Octobre 2022

🕒 Matin

1 tasse de tisane
à base de menthe,
citronnelle ou
camomille
2 c à c de sucre ou
miel
Eau

🕒 Midi

Jus de fruit frais
Eau

🕒 Soir

1 assiette de
légumes à feuilles
vertes
1 pain kanga
journée ou 4
tranches de pain
Eau

Jour 2

Mardi 01 Novembre 2022

🕒 Matin

1 tasse de tisane à base
de citronnelle, menthe
ou camomille
2 c à c de sucre ou
miellies ou 1 pain kanga
journée
Eau

🕒 Midi

1 fruit de saison
Eau

🕒 Soir

Bouillon des légumes à
feuilles vertes
Pommes de terre bouil-
lies ou 1 pain kanga
journée
Eau

Jour 3

Mercredi 02 Novembre 2022

🕒 Matin

Bouillie de maïs ou de
quaker
2 c à c de sucre ou
miel
Eau

🕒 Midi

1 verre de jus de fruit
frais
Eau

🕒 Soir

2 patates douces
bouillies
Légumes à feuilles
vertes
Eau



Jour 4

Jeudi 03 Novembre 2022

🕒 Matin

1 tasse de tisane à base de citronnelle, menthe ou camomille
2 c à c de sucre ou miel
Eau

🕒 Midi

Fruit de saison
Eau

🕒 Soir

Soupe de légumes fruit (carotte, courgette, concombre, oignon, tomate, ail)
1 pain kanga journée ou 4 tranches de pain blanc
Eau

Jour 5

Vendredi 04 Novembre 2022

🕒 Matin

1 tasse de tisane à base de citronnelle, menthe ou camomille
2 c à c de sucre ou miel
Eau

🕒 Midi

Fruit de saison
Eau

🕒 Soir

Bouillie de maïs ou semoule jaune
2 c à c de sucre ou miel
Eau

Jour 6

Samedi 05 Novembre 2022

🕒 Matin

1 tasse de tisane à base de citronnelle, menthe,
2 c à c de sucre ou miel
Eau

🕒 Midi

Jus de fruit frais
Eau

🕒 Soir

2 Bananes plantains bouillies
Légumes
Ou la bouillie de maïs ou quaker + 2 c à c de miel ou sucre
Eau

Jour 7

Dimanche 06 Novembre 2022

🕒 Matin

1 tasse de tisane
à base de menthe,
citronnelle, tilleul
ou camomille
2 c à c de sucre ou miel
Eau

🕒 Midi

1 verre de jus de fruit
Eau

🕒 Soir

Tisane citronnelle
1 pain kanga journée
2 c à c de sucre ou miel
Eau

Jour 8

Lundi 07 Novembre 2022

🕒 Matin

1 tasse de tisane à base
de citronnelle ou men-
the ou encore tilleul
2 c à c de miel ou de
sucre
Eau

🕒 Midi

1 verre de jus de fruit
frais

🕒 Soir

2 patates douces bouil-
lies
Ou 1 pain kanga journée
1 assiette des légumes
en bouillon
Eau

Jour 9

Mardi 08 Novembre 2022

🕒 Matin

1 tasse de citronnelle,
menthe ou camomille
2 c à c de miel ou de
sucre
Eau

🕒 Midi

Fruit de saison
Eau

🕒 Soir

Bouillie de quaker ou de
maïs jaune
avec 2 c à c de sucre ou
miel
Soit 1 tasse de citronnelle
+ 1 pain kanga journée
Eau



Jour 10

Mercredi 09 Novembre 2022

🕒 Matin

1 tasse de citronnelle,
menthe ou camomille
2 c à c de miel ou de
sucre
Eau

🕒 Midi

Fruit de saison
Eau

🕒 Soir

2 bananes plantains
bouillies
1 assiette de légume
en bouillon
Eau

Jour 11

Jeudi 10 Novembre 2022

🕒 Matin

1 tasse de camomille,
sinda (citronnelle),
tilleul
2 c à c de miel ou de
sucre
Eau

🕒 Midi

Fruit de saison
Eau

🕒 Soir

4 morceaux de patates
bouillies
1 assiette de légumes
Eau

Jour 12

Vendredi 11 Novembre 2022

🕒 Matin

1 tasse de camomille,
sinda (citronnelle)
2 c à c de miel ou de
sucre
Eau

🕒 Midi

Fruit de saison
Eau

🕒 Soir

1 bol de 250 ml de
bouillie de quaker ou
maïs
2 c à c de sucre
1 pain kanga journée
Eau



Jour 13

Samedi 12 Novembre 2022

🕒 Matin

Bouillie de quaker ou
maïs jaune
2 c à c de sucre ou
de miel
Eau

🕒 Midi

Jus de fruit frais
Eau

🕒 Soir

Soupe de pommes de terre
ou patate douce à
la tomate
Eau

Jour 14

Dimanche 13 Novembre 2022

🕒 Matin

1 tasse de citronnelle
ou menthe ou encore la
camomille
2 c à c de miel ou sucre
Eau

🕒 Midi

Fruit de saison

🕒 Soir

1 bol de 250 ml de
bouillie de quaker ou
maïs jaune
2 c à c de sucre
1 pain kangaournée
Eau

Jour 15

Lundi 14 Novembre 2022

🕒 Matin

1 tasse de tisane à base de
sinda (citronnelle), tilleul,
menthe
2 c à s de sucre ou de miel
Eau

🕒 Midi

1 fruit de saison
Eau

🕒 Soir

Bouillie de quaker
2 c à c de sucre ou de miel
1 pain kangaournée ou 4
tranches de pain
Eau



Jour 16

Mardi 15 Novembre 2022

⌚ Matin

Bouillie de maïs ou quaker
2 c à c de miel ou de sucre
Eau

⌚ Midi

1 tasse de tisane menthe, citronnelle
Eau

⌚ Soir

Légume
2 patates douces bouillies
Eau

Jour 17

Mercredi 16 Novembre 2022

⌚ Matin

1 tasse de tisane à base de citronnelle (sinda), menthe ou tilleul
2 c à c de sucre ou de miel
Eau

⌚ Midi

1 verre de jus de fruits
Eau

⌚ Soir

Soupe de patate à la tomate
1 c à c d'huile

Jour 18

Jeudi 17 Novembre 2022

⌚ Matin

1 tasse de tisane citronnelle, menthe ou de tilleul
2 c à c de sucre ou de miel
Eau

⌚ Midi

Jus de fruit ou 1 fruit de saison
Eau

⌚ Soir

Banane plantain bouillie (2 bananes)
Légumes
Eau



Jour 19

Vendredi 18 Novembre 2022

⌚ Matin

Bouillie de semoule
2 c à c de sucre ou de
miel
Eau

⌚ Midi

1 verre de jus de fruit
Eau

⌚ Soir

Soupe au chou
1 pain kanga journée

Jour 20

Samedi 19 Novembre 2022

⌚ Matin

1 tasse de tisane à
base de sinda
(citronnelle), menthe,
tilleul
2 c à c de sucre ou de
miel
Eau

⌚ Midi

1 fruit de saison
Eau

⌚ Soir

Bouillie de semoule
1 c à c de sucre ou de
miel
Eau

Jour 21

Dimanche 20 Novembre 2022

⌚ Matin

1 tasse d'infusion de
menthe ou citronnelle
au miel ou avec 2 c à
c de sucre
Eau

⌚ Midi

Jus de fruit ou des
légumes fruits

⌚ Soir

Soupe de pomme de terre
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

