



# 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 30 Oct. 2023

**MATIN**

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

**MIDI**

Jus de fruit frais / Eau

**SOIR**

(après le culte)

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

## JOUR 2 : Mardi 31 Oct. 2023

1 tasse de tisane à base de menthe / citronnelle ou camomille  
2 c à c de sucre ou miel ou 1 pain Kanga journée / Eau

**MATIN**

Fruit de saison / Eau

**MIDI**

Bouillon des légumes à feuilles vertes  
Pommes de terre bouillies ou 1 pain kanga journée / Eau

**SOIR**

(après le culte)

## JOUR 3 : Mercredi 01 Nov. 2023

**MATIN**

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

**MIDI**

Jus de fruit frais / Eau

**SOIR**

(après le culte)

2 patates douces bouillies  
Légumes à feuilles vertes / 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 4 : Jeudi 02 Nov. 2023

**MATIN**

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

**MIDI**

Fruit de saison / Eau

**SOIR**

(après le culte)

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

## JOUR 5 : Vendredi 03 Nov. 2023

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

**MATIN**

Fruit de saison / Eau

**MIDI**

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

**SOIR**

(après le culte)

## JOUR 6 : Samedi 04 Nov. 2023

**MATIN**

1 tasse de tisane à base de menthe ou citronnelle ou camomille  
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



- 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 05 Nov. 2023

**MATIN**

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

**MIDI**

Jus de fruit / Eau

**SOIR**

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

## JOUR 8 : Lundi 06 Nov. 2023

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

**MATIN**

Jus de fruit / Eau

**MIDI**

2 patates douces bouillies Ou 1 pain kanga journée  
1 assiette des légumes en bouillon / Légumes / Eau

**SOIR**  
(après le culte)

## JOUR 9 : Mardi 07 Nov. 2023

**MATIN**

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

**MIDI**

Fruit de saison / Eau

**SOIR**

(après le culte)

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 / Légumes / 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 08 Nov. 2023

**MATIN**

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

**MIDI**

Fruit de saison / Eau

**SOIR**

(après le culte)

2 bananes plantains bouillies  
1 assiette de légume en bouillon / Légumes / Eau

## JOUR 11 : Jeudi 09 Nov. 2023

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

**MATIN**

**MATIN**

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

**MIDI**

Fruit de saison / Eau

**SOIR**

(après le culte)

1 bol de 250 ml de bouillie de quaker ou maïs  
2 c à c de sucre / 1 pain kanga journée / Légumes / 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 11 Nov. 2023

**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  
Légumes / Eau

## JOUR 14 : Dimanche 12 Nov. 2023

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

**MATIN**

Fruit de saison / Eau

**MIDI**

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

**SOIR**

## JOUR 15 : Lundi 13 Nov. 2023

**MATIN**

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

**MIDI**

Fruit de saison / Eau

**SOIR**

(après le culte)

Bouillie de quaker / 2 c à c de sucre ou de miel  
1 pain kanga journée ou 4 tranches de pain / Légumes / 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 14 Nov. 2023

**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**

(après le culte)

Légumes / 2 patates douces bouillies  
Eau

## JOUR 17 : Mercredi 15 Nov. 2023

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

**MATIN**

Jus de fruits / Eau

**MIDI**

Soupe de patate à la tomate  
1 c à c d'huile / Légumes / Eau

**SOIR**

(après le culte)

## JOUR 18 : Jeudi 16 Nov. 2023

**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**

(après le culte)

Banane plantain bouillie (2 bananes)  
Légumes / 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 17 Nov. 2023

**MATIN**

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

**MIDI**

Jus de fruit / Eau

**SOIR**

(après le culte)

Soupe au chou / Légumes  
1 pain kanga journée / Eau

## JOUR 20 : Samedi 18 Nov. 2023

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

**MATIN**

Fruit de saison / Eau

**MIDI**

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

**SOIR**

## JOUR 21 : Dimanche 19 Nov. 2023

**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  
Légumes / 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)

