

- 1) La legge del **digiuno** "obbliga a fare un unico pasto durante la giornata, ma non proibisce di prendere un po' di cibo al mattino e alla sera, attenendosi, per la quantità e la qualità, alle consuetudini locali approvate".
- 2) La legge dell'**astinenza** proibisce l'uso delle carni, come pure dei cibi e delle bevande che, ad un prudente giudizio, sono da considerarsi come particolarmente ricercati e costosi.
- 3) Il digiuno e l'astinenza, nel senso sopra precisato, devono essere osservati il **Mercoledì delle Ceneri** (o il primo venerdì di Quaresima per il rito ambrosiano) e il **Venerdì della Passione e Morte del Signore Nostro Gesù Cristo**; sono consigliati il Sabato Santo sino alla Veglia pasquale.
- 4) L'astinenza deve essere osservata in tutti e singoli i **venerdì di Quaresima**, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità (come il 19 o il 25 marzo). In tutti gli altri **venerdì dell'anno**, a meno che coincidano con un giorno annoverato tra le solennità, si deve osservare l'astinenza nel senso detto oppure si deve compiere qualche altra opera di penitenza, di preghiera, di carità.
- 5) Alla legge del digiuno sono tenuti tutti i maggiorenni fino al 60' anno iniziato; alla legge dell'astinenza coloro che hanno compiuto il 14' anno di età.
- 6) Dall'osservanza dell'obbligo della legge del digiuno e dell'astinenza può scusare una ragione giusta, come ad esempio la salute. Inoltre, "il parroco, per una giusta causa e conforme alle disposizioni del Vescovo diocesano, può concedere la dispensa dall'obbligo di osservare il giorno (...) di penitenza, oppure commutarlo in altre opere pie; lo stesso può anche il Superiore di un istituto religioso o di una società di vita apostolica, se sono clericali di diritto pontificio, relativamente ai propri sudditi e agli altri che vivono giorno e notte nella loro casa.