

Dates	Manières de manger	Paliers pour jeûner	Idées...	Propositions
1 <sup>ère</sup> semaine	Merci pour la nourriture... Prière .. (quelques secondes avant de commencer à manger ...)	Du lundi au vendredi Pas de viande, ni de vin	+Céréales, complètes Pain au levain....	Prendre le temps de manger, de boire.
2 <sup>ème</sup>	Merci pour la nourriture... Prière avant de manger : ..... (Trouver ce qui me convient comme bénédicité ...)	Du lundi au vendredi Pas de viande, ni de vin Diminuer les excitants	+Légumineux, Lentilles, Quinoa...	+Mâcher plus lentement chaque aliment ...
3 <sup>ème</sup>	Merci pour la nourriture... Bénédicité ....	Du lundi au vendredi Pas de viande, ni de vin pas d'aliments raffinés Diminuer les excitants, et les produits laitiers	+ Oléagineux Amandes Graines sésame, tournesol... Poissons ...	++ Attentifs aux saveurs
Evaluation		Facile/ difficile	Découvertes...	
4 <sup>ème</sup>	Merci pour la nourriture... Bénédicité Imaginer ceux qui ont travaillé pour cette nourriture que je reçois : Le cultivateur, le transporteur,	Du lundi au vendredi Pas de viande, ni de vin, pas d'aliments raffinés Diminuer les excitants et les produits laitiers	+ Crudités et fruits crus ou cuits.	+++ Ce qui me met en communion avec les autres...
5 <sup>ème</sup>	Merci pour la nourriture... Bénédicité Imaginer ceux qui ont travaillé pour cette nourriture que je reçois : Les cultivateurs, les transporteurs... Demander comment être réconcilié, renouvelé pour accueillir ces dons dans la reconnaissance !	Du lundi au vendredi Pas de viande, ni de vin, poisson pas d'aliments raffinés Diminuer les excitants et les produits laitiers	+ + Crudités et fruits crus ou cuits.	++++Eprouver le manque pour mieux choisir ce qui est bon !
Semaine Sainte	Merci pour la nourriture... Prier avant de manger Imaginer ceux qui ont travaillé pour cette nourriture que je reçois : Les cultivateurs, les transporteurs.. Demander comment être réconcilié, renouvelé pour accueillir ces dons dans la reconnaissance !	Du lundi au vendredi Pas de viande, ni de vin poisson, œuf pas d'aliments raffinés Diminuer les excitants et les produits laitiers	+ + + Crudités et fruits crus ou cuits.	-Jeudi Saint Fête de la Sainte Cène. Repas plus riche avec vin.. ! - Vendredi Saint Jeûne - Samedi soir Veillée de Pâque !