

Kulele kwao u itela mutakalo wa mbilu



Heart Failure Society
of South Africa



info@heffsa.co.za

www.heffsa.org

Lutabvula 2021
Volume 2, Issue 3

(Tshivenda)

Kha vhale zwiliwa zwa mutakalo khalanwaha hei ya lutabvula



Lutabvula ndi tshifhinga tsha nakaho, nyaluwo no thoma zwithu zwiswa, tshi dovha hafhu tshawha tshifhinga tsho sedzulusa zwa murahu no thoma ma itele maswa u itela mutakalo wavhudi wa mbilu.

Musi mutsho u tshi vho thoma u dudela, u a thoma u humbula nga muvhili une u ngavha wo engedzeaho nga khalanwaha ya vhuria thanwe nga nwambo wo sa la zwiliwa zwi re na mutakalo kana nga u sa ita nyonyoloso. Zwino ni a thoma u vhona matari manu madala hothe hothe, zwi mela zwiswa zwa mitshelo na miroho zwi kho thoma u rengisiwa ma vhangeleni, zwi kho ni tutuwedza u humela kha maitele kana pulane dze navha ni nadzo mathomoni a nwaha dzo ula zwiliwa zwa mutakalo zwine zwa zwino no zwi tutshela. U itela u ni thusa u khwinifhadza kulele kwanu nga ndila yo leluwaho, hei dokhumenthini ini disela ndila dzo leluwaho dla kulele kwo teaho kwa mutalo zwino.



Lutabvula na kulele kwa mutakalo wavhudi kwo katelaho na mitshelo na miroho ya ino khalanwaha.

Tutshelani kulele kwa khalanwaha ya vhuria kwazwiliwa zwidudelaho zwingaho dzisobo ni thome zwiswa zwavhudi, zwo leluwaho zwa mivhala sa miroho. Ahuna tshifhinga tsha nwaha tsha khwinesa tsho thoma maitele maswa a kulele kwa khwine, u dipfa u na mutakalo wa vhudi na dakalo la khalanwaha ntswa!

Ndila thanu dzo thusa uri nile nga ndila



1

Lufhera lwo bikela lwo dzudznyeaho

Disikeleni fhethu vhupo ha vhudi ha mutakalo ho lela -

Tutshelani kana bvisani zwiliwa zwe the zwi si na mutakalo zwe dalaho swigiri, muno na mapfura, ivhani na fhethu ha vhudi ho dzula na la hone ni vhee tshisambelo tsha mitshelo henehfo kha tafula.

Ivhani na maano a ku shumisile – Nangani zwiliwa zwinu zwa fushi. Ivhani na vhutali kha kushumisele kwa

zwiliwa- nangani zwishumiswa zwinu zwau bika-

Dzudzanyani lufhera lwanu lwo bikela nga ngona sa fridzhini na hune na vhea hone zwiliwa, zwiliwa zwa fushi zwivhe khagala mathomoni hune zwa vhonala. Ni shumise zwishumiswa zwe bika zwe homolowaho na zwine zwa tavhanya u tshinyala u thoma. Shumisani zwiliwa zwe homolowaho zwi hulusa mitshelo, miroho na zwi sinaho mapfura manzhi. U shavha u tambisa zwiliwa zwobikwaho zwe salaho ni zwivhulunge kha tshixwatudzi u itela u zwi la nga murahu.

Vhulungani zwiliwa zwa fushi zwingaho miroho na mitshelo minu, tshidzi dzi sina mapfura, makumba o vholomiswaho, nama ya khuhu isina lukanda, dzi nawa na zwinwe vho kha sambelo dzi no vhonadza u itela u ni humbudza musi ni tshi la.



2

Ni lese zwiliwa zwi re na goroi



Goroi lo itwa nga zwipida zwiraru: leyara ya nga nnnda yo dalaho fushi, mbeu na tshidziki tsha goroi tsho dalaho tshitatshi. Zwipida zwe the zwa goroi nga u a ngaredza zwe dala dzi fushi dzingaho magenesiamu, ayoni, fosiforasi, seleniamu na dzivitaminini.

Ndila yo leluwaho ya khwinesa ya u la zwiliwa zwa mutakalo hei khalanwaha ndi u shumisesa zwiliwa zwi tete kana zwe homolowaho. Hezwi zwikatela mitshelo na miroho y khalanwaha iyi, nama dzi sina mapfura na goroi, zwe dalaho pfushi zwi sina swigiri, muno na mapfura manzhi.



Ndi ngani ni sa lingedzi tshaka dza goroi nga iyi khalanwaha ya lutabvula— Diphineni nga vhulagane ho dalaho goroi sa mikapu such as whole-wheat bran flakes (some bran flakes may just have the bran, not the whole grain), shredded wheat or oatmeal. Madzuloni ha raisi tshena shumisani raisi yo dalaho goroi ya buraweni.

Todani miroho ya khalanwaha ya lutabvula



3

Zwi tshi da kha miroho u ila nga vhunzhi ndi zwone zwa khwinesa. Ni luse nga ndila dzothe uri ni le miroho yo fhambananaho ya mivhala yo vhambananaho yo dalaho pfushi dzo ya ho ngo fhambana. Arali khalanwaha ya lutabvula ina miroho ya mifunda, mitete ya mivhala ni songo I dowelaho ndi tshifhinga tsha u I lingedza u itela u dzangela zwiliwa zwanu nga miroho ya u difha!

Miroho ya lutabvula (Khubvumedzi, Tshimedzi, Lara) I katatela, *asiparagasi, *athitshokisi, *bitiruti, dzi nawa, burokholi, khavhishi, cauliflower, *vhuluvha na khavhelo, khukhamba, galiki, nawa dala, dzingovha, zwikoli, nawa dala *redishi*, tshipinisi, Swiss chard, nyala ya lutabvula, turnips, waterblommetjies.

*Lingedzani kubikele kuswa kwa miroho iyi ko sumbedzwaho kha siatari la kubikele!



Ipfi Zutshini libva kha kha ipfi la tshiitali zutshino, line la amba tshifhuri tshituku tshi sat hu vhibvaho. Khavhelo nga tshi furentshi ipfi zutshini. Zutshini ndi mitshelo ine ya kiwa musi yo swika vhulapfu ha sentimitha dza funthihi thanu(15) kana fumbili(20). Khavhelo ndi mitshelo ino swika tshivhumbleo tsho teaho isa thu vhibvesa.

- **Athitshokisi** dzi a furisa arali ni kho dzi la ni songo dzhaya, zwi thusa u kona u humbula nga ku lele, mubvango u dungelelaho dza dovha hafhu dza dala faiba (gireme dza sumbe (7) nungo dza zwiliwa thukhu (240kj) kha athitshokisi yo linganelaho. Ni songo shumisa soso dzire na mapfura manzhi kana batha, shumisani yogathi isina mapfura, gailiki, nyala ya lutabvula kana minthi na mapfura a olive.
- **Asiparagasi** dzo dala pfushi nnzhi nga manndesa foliki esidi, dzi vithamini E, lutheini, betha kharothini na faiba.
- **Bitirutu** yo dala mudifho, munukhelelo na fushi na muvhala u tamisaho u dzangelaho zwiliwa, bitiruti I a kona u dzula kha tshixwatudzi lwa minwedzi ino swika mirahu I sa tshinyala, huna ndila nnzhi dzo I vhulunga u itela u diphina ngayo tshifhinga tshidaho.
- **Nawa thethe** dzia difha, dzi na tshivhumbleo tsha gumba na mudifho sa lutabvula dzo dovha hafhu dza dala ayoni, betha kharothini na lutheini.
- **Redishi** ndi muroho une wav ha kha muta muthihi na miroho ingaho (burokholi, khavhishi na minwe vho.) yo dalaho gulukhosanoleithirich ine ya thusa u tsireledza kha malwadze angaho pfuko, ya dovha hafhu ya vha na khalishiamu na phothedziamu zwine zwa thusa u tsitsa ku rwele kwa malofha no fhungudza tshikhala tshovha na vhulwadze ha mbilu.



Vhulagane hu dongelelaho vhu ni nea tshikhala tsho kona ula na miroho, ezwi zwi thusa u swikelela ngeletshedzo yone ya kulele kwayo yo vhewaho Afurika tshipembe yori muthu u fanela miroho luvhili kana luraru nga duvha, lingedzani hedzi dza ku bikele dza mutakalo nau difha,

- Vhurotho ha buraweni to panga tamatisi na khukhamba, afukhada na fafadzela mapfura.
- Makumba na miroho.
- Ni shele tshipinisi na dziphepha na tshisi kana makumba kha vhurotho.
- Ni ite tshiniwa tsha miroho, no shela bitirutu na miroho midala ni gaye.
- Tshibanathi tsho

4

Ni ite tshanduko nthihi ya kulele kwa mutakalo nga duvha

Tshanduko thukhu thukhu duvha na duvha inga thusa u khwinifhadza mutakalo wanu

- ✓ Ni engedze mitshelo na miroho, ni dzulle na tshisambelo tsha mitshelo kha tafula kana fhethu huno swikelelea nga tshihadu ni tshi toda tshaula.
- ✓ Nangani dzinduhu kana masimba o bagiwaho nga oveni
- ✓ U fhirisa zwinwiwa zwa swigiri nangani madi
- ✓ Shumisani raisi na macaroni a buraweni o dalaho goroi husini tshena.
- ✓ Ni shumise mapfura a olive husini batha.
- ✓ Fhungudzani zwiliwa na zwinwiwa two dalesaho swigiri zwia thusa u nea mannda kana muvhili nungo.

Arali ndi kho lingea u la malegere kana zwikontsi zwa swigiri divhudzeni uri ndi do la nga vhuya, u bva afho ni di livhalise nga u ita zwinwe vho. Nga murahu ha tshifhinga vhutamatama hua fhela nga hothe.



5

Ilani nga ndila ya vhutali

Idani tafulani ni na dzangalelo la zwiliwa—husini nga nwambo wauri ni na ndala I shushaho. Arali na sa la zwiliwa nga zwufhinga zwe the zwo teaho, ni nga delwa nga lutamo lo so kola tshiliwa tshinwe na tshinwe tshire na wana u itela u fura fhedzi ni si difhelwe nga zwiliwa zwanu.

Thomani nga zwiliwazwituku zwo linganelaho. Zwi nga thusa u shumisa phuleithi kana tshigdedelo tshituku tshi sa fhiri sethimitara dza fumbili-tharu (23).

Livhuwani zwiliwa zwanu. Imani nyana lwa muthethe kana mivhili ni sa thu thoma ula u humbula zwe the na vhathu vho itaho uri zwikonadzea huvhe na zwiliwa tafulani. No fhumula sumbedzani dzindivhuwo kha tshikhala tsho diphina nga zwiliwa zwi difhaho na vhathu vhane na kho diphina ngazwo navho.

Disani senses dzothe kha zwiliwa. Musi ni kho bika, ni kho avhela na u la zwiliwa zwanu, thogomelani mivhala, vhuvha, minukhelelo na miungo ine zwiliwa zwa vha kana zwa ita musi ni kho bika. Ni tshi shenga zwiliwa zwanu, lingedzani u thetshelesa zwi shumiswa zwo bika na ku dzngalele.

Shengani nga zwituku. Zwo leluwa u thetshela na u pfa mudifho wa zwiliwa musi mulomo u songo dala. Ni le ni tshivhea zwishumisa zwo u la sa lebula fhasi musi ni kho shenga.

Shengani ni songo dzhaya. Shengani zwavhudi uri ni kone u pfa mudifho wa zwiliwa. (Ni nga shenga zwiliwa zwire mulomoni lwa fumbili u swika kha kha funna. Ni nga a khamadziwa nga mudifho u no bva kha zwiliwa.

Ilani ni songo dzhaya. Arali na tevhedza izwo zwo bulwaho afho ntha, a ni nga kombetshedzi u mila zwiliwa nga zwinzhi. Difheni mithethe mitanu yo humbula kulela kwa zwiliwa ni sat hu thoma u amba na vho dzulaho tsini.

Diphineni nga mitshelo ya khalanwaha duvha na duvha (mivhili kana miraru nga duvha)!

Mitshelo ya khalaanwaha

(Khubvumedzi, Tshimedzi, Lara):

maafukhada, maberegesi, magwawha, kiwi, zwikara, magwadi, thebeila, matamatasisi, mahabu, zwituroberi, gwadi.



Arali ni kho tama zwiliwa zwa swigiri ilani apula na zwisituroberi na mahabu o vhibvaho.

Risipi ya khalanwaha ya pfushi u itela mutakalo wa mbilu

Risipi dzo leluwaho, dza pfushi dzino homolosa dza lutabvula u tanganeza mutsho wono dudela. Nga ludungela lwa mivhala na zwishelwa zwau bika zwa khalanwaha.

(Tshivenda)



Lu liwa lwa vhuthanu na muthihi (6)

Zwihumiswa zwa u bika:

- Maluluvha mararu a thitshokisi o homolowaho
- Zwikavhvhe zwivhili zwihulwane izwo itiwaho nyamukara
- Lubula mbili za mapfura a olivi
- Galiki dza nthanu na nthihi dzo sotolwa dzo tsheiwa nga zwipida pida
- Rosimary dzo homoloswaho (vha nga engedza thaimi, oregano kana saigi, arali vhatshi toda).
- Muno wa lanzhe na phepha (ntsu yo homoloswaho)

Zwire ngomu kha zwiliwa nga tshikalo tshithihi:

Nungo: 480 kJ, Phurotheini: 1g, Mapfura o fhelelaho: 7g, Tshitatshi: 4g, Faiba: 2g, Muno: 648 mg

Maluvha a athitshokisi o gotshiwaho

Ludungela lwa tshikavhevhe, midzi na galiki wo leluwaho u ita.

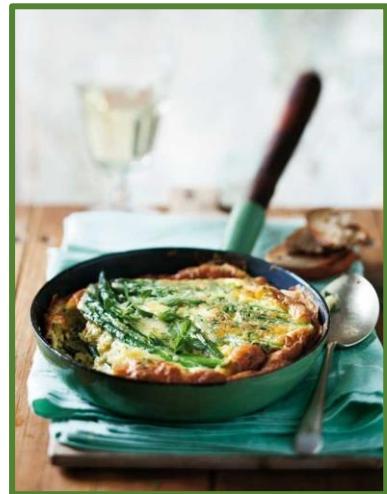
Ndaelo:

1. Thsitofu tshi tea u swika kha digirii ya 200 °C.
2. Shumisanu lufhangu u tsheya nga phasi ha liluvha la athitshokisi nga kha midzi ho shumisiwa muelo wa 1,1/2 cm (kana minzhi arali ntshi toda) nga ntha ha liluvha kha 2 cm, ntshani matari a matuku ano khou yela nga phasi kha midzi ni tanzwe athitshokisi nga madi.
3. Tsheyani athitshokisi nga vhukati, ubva ntha uya phasi shumisanu lebula u ntsha tshouku ino suvha vhukati ha athitshokisi. Ni shumise tshigero tshihulwane tsha khishini u gera uya kha muelo wa ½ cm kha magumo a matari ni shumise tshipida tshihulwane tsha tshikavhvhe u tshimbida nga ntha ha edzo athitshokisi dzo tsheiwohao nga vhukati uri dzi sa shandukise muvhala.
4. Vheani zwipida izwo zwa athitshokisi kha paniyau gotsha kana u baga, ni dodze mapfura a olivi zwavhdi ni kone u shela galiki na midzi yo homoloswahoafho kha pani, nis hele papper ntshu.
5. Rembulusani idzo athitshokisi dzo tangana na midzi u thusa uri dzi sa farelele kha galiki. Dodzani mapfura a olivi kha athitshokisi, ni kone u shela muno na phepha ntsu.
6. Bagani(gotshani) athitshokisi iyo I songo thivhiwa nga foili lwa mithethe ya 15, ubva afho ni I ntshe kha pani, ni thivheze pani yothe nga foili ya aluminiamu. Ni humisele kha pani ni ise phanda na u baga mithethe ya ubva kha 25-35 kana u swika athitshokisi itsi vhibva, matari atshi khou bva nga othe.
7. Rithani midzi u itela ludungela lwa khwine ni shele nyamukara kha athitshokisi (midzi inga ntshiwa arali muthu achi toda).
8. Sevhedzani athitshokisi yo gotshiwaho na mapfura a olivi ono kho dudela, viniga kana na mayonasi a sina mapfura.

Asparagus na frittata

Heyi frittata ino difha ndi ya vhudi kha tshiswitulo kha khalanwaha ya lutahabvula, zwi tshi khou liwa nnda khathihi na saladi yo homolowaho dala. Arali ni sa funi asiparagasi, ni la zutshini kana burokholi.

Zwinga liwa lwa vhutanu na muthihi (6)



Zwishumiswa zwa u bika:

- 150g ya asiparagasi thukhu
- lebula nthihi ya mapfura a miroho
- makumba mana
- 15g ya galiki yo homoloswaho yo tsheiwa zwavhudi
- 1/2 ya komiki ya cheese isinaho mapfura yoto tsheiwa ngazwi pida zwisekene
- midzi yo homoloswaho yo itelwa garnish u fana na cilantro yo tsheiwhaho nga zwipida
- muno na phepha u itela ludungela

Ndaelo:

1. Ndaelo (tsha oveni).
2. Fungani tshitofu tsi swike kha 200 °C.
3. Nga ntha ha tshitofu vheyani mapfura kha pani isa nambateli, ni pange asiparagasi na saute u swika zwi tshi shandukisa muvhala.
4. Thothonyelani makumba kha tshigodelo nia shele muno na phepha ni tanganyise na galiki ni kone u shela aspsragus.
5. Isani pani kha mududelo wa fhasi u swika zwitshi vibva.
6. Bagani frittata lwa mithethe ya 15 u swika itshi vibva.
7. Tsheani ni le na saladi dala.



Asiparagasi ndi muroho ure na pfushi nnzhi na faiba, folate na vithamini A, C, E, na K wo katela na chromium. Tangana na afukhada, mureipi na Brussels, asipsragus u na dzi anhi okhisidenthe nnzhi ya dovha ya vha diurethikhi yavhudi. Ina amino acid asparagine nnzhi ine ya shuma sa diurethiki ya mupo. Asparagus is a nutrient-dense vegetable and a good source of fiber, folate and vitamins A, C, E and K, as well as chromium. Along with avocado, kale and Brussels sprouts, asparagus is packed with antioxidants and a good diuretic, as it contains high levels of the amino acid asparagine, which serves as a natural diuretic.

Zwire ngomu kha zwiliwa nga tshikalo tshithihi:

Nungo: 420 kJ
Phurotheini: 9g
Tshitatshi: 3g
Faiba: 1g
Muno: 119mg
Phothesiamu: 226mg

Saladi ya beturuti ire na tshipaisisi yo sheliwaho yogathi



Matari na midzi ya beturuti ana pfushi nnzhi nahone bethalains, ine ya vha athiosidenthe ine ifha muvhala une wa thusa u tsireleza kha malwadze a mbilu na pfuko. Beturuti yo no dowelea vhikuma, nga maanda itshi liwa na dzi saladi.

Zwishumiswa zwa u bika:

- lebula nthihi ya yogathi I sina mapfura
- lebula mbili dza thanga dza cumin, coarsely ground.
- galiki nthihi yo konyongeziwaho
- Hafu ya bigiri ya viniga
- 750g ya bituruti yo bikiwaho, ya fhola yo sotolwa
- 250g ya tshipinatshi tshituku
- matari mahulwane a minthi o tsheiwaho a fhandukanyiwa
- matari mahulwane a khorianda na midzi two tsheiwaho zwa fhandukanyiwa

Zwire nga ngomu kha zwiliwa (nga tshigodelo tshithihi):

Nungo: 878kj
Phurotheini: 10g
Mapfura o fhelela: 2g
Tshitatshi: 41g

Ndaelo:

1. Itani soso yo shela kha saladi. tanganisani yogathi, khumini na galiki kha tshigodelo tshituku, ni shele muno na phepha uri zwivhe na ludungela. Pangani firidzhini lwa awara.
2. Shelani viniga kha tshigodelo tsha vhukati, ni tsheye bituruti nga zwipida two linganelaho, nis hele zwipida izwo kha tshigodelo tshire na viniga, ni tanganyise ni zwi litshe mithethe ya fumi (10), ni ntshe midzi hu sale viniga na bituruti.
3. Tanganisani bituruti, tshipinatshi, minthi na khorianda kha tshigodelo tshihulwane, (ni siye minwe midzi yo nakisa).
4. Ni sa athu avhela, shelani saladi soso ila kha tshigodelo itsho tshire na bituruti, shelani iyo midzi nga ntha ha soso.



Avhelani zwoto rali na vhurithi kana sa zwiliwa zwau engedzelela huna nama kana khovhe sa tshipida tsha saladi.



Tshipinatshi tsha khirimu

Zwi liwa luna (4) ho avheliwa kha komiki yo guma vhukati

Luphuse lwa kheri lu ita uri tshipinatshi tsha khirimu tshi pfale tshina vhupo na u dudela, yogathi yone I ita uri tshipinatshi itsi tshi vhe na mutakalo wa vhudi (pfushi).



Zwishumiswa zwa u bika:

- lebula nthihi ya mapfura a miroho
- phiriphiri yo kodekanyiwaho
- bigiri yod ala u guma vhukato ya nyala yo tshewaho
- zwipida zwituku zwa galiki two tshewaho
- 3/4 ya lebula ya luphuse lwa kheri
- 500g ya tshipinatshi, tsho tanzwiwaho tsha tshetshelelwa
- yogathi I sina zwitshakatshaka ya lushaka lwa Greek kana mass
- 1/4 lebula yam uno
- phepha uri huvhe na ludungela

Pfushi ire kha zwiliwa:

| |
|-----------------------|
| Nungo: 450kJ |
| Phurotheini: 6g |
| Mapfura o fhelela: 7g |
| Tshitatshi: 10g |
| Faiba: 4g |
| Muno: 221 mg |

Ndaelo:

1. bikani mapfura a miroho, phiriphiri na galikikha pani khulwane u swika galiki itsi thoma u pfapfama nga mithe the mivhili.
2. shelani tshipinitshi tsho tshetshelewaho kha pani nga tshituku nga tshituku u swika tshi fhelela.
3. rithani yogathi kana mafhi a ikomazi na tanganyisa na muno na phepha, ni kone u tanganyisa hafhu na tshipinatshi.





Zwiliwa zwire na mutakalo zwa u di dzinza zwino itwa hayani- inwe ndila yau takadza ya ula miroho!

Matshipisi o itwaho nga mureipi

Matshipisi aya o leluwa u ita kana u bika, a liwa ato ralo, kana na vhurotho vhure na matamatisi na afhukhada.



Zwishumiswa zwau bika:

- mureipi
- mapfura a olivi
- muno

Zwire ngomu kha zwiliwa:

Nungo: 336kJ, Phurotheini: 2g, Mapfura o fhelela: 10g, Tshitatshi: 7g, Faiba: 8g, Muno: 380 mg

Mureipi ina pfushi nnzhi vhukuma yo pfuma vithamini A, K, BE na Cya dovha yavha na khalishiamu, photheshiamu, khopha na manganese.

Ndaelo

1. Dudedzani tshitofu u swika kha digiri 160° C.
2. Tanzwani mureipi ni u omise.
3. Tsheyani mureipi nga zwipida zwituku kana zwihulwane.
4. Shelani mureipi kha thireyi dza u baga mbili, matari a songo sala nnda uri akone u oma zwavhudi.
5. Shelani mapfura a olive na muno.
6. Phangani ng ngomu tshitofuni ni bike lwa mithethe ya ubva kha 15 uya kha 20 u swika kheili yono oma tshothe, ni thogomele I songo swa.
7. Ntshani tshitoni I thome I fhole lwa tshifhinga nyana.



Zwishumiswa zwa u bika:

- bituruti yo ntshiwa midzi yo tsheiwa nga nthia na nga fhasi.
- mirambo mivhili mihulwane yo tsheiwa magumoni.
- mapfura a olivi
- lebula nthi ya khumini

Zwire nga ngomu kha zwiliwa nga tshigedelo tshithihi:

Nungo: 567kJ, Mapfura o fhelela: 9g, Tshitatshi: 14g, Muno: 134mg, Phothesiamu: 309mg

Murambo na bituruti zwo bagiwaho (matshipisi)

Sevhedzani izwi na yogathi I sina mapfura na zwitshaka tshaka, tshikavhavhe, minthi kana cilantro zwo tshetshelwaho nga zwipida, na muno na pepper uri zwi kone uvha na ludungela.

Ndaelo:

1. Dudedzani tshitofu u swika kha digiri ya 120 °C.
2. Sheyani bituruti na murambo zwavhudi.
3. Rithani(tanganyisani) nga mapfura a olive.
4. Pangani kha thireyi yau baga.
5. Tanganisani muno na khumini.
6. Shelani muno na khumini kha zwipida izwo uri huvhe na ludungela.
7. Bikani lwa mithethe ya fuina (40) kana u swika zwitshi vibva.
8. Zwi ita bigiri dza nna u swika kha rathi 4-6.

Yogathi ya tshitiroberi

Heyi uya nga nne ndi yone desethe ya lutabvula. Zwitiroberi two homolowaho zwi sumbedza uri lutabvua two swika na maduvha malapfu a tshilimo ano kho uda, zwituroberi zwi na munukhelelo na ludungela lwavhudi, nahone two dala dzi vithamini na minirala sa vithamini C, k, folathe, phothesiamu, manganese na maginesiamu.

A dzina nungo nnzhi, dzo pfuma faiba na antioxidants nnzhi na polyphenols. Dzi dovha dza thusa u tsitsa mutsiko wa malofha na u fhungudza khombo ya vhulwadze ha malofha na mbilu.



Zwishumiswa zwa u bika:

- 600g ya zwitiroberi na zwitiroberi zwiraru two tsheiwaho nga vhukati u itela u Nakisa
- lebula mbili dza swigiri ya buraweni
- lebula nthihi ya makanda a tshikavhvavhe o fhandekanyiwaho
- hafu ya bigiri ya khirimu I sina mafhi.
- lebula tharu dza lphuse lwa swigiri
- 1&1/2 ya bigiri ya yogathi ya tshigiriki I sina mapfura na zwitshakatshaka

Zwire nga ngomu kha zwiliwa (kha tshigedelo tshihilihi):

Nungo: 907kJ, Phurotheini: 5,2g, Mapfura o fhelela: 6g,

Tshitatshi: 23g, Faiba: 4g, Muno: 30mg

(Muno Mutuku)

Ndaelo:

1. Tsheyani nga ntha ha zwitiroberi zwa 600g ni dovhe ni zwi tsheye nga zwipida zwihiulwane. Tangansani swigiri ntsu na makanda a tshikavhvavhe kha tshigodelo tsha vhukati. Ni vheye fhethu huno rotholela lwa awara mbili.
2. Ni shele khirimu, swigiri ya lphuse kana zwau difhisa kha tshigodelo u swika zwitshi khwatha, ni shele yogathi na makanda a tshikavhvavhe ni tanganyise. Ni zwilitshe zwi dzule lwa awara mbili.
3. Kovhani hafu ya tshitiroberi kha ngilasi dza 6 kana kha zwigodelo zwa hone, ni kone u khavhisa nga dzila hafu dza zwitiroberi.

Lutabvula ulu ilani miroho na mitshelo two fhambanaho- zwitukusa zwivhe miroho miraru yo fhambanaho na minwe mitshelo.

(Phuleithi nthihi ya muroho yo avhiwaho kana mutshelo, zwi lingana na bigiri nthihi ya muroho u songo bikiwaho kana nga vhukati ya muroho wo bikiwaho kana 80g ya muroho wo homolowaho kana 30g ya muroho wo omiswaho(mukusule).

