

TABERNACLE OF GLORY

MENU MENÚ



40
DAYS
OF FASTING

ENGLISH

40
DAYS
OF FASTING

TABERNACLE OF GLORY

40 DAYS OF FASTING

"Your goal in fasting is to become close to God so that you do not appear to men to be fasting, but to your Father who is in the secret place; and your Father who sees in secret will reward you openly." **MATTHEW 6:18**

YOUR GOAL

Your goal in fasting is to become close to God by voluntarily denying the demands of your flesh, increase your prayer life, and study the scriptures with a new intensity. When the fast is over, you should have new spiritual strength from overcoming the cravings that usually control your life and keep you from dedicating yourself to God.

BASIC PRINCIPLES:
NO MEAT, NO ALCOHOL,
NO PLEASANT FOOD.
EAT FOR SUSTENANCE
AND NOT FOR COMFORT

"IF IT DOESN'T MEAN
ANYTHING TO YOU,
IT DOESN'T MEAN
ANYTHING TO GOD"

Accountability and Support:

You will probably be most successful with this fast if you make yourself accountable to at least one other person. Encourage one another and even eat together. If someone falls and eats the wrong foods, do not condemn them. Help each other start again. Walk in love and mercy.

FOODS TO EAT ON THE DANIEL FAST

All fruit – fresh, frozen, dried, juiced, or canned. (No Sugar added, No preservatives)

All vegetables – fresh, frozen, dried, juiced, or canned. (No sugar added, no preservatives)

All whole grains – amaranth, barley, brown rice, oats, quinoa, millet, and whole wheat. (Limit your intake)

All nuts & seeds – almonds, cashews, macadamia nuts, peanuts, pecans, pine nuts, walnuts, pumpkin seeds, sesame seeds, and sunflower seeds; unsweetened almond milk. Nut butters are also included.

All legumes – canned or dried; black beans, black-eyed peas, cannellini beans, garbanzo beans (chickpeas), great northern beans, kidney beans, lentils, pinto beans, and split peas.

All quality oils – avocado, coconut, grapeseed, olive oil, peanut, sesame, and walnut.

Beverages – distilled water, filtered water, spring water, fresh fruit or vegetable juices. (No Sugar, or Sugar alternatives, including honey)

Other – unsweetened almond milk, coconut milk, rice milk, or soy milk; herbs, spices, salt, pepper, unsweetened coconut flakes, seasonings, soy products, and tofu (organic).



GUIDELINES

The menu below is provided as a guide that removes the meat/sugar from our foods and caters around our Caribbean cuisine. The menu is not meant to be exhaustive. We recommend that you pick a menu for yourself and duplicate it during the fast.

SAMPLE MEALS FOR THE 40 DAYS FAST

LUNCH

- Mayi Moulen w/Zaboka (Yellow corn grits w/avocado)
- Sos Pwa Nwa (Black Beans)
- Sos Pwa Rouj (Red Beans)
- Soup Jounmou (w/o the meat)
- Wheat (Ble)
- Pitimi Spinach Fricassee w/Olive Oil and Garlic
- Roasted Potatoes
- Baked Sweet Potato
- Tchaka (Corn Kernel w/Beans)
- Breadfruit Bowl With Avocado
- Tortilla Chip w/Tomato Sauce
- Pwa Tann Fricassee w/Garlic, Pepper, Onions, Serve w/Potato
- Boullion (Vegetable Stew w/o meat) Salads
- Legume (w/o Meat) Serve w/ Yam, Manyok, Yuka)
- Sautéed Mushrooms w/Olive Oil, Garlic, Onions

SNACKS

- Nuts
- Fruits
- Celery
- Cassava With Peanut Butter
- Sugar Cane
- Mango
- Cantaloupe
- All Berries
- Pineapple
- Oatmeal With Soymilk With Fruits eg: Strawberries or Blackberries
- Ezekiel Cereal w/Almond Milk or Soymilk
- Grits With Fruits
- Bowl Of Fruit

DINNER

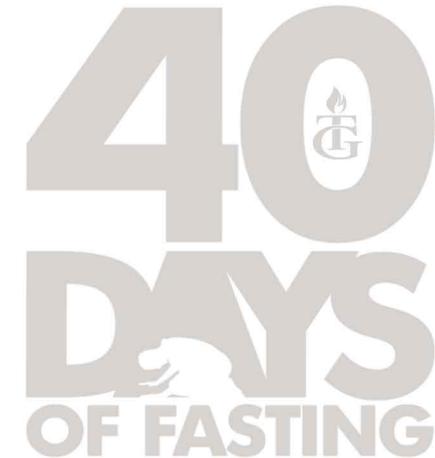
- Salads: With Avocado, Almond, Fruits
- Mashed Potato With Olive Oil, Garlic Lentil Soup Puree
- Wheat Pasta Sautéed In Olive Oil, Tomato, Garlic, Onions, Zucchini

CONTINUE THE FAST FROM 7PM TO 3PM EACH DAY AS SUGGESTED

- No fish nor fish derivatives, no dairy, no meat, nor animal products, No sweets, No preservatives, No processed foods, No desserts nor delicacies.
- Fast 20 hours a day 7p-3pm next day. Eat between 3pm to 7pm.
- Remember to stay spiritually connected at all times. Avoid any distractions. Read your Bible specially Esaie 58 everyday. Pray on the 3 collective goals Past Gregory taught and your 4 personal goals.
- Do light exercises only so you can conserve your energy. And do that only within the time you are allowed to eat.
- 3.6. Avoid any type of activity that can induce hypoglycemia, dizziness, and or dehydration.

POST 40 DAY EATING

- **DO NOT** start with large meals.
- **DO NOT** eat fried or greasy foods.
- Continue to eat healthy after the fast.



FOODS TO AVOID ON THE DANIEL FAST

- All meat & animal products – bacon, beef, buffalo, eggs, fish, lamb, poultry, and pork.
- All dairy products – butter, cheese, cream, milk, and yogurt.
- All sweeteners – agave nectar, artificial sweeteners, brown rice syrup, cane juice, honey, molasses, raw sugar, syrups, and sugar.
- All leavened bread & yeast – baked goods and Ezekiel bread (if it contains yeast and honey).
- All refined & processed food products – artificial flavorings, chemicals, food additives, preservatives, white flour, and white rice.
- All deep-fried foods – corn chips, French fries, and potato chips.
- All solid fats – lard, margarine, and shortening.
- Beverages – alcohol, carbonated drinks, coffee, energy drinks, herbal tea

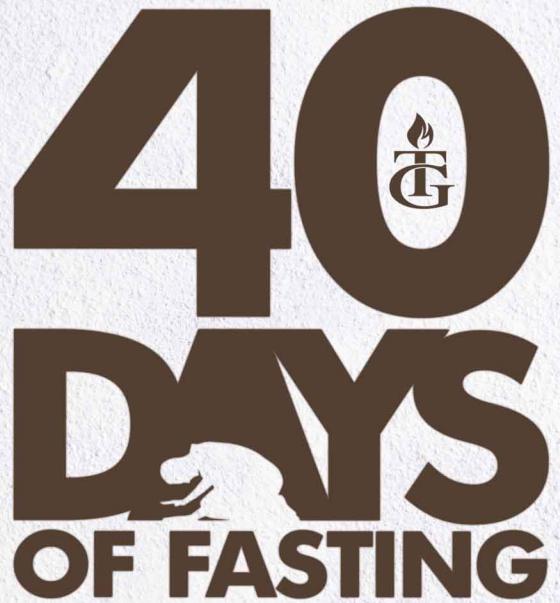
DISCLAIMER

BEFORE DOING ANY FAST CONTACT YOUR PHYSICIAN FOR MEDICAL GUIDANCE AND APPROVAL.

FRANÇAIS

40
DAYS
OF FASTING

TABERNACLE DE GLOIRE



"Votre but en jeûnant est de vous rapprocher de Dieu afin de ne pas montrer aux hommes que vous jeûnez, mais à votre Père qui est là dans le lieu secret; et votre Père, qui voit dans le secret, vous le rendra." **Matthieu 6:18**

VOTRE BUT

Votre but en jeûnant est de vous rapprocher de Dieu en niant volontairement les demandes de votre chair, en augmentant vos temps de prière et en étudiant la parole de Dieu avec une nouvelle intensité. A la fin du jeûne, vous devriez avoir acquis une nouvelle force spirituelle pour avoir surmonté les envies, les penchants qui, d'habitude, contrôlaient votre vie et vous empêchaient de vous dédier à Dieu.

PRINCIPES DE BASE

PAS DE VIANDE, PAS D'ALCOOL,
AUCUNE NOURRITURE
AGRÉABLE
MANGEZ POUR LA SUBSTANCE
ET NON POUR LE CONFORT

"SI CELA NE SIGNIFIE
RIEN POUR VOUS,
IL NE VEUT RIEN DIRE
POUR DIEU"

Responsabilité et Support :

Vous aurez plus de succès avec ce jeûne si vous vous rendez responsable envers au moins une autre personne. Encouragez-vous mutuellement et mangez même ensemble. Si quelqu'un tombe et mange quelque chose qu'il n'aurait pas dû manger, ne le condamnez pas. Aidez-le à recommencer avec le jeûne. Marchez dans l'amour et la compassion.

ALIMENTS PERMIS DURANT LE JEUNE DE DANIEL

Tous types de fruits – frais, congelés, séchés, en jus, en cannette (Sans sucre ajouté. Sans préservatif)

Tous types de légumes – frais, congelés, séchés, en jus, (Sans sucre ajouté. Sans préservatif)

Tous grains entiers – riz brun, orge, avoine, quinoa, petit mil (à consommer avec mesure)

Noix et graines – amandes, noix de cajou, noix de macadamia, pistache, noix de pécans, pignons de pins, graines de sésame, graines de citrouille, lait d'amandes. Les beurres de noix sont également permis.

Tous les légumes – en cannette ou séchés; pois noirs, haricots à œil noirs, pois chiches, pois rouges, lentilles, pois pintos, pois cassés. Les huiles de qualité – huile d'avocat, de coco, d'olive, de pépins de raisins, de pistaches, de sésames

Boissons – eau distillée, eau filtrée, eau de source naturelle, jus de fruits ou de légumes frais (sans sucre ajouté, ou substitution de sucre incluant le miel)

Autre – lait d'amande non-sucré, lait de coco, de riz, de soja ; épices, sel, poivre, flocons de noix de coco non-sucré, produits de soja, etc.



CONSIGNES

Le menu ci-dessous est un guide de repas sans viande, sans sucre mais qui reste dans le cadre de notre cuisine caribéenne. Ce menu n'est pas exhaustif. Nous recommandons que vous choisissez un menu et

le dupliquez durant le jeûne. Pour certains, il se pourrait que ce soit une combinaison de recettes. Tout ce que vous sentez que le Seigneur vous demande de faire, faites-le en toute simplicité.

EXAMPLES DE REPAS POUR LES 40 JOURS DE JEUNE

LUNCH

- Maïs moulu avec avocat
- Purée de pois noirs
- Purée de pois rouges
- Soupe de giraumon (sans viande)
- Blé
- Petit mil
- Fricassé d'épinard préparé de l'huile d'olive et de l'ail
- Pomme de terre rôtie
- Patate douce rôtie
- Tchaka
- L'arbre véritable (lam veritab) avec avocat
- Chips de tortilla avec sauce de tomate
- Fricassé de pois tendre avec de l'ail, poivron, onions, servi avec de la pomme de terre
- Bouillon (sans viande)
- Salade
- Légume (sans viande) avec igname
- Manioc
- Champignons sautés dans de l'huile d'olive, ail, onions

SNACKS

- Noix
- Fruits
- Céleri
- Cassave et beurre d'arachides (mamba)
- Canne à sucre
- Mangue
- Cantaloupe/Melon France
- Baies
- Ananas
- Avoine préparée avec du lait de soja et des fruits (fraises, mûres...)
- Céréale d'Ezéchiel avec du lait d'amandes ou de soja
- Semoule de maïs avec des fruits
- Bol de fruits

DINER

- Salade avec avocat et amande
- Fruits
- Purée de pomme de terre
- Potage aux lentilles
- Pâtes de blé entier (spaghetti maron) préparées avec de l'huile d'olive, tomates, ail, onions, zucchini

CONTINUEZ LE JEUNE DE 7H P.M. A 3H P.M. COMME SUGGÉRÉ

Aucun poisson ou produit dérivé, aucun produit laitier, pas de viande ou de produits d'origine animale. Pas de sucre. Pas d'aliments en boîte. Aucune nourriture industrielle. Pas de dessert ou de mets délicats.

Jeûnez 20 heures par jour, de 7h p.m. à 3h p.m. le lendemain. Mangez entre 3h p.m. et 7h p.m.

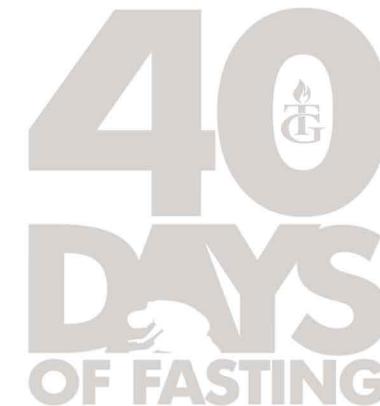
Rappelez-vous qu'il est important de rester connecté spirituellement. Evitez toutes formes de distractions. Faites des exercices légers pour pouvoir garder votre énergie. Evitez tout type d'activité pouvant entraîner l'hypoglycémie, le vertige et la déshydratation.

APRES LES 40 JOURS

NE PAS commencer avec des repas copieux.

NE PAS manger des aliments frits ou très gras.

Continuer à manger sainement après le jeûne.



ALIMENTS A EVITER DURANT LE JEUNE DE DANIEL

Tout type de viande et de produits animaux – bacon, bœuf, œufs, poisson, agneau, volailles et porc.

Tout type de produits laitiers – Beurre, fromage, crème, lait et yogourt.

Aucun édulcorant – Nectar d'agave, substitution de sucre, sucres artificiels (splenda, stevia...), sirop de

riz brun, jus de canne à sucre, miel, molasses, sucre brut, sirop et sucre.

Aliments avec levure – produits de boulangerie, pâtisserie et pain Ezéchiel (s'il contient de la levure et du miel).

Aliments raffinés ou transformés – saveurs artificielles, produits chimiques, additifs alimentaires, produits conservateurs, farine blanche et riz blanc.

Aliments frits – chips, pommes de terre frites, potato chips

Les graisses solides – lard, margarine...

Boissons – alcool, boissons gazeuses, café, boissons énergisantes, tisane/infusion

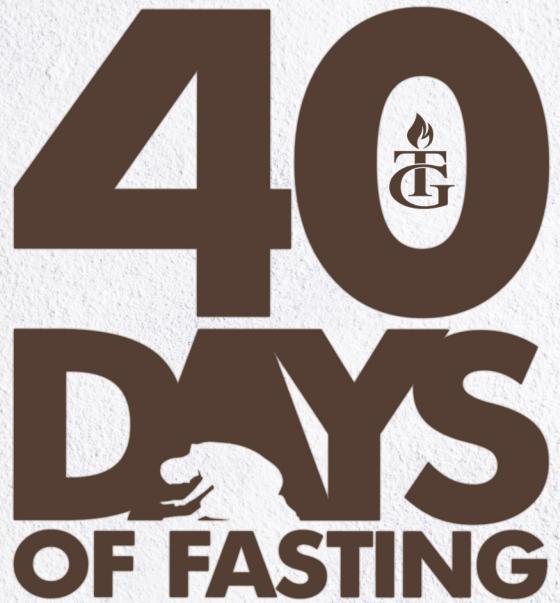
CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

AVANT DE COMMENCER UN JEUNE, CONTACTEZ UN MEDÉCIN POUR AVIS MÉDICAL ET APPROBATION

ESPAÑOL

40
DAYS
OF FASTING

TABERNÁCULO DE GLORIA



Su objetivo en el ayuno es acercarse a Dios para no mostrar a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público ". **MATEO 6:18**

SU OBJETIVO

Su objetivo en el ayuno es acercarse a Dios al negar voluntariamente las demandas de su carne, aumentar su vida de oración y estudiar las Escrituras con una nueva intensidad. Cuando termine el ayuno, debe tener una nueva fuerza espiritual al superar los antojos que generalmente controlan su vida y le impiden dedicarse a Dios.

PRINCIPIOS BÁSICOS
SIN CARNE, SIN ALCOHOL,
SIN ALIMENTOS AGRADABLES
COMER POR SUBSISTENCIA Y
NO POR ANTOJOS.

"SI NO SIGNIFICA
NADA PARA **USTED**,
NO SIGNIFICA NADA
PARA **DIOS**"

Rendición de cuentas y apoyo:
Probablemente tendrá más éxito con este ayuno si es responsable ante al menos otra persona. Animarse unos a otros e incluso comer juntos. Si alguien se cae y come los alimentos equivocados, no los condene. Ayudarse mutuamente a comenzar de nuevo. Caminar en amor y misericordia.

ALIMENTOS PARA COMER EN EL AYUNO DE DANIEL

Todas las frutas - fresca, congelada, seca, en jugo o enlatada. (Sin azúcar añadido, sin conservantes)

Todas las verduras - frescas, congeladas, secas, en jugo o enlatadas. (Sin azúcar agregada, sin conservantes)

Todos los granos integrales - amaranto, cebada, arroz integral, avena, quinua, mijo y trigo integral. (Límite su consumo)

Todas las nueces y semillas - semillas de calabaza, semillas de sésamo y semillas de girasol; leche de almendras sin azúcar. También se incluyen mantequillas de nueces. Todas las legumbres - enlatadas o secas; frijoles negros, guisantes de ojo negro, frijoles cannellini, garbanzos (garbanzos), frijoles del norte, frijoles, lentejas, frijoles pintos y guisantes partidos.

Todos los aceites de calidad - aguacate, coco, semilla de uva, aceite de oliva, maní, sésamo y nuez. Bebidas: agua destilada, agua filtrada, agua de manantial, jugos de frutas o vegetales frescos. (Sin azúcar, o alternativas de azúcar, incluida la miel)

Otros - leche de almendras sin azúcar, leche de coco, leche de arroz o leche de soja; hierbas, especias, sal, pimienta, hojuelas de coco sin azúcar, condimentos, productos de soya y tofu (orgánico). Almendras, anacardos, nueces de macadamia, cacahuetes, nueces, piñones, nueces.



GUIAS

El siguiente menú se proporciona como una guía que elimina la carne / azúcar de nuestros alimentos y abastece nuestra cocina hispana. El menú no se hace para ser exhaustivo. Le recomendamos que elija un menú para usted y lo duplique durante el

ayuno. Para algunas personas, puede ser ensalada y / o verduras, para otras, puede ser frutas en la mañana, verduras en la noche. Porque puede ser una combinación de recetas. Lo que el Señor le guíe a hacer, hágalo de forma simple y fácil.

MUESTRA DE COMIDAS PARA LOS 40 DÍAS DE AYUNO

ALMUERZO

- Sémola amarilla con aguacate
- Frijoles negros
- Frijoles rojos
- Trigo
- Espinacas con aceituna
- Batata al horno
- Tazón de frutas frescas con aguacate o tortilla
- Caldo de papa
- Estofado de verduras sin carne
- Ensaladas Legumbres
- Champiñones salteados con aceite de oliva

BOCADILLOS

- Nueces
- Frutas
- Apio
- Mantequilla De Maní
- Caña De Azúcar
- Melón
- Mango
- Piña
- Avena Con Leche De Soja
Con Frutas, por ejemplo:
Fresas O Moras Cereal Con
Almendra Suave O Granos
- De Leche De Soja
- Tazón De Frutas

CENA

- Ensaladas: Con aguacate, almendras.
- Puré de papa con aceite de oliva.
- Sopa de ajo y lentejas
- Puré de pasta de trigo salteado en aceite de oliva.
- Tomate, Ajo, Cebollas, Calabazas.

CONTINUE EL AYUNO DE 7PM A 3PM CADA DÍA SUGERIDO

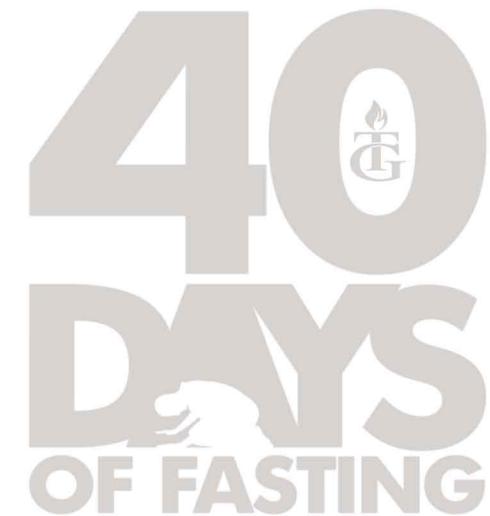
Ayune 20 horas al día 7p-3pm al día siguiente. Coma entre las 3 p.m. y las 7 p.m. Recuerde mantenerse conectado espiritualmente en todo momento. Evite cualquier distracción. Haga ejercicios ligeros solo para que pueda conservar su energía. Evite cualquier tipo de actividad que pueda inducir hipoglucemia, mareos o deshidratación.

DESPUÉS DE LOS 40 DÍAS NO

NO comience con comidas abundantes.

NO coma alimentos fritos o grasosos.

Continúe comiendo sano después del ayuno.



ALIMENTOS PARA NO COMER EN EL AYUNO DE DANIEL.

Todas las carnes y productos de origen animal - carne de res, búfalo, huevos, pescado, cordero, pollo y cerdo.

Todos los productos lácteos - crema, leche y yogurt.

Todos los edulcorantes - néctar de agave, edulcorantes artificiales, jarabe de arroz integral, jugo de caña, miel, melaza, azúcar cruda, jarabes y azúcar.

Pan y levadura con levadura - productos horneados y pan (si contiene levadura y miel).

Todos los productos alimenticios refinados y procesados - aromatizantes artificiales, productos químicos, aditivos alimentarios, conservantes, harina blanca y arroz blanco. Todos los alimentos fritos, papas fritas y papas fritas.

Todas las grasas sólidas - manteca de cerdo, margarina y manteca.

Bebidas - alcohol, bebidas gaseosas, café, bebidas energéticas, tocino de té de hierbas, mantequilla, queso, chips de maíz.

*DESCARGO DE RESPONSABILIDAD *

ANTES DE HACER CUALQUIER AYUNO CONTACTE CON SU MÉDICO PARA OBTENER ORIENTACIÓN MÉDICA Y APROBACIÓN