

SEMAINE DE JEÛNE

Planification de l'alimentation

Groupe Martigny (Maison Visitation)

DATES 2018	J	alcool	viande	poisson	œufs	prod. laitiers	sucré	caté - thé	céréales	légumineuses	oléagineux	salade	crudités	aliments à <u>supprimer</u> !	
LU 19.02	-3	X	X	X	X	O	O	O	O	O	O	O	O		
MA 20.02	-2	X	X	X	X	X	X	X	O	O	O	O	O		
ME 21.02	-1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	O	O		
JE 22.02	0	Jour fruits : 1 bon kilo, crus ou cuits (le soir lavement sel ou racine) 1ère réunion de groupe 18h15													
VE 23.02	1	Boire, boire et boire ! (2 L / jour)													
SA 24.02	2	Eau ou tisanes à volonté !													
DI 25.02	3	Matin : 2,5 dl jus de fruit (ou légume)													
LU 26.02	4	Midi : 2,5 dl de bouillon maigre													
MA 27.02	5	Soir : <i>Si possible, en groupe, après les Vêpres 18h</i>													
ME 28.02	6	1 cuillère à café de miel+tisane													
JE 01.03	7	Dernier soir de jeûne : une pomme !													
VE 02.03	8	Jour fruits, crus ou cuits, en 3 repas													
SA 03.03	9	♥	♥	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
DI 04.03	10	♥	♥	♥	♥	♥	X	X	X	X	X	X	X		
LU 05.03	11	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	X	X	X	X		
MA 06.03	12	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥		
		crudités	salade	céréales	légumineuses	oléagineux	prod. laitiers	sucré	caté - thé	œufs	poisson	viande	alcool	aliments à <u>reprendre</u> !	