


CALENDRIER DES RUPTURES DES JEÛNES

Rupture	1 à 3 Jours	4 à 7 Jours	8 à 14 Jours	15 à 21 Jours	22 à 40 Jours	40 Jours et +
1er Jour	> Fruits > Légumes > Bouillie	> Fruits* > Légumes > Bouillie > Soupe de: Poisson, Viande	> Jus de fruits dilué > Soupe de: Poisson, Légumes	> Jus de fruits dilué > Soupe de: Poisson, Viande ou Légumes	> Jus de fruits dilué > Soupe de: Poisson, Viande ou Légumes	> Jus de fruits dilué > Soupe de: Poisson, Viande ou Légumes
2ème Jour	Recommencer à manger normalement	> Fruits* > Légumes > Yaourt > Pain de mie trempé dans du lait > Viande, Poisson, Haricot, Maïs...	> Jus de fruits non dilué > Lait > Yaourt > Soupe de: Poisson, Viande ou Légumes	> Jus de fruits dilué > Fruits* > Lait non sucré > Yaourt > Soupe de: Poisson, Viande ou Légumes	> Jus de fruits dilué > Soupe de: Poisson, Viande, Légumes > Légumes avec Poisson ou Viande	> Jus de fruits dilué > Soupe de: Poisson, Viande, Légumes > Légumes avec Poisson ou Viande
3ème Jour		Recommencer à manger normalement	> Fruits* > Légumes > Salades > Bouillie > Pain de mie	> Fruits* > Légumes > Salades > Bouillie > Lait - Yaourt > Pain de mie > Viande ou Poisson	> Fruits* > Légumes avec Poisson ou Viande > Lait - Yaourt > Bouillie > Pain trempé dans du lait	> Fruits* > Légumes avec Poisson ou Viande > Yaourt sucré > Bouillie > Pain trempé dans du lait
4ème Jour			Recommencer à manger normalement	> Fruits > Légumes > Poisson ou Viande > Bouillie > Lait - Yaourt > Féculents (petite quantité)	> Fruits > Salade > Oeufs > Légumes avec Poisson ou Viande > Bouillie > Lait - Yaourt	> Salade > Oeufs > Légumes avec Poisson ou Viande > Bouillie > Lait - Yaourt
5ème Jour				Recommencer à manger normalement	> Fruits > Salade > Légumes > Poisson ou Viande > Bouillie > Lait - Yaourt > Féculents > Petite quantité du plat préféré	> Fruits > Salade > Légumes > Poisson ou Viande > Bouillie > Lait > Yaourt > Féculents (petite quantité) > Pain de mie
6ème Jour		 <p>* Avant chaque rupture, il faut absolument prendre un liquide chaud: eau, thé sans existants (théine, caféine, épices) * Fruits sauf papaye, prunes et pruneaux * Si diarrhée, prendre les oeufs durs ou carottes bouillies</p>			Recommencer à manger normalement	Recommencer à manger normalement. Prendre garde à: > Œufs durs > Pommes de terre > Prunes > Café, Poivre, Noix de cola > Légumes trop difficiles à digérer
7ème Jour						Recommencer à manger normalement. Prendre garde à: > Œufs durs > Pommes de terre > Prunes > Café, Poivre, Noix de cola > Légumes trop difficiles à digérer