



Nofemere 2022

(Sepedi)

[info@heffsa.org](mailto:info@heffsa.org)

[www.heffsa.org](http://www.heffsa.org)

# Phepo bakeng sa Bophelo bo Bottle ba Pelo

## Maano a phepo

Selemo se mo, gomme ka boemo bja leratadima bjo borutho le matšatši a maikhutšo a selemo a batamela, go bohlokwa go tsepamiša kgopololo gape go jeng bakeng sa pelo e phetšego gabotse, kudu-kudu ka ge re na le tshekamelo ya go gwerana le batho kudu, le go thabela bobotse ba sehla (bona malebelala a go dira bjang dira dikgetho tše di phetšego gabotse ge o eja ka ntle).  
ka phepo, mekgwa ya dijo ye e feletšego yeo e nago le go fetofetoga le maemo ga motho ka o tee ka o tee e ka fihlelela dinyakwa tša batho bao ba phelago ka go palelwa ga pelo (HF)gakaone ge go bapetšwa le dithibelo tša seela le sodium fela1.ka fao re tšwela pele ka monyanya wa rena wa dijo tša mantšiboa wo o ekišitšwego, ka moabi wa tlhokomelo ya maphelo bjalo ka moamogedi wa baeti yo a fago baeng/ balwetši bao ba nago le tsenogare ya maleba ya phepo go fihlelela taolo ya bona ya go palelwa ga pelo go tiišetša melaetša ye le maano ka mehla.



Meet the guests:

Ernest o gae ka morago ga go ba le bolwetši bja nyumonia bjo bo ilego bja mo tlogela a fokola mmeleng e bile a lapile. o immune compromised,ka kganyogo ya dijo e fokolago. histori ya go kgoga sekerete le ditiragalo tše dintši tša bronchitis e sa folego di mo dirile gore a be le mathata a sa folego a go hema.le ge a šetše a šoma mmeleng, o ile a swanelwa ke go hudugela tikologong ya go phela yeo e thušago moo a ka hwetšago thušo ka mediro ya letšatši le letšatši.

Ernest G. Exchange



Doris D. Knowledge



o be a dutše a ikgantšha ka mediro ya gagwe ya leago le go ba mafolofolo kudu kerekeng. Ka morago ga go buiwa ga pelo peleng ka lebaka la mathata a bolwetši bja ditšhika tša pelo,o sa tšwa go lemogwa gore o na le go palelwa ga pelo ka morago ga go itemogela go hema ka go hlaelela, le go oketšega ga boima bja mmele ka 4.5 kg. coveeying go moabi wa gagwe wa tlhokomelo ya maphele gore o hloka tsebo ka dinyakwa tša gagwe tša dihlare ( diuretic,sehlare sa go fokotša lipid, le seokobatsi sa antiarrythmic) le diphetogo tša gagwe tša phepo (low- saturated fat, energy-controlled, and low -salt diet), yena o tseba gore o kotsing e oketšegilego ya go robatšwa sepetlele goba go fokotšega ga go gwerana le batho ge e ba a sa obamele ditšišinyo tša gagwe tša moabi wa tlhokomelo ya tša maphele.



o kgomaretše ka gae ka go se nene goba tutuetšo ya go dira selo le ge e le sefe ka ntle ga ntlo ya gagwe. gaešita le ge e kile ya ba le leago, bohloko bja gagwe bjo bo sa felego bja maoto bjo bo bakwago ke neu ya bolwetši bja swikiri bo mo dirile gore a ithekge ka ba bangwe ba gagwe bakeng sa thušo ya ntlo ka go reka dijo tša ka ntlon. Gape o lebane le bolwetsi bja also dealing with diabetic , le phetogo ya morago bjale ya madulo, tše di tserego tefo go yena maikutlong. e kile ya ba moapei yo mogolo yo a nago le bokgoni bja go swara menyanya ya dijo tša mantšiboa. o bjale o bontšha go fokotšega.

Angela A. Intolerance



Go thekga, go hlohleletša le go ruta baeng ba gago le go keteka selemo,o rulaganya lenaneo la nnete la setšo leo le akaretšago bohole, la ekonomi le leo le phetšego gabotse la pelo

- 1. Dienywa le merogo ye mentši ya mebalabala le ye foreše ya sehla go thekga tshepedišo ya go lwantšha malwetši ye e phetšego gabotse le maphelo a pelo .**
- 2. Go bea legatong la makhura a mabe (a kgotsofetšego le a trans)ka makhura a phetšego gabotse (monounsaturated le polyunsaturated),ao a lego botse go pelo ya gago (bona letlakala la tshedimošo)ka kakaretso, khetha oli e nang le dikgerama tse ka fase go 4 tsa majhura a khotsofetseng ka kokomiki'gomme geonale le makhura anang le hydrogen ka karolo goba makhura a hlwekilego. o ka hwetša gore dioli tše dingwe di na le ditatso tše di kgethegilego, ka fao leka mehuta ye e fapanego go utolla gore ke efe yeo o e ratago.gape, dioli tše dingwe di kaone go mehuta ye e itšego ya go apea go feta tše dingwe, ka fao o ka nyaka go ba le mehuta ya go feta e tee ka pantry ya gago**
- 3. Eating foods high in salt (sodium) less often, preparing food/meals from scratch and limiting your intake of processed or convenience foods,** 3. Go ja dijo tše di nago le letsawai le legolo (sodium)ka se gantši, go lokišetša dijo/dijo go tloga mathomong le go lekanyetša go ja ga gago dijo tše di šomišitšwego goba tša go ba bonolo , goba dijo tša go ba bonolo as it can help reduce your sodium intake, lower your blood pressure and/or prevent high blood pressure (HBP or hypertension) from developing in the first place. ka ge e ka thuša go fokotša go ja ga gago sodium, go fokotša kgatelelo ya gago ya madi le/goba go thibela kgatelelo ya godimo ya madi (HBP goba kgatelelo ya madi) go gola lefelong la pele
- 4. Akaretša mabele a mantši a feletšego dijong tša gago,** ka ge di-kernel tša mabele a feletšego di na le dikarolo tše tharo - bran, endosperm le germ- tše di go fago phytonutrients, divithamini,le di-antioxidant, tše di go fapanago le mabele a sebjalebjale a go swana le korong,mabele le reisi, mabele a bogologolo ga se tša ka tša šongwa ka go tswakanya goba go fetoša dikarolwana tša leabel, di godišitšwe go no swana le ge di be di le bjalo mengwageng ye sekete ye e fetilego. di na le maina ao a kwagalago a sa tlwaelega go swana le teff, einkorn, emmer, amaranth, millet, quinoa,reisi e ntsho, garase e ntsho, le spelt. gomme di paka wallop ya phepo, ka dinako tše dingwe di nea diproteine tše dintši,tlhale, le dibithamini go feta mabele a mehleng yeno.



## Menu ya gago

Borotho bja mabelethoro bja mabele bja bogologolo

setlama le lemon kgogo kotaneng

Salate ya chakalaka yeo e dirilwego ka gae

Salad ya Beetroot e nyenyane e besitsoeng le salate ea chisi ea pudi

Dip ya di-artichoke tše di bešitšwego

Salate ya serapeng ka matlakala a maswa a sepeneše, lettuce, di-mushroom tše di segilwego, eiee e khubedu le seaparo sa yogurt sa makhura a tlase



Gape e akareditše lengwalo le la ditaba ge re batamela sehla sa monyanya ke tlhahlo yeo e nago le ditshupetšo le malebela a kamoo o ka dirago dikgetho tše di phetšego gabotse ge o eja ka ntle

# Diresepe

## Bonolo seponche mabelethoro dipanekuku

### Ditswaki

- 1 le 1/2 dikomiki flouru ya mabelethoro
- 1/2 dikopi raese
- 1 thispone tswikiri
- 1 le 1/2 thispone letsoai
- 1 le 1/2 thispone ka potlako tomoso
- 1 le 1/2 dikomiki tša meetse a borutho
- 2 dikgabana lero la lemone (boikhethelo, empa e fa tatso) .



### Ditaelo

1. ka sekotlolong sa gago goba ka pitsa , kopanya hammoho sorgum flouru, bupi reise, sukiri, letsoai le tomoso ka pela. Oketsa metsi a futhumetseng le go kopanya gabotse.
2. beha ka pitsa le beya yogurt bakeng sa 1 le 1/2 diawara tse. ge go kgonega fa motswako go hlohleletša magareng.
3. ge o se na goba o sa nyake go šomiša pitša ya ka pela, hlohleletša motswako, khupetša gomme o bee ka thoko lefelong le borutho (mo e ka bago 65 degrees) diiri tše 3.
4. Motswako o swanetše go ba wa go ba le mafofa le go bubbly ge o lokile. hlohleletsago ka lero la lemone haeba sebelisa.
5. Ruthetša tšiphi e tšholotšwego goba skillet e nngwe e boima. Mafura habonolo. retelehela mocheso ka tlaase. tšela ladleful ya batter. khupetša gomme o apeye metsotso ye 3, tloša sekhurumetšo, motswako wa gago o swanetše go bea gomme pancake/crepe e swanetše go tla gabonolo go tšwa paneng. ge e ba e sa e fe nako e oketšegilego ganyenyane. retologa gomme o apeye ka lehlakoreng le lengwe metsotswana e ka bago e 20 go ya go e 30. beela ka thoko.
6. tšwela pele ka tsela ye go fihlela batter ka moka e fedile. thabela ka setu seo o se ratago goba o nee o ruthetše ka jeme goba topping le ge e le efe e nngwe.

## Setlama se besitsweng le Kgogo ya lemune

Bonolo kgogo ya lemune skewers le konofolo le ditlama ba monate. bophelo bjo bobotse le ka lebelo go di dira gore di phethagetše bakeng sa dijo tša mantšiboa tša selemo tše di newago ka dijo tše bonolo tša ka thoko.

Ditswaki

legatong la marinade

- ¼ komiki ya oli ea mohloaare
- ¼ komiki ya lero la lemone
- lemonzest ya lemone
- 2-3 konofolo e kgabelwetswego
- 2 thispone e foreše ya thyme
- 2 thispone ya rosemary
- 1 thispone e omisitsoeng oregano
- 1 thispone letsoai
- 1 thispone ya pepere



Bakeng sa di-skewer

- 4 ya ditoki tsa nama ya kgogo yeo esenago marapo le matlalo
- kotana ya go omiswa e loketswego ka gare ga metsi a belang bakeng la metsotso e 30

Mokgwa

1. Kopanya metsoako kamoka bakeng sa marinade.
2. Selae khoho ka loma-boholo bo lekaneng chunks le beha ka sekotlolo. tšela ka marinade, koahela le dumella go marinade bonyane metsotso e 30 empa go fihlela ho diiri tse 24, koahetsoeng ka sehatsetsing.
3. Lokela kgogo ya gago yago marinatiwa godimo ga di-skewer tša kota tše di kolobilego goba di-skewer tša tshipi.
4. Ruthetše grill ya ka ntle goba pane ya grill ya stofo ke moka o apeye diskewer, o retološe metsotso ye mengwe le ye mengwe ye 3-5, go fihlela kgogo e apewa ka gare gomme e le ye sootho ya gauta ka mahlakoreng ka moka

## Salate ya chakalaka yeo e dirilwego ka gae

### Ditswaki

- 1ya sepuni sa makhura
- 1 eiye ye 1 ye kgolo e segeletswe
- 2 pepere tse khubedu tse, segilweng
- 1 hlogo kholifolao, robilwego ka matšoba
- 1 sepuni se segolo sa garam masala
- sepuni sese 1 sa sukiri ye sehla
- Di tamati tse hlano tseo di segilwego ka bokotwana
- 400g thini cannellini dinawa, di ntshitswego meetsi di hlatswitswe
- 4 sepuni se segilweng a foreshe coriander



### Mokgwa

1. Ruthetša oli ka paneng ye kgolo ya go gadika ke moka o apeye eiee le dipherefere go fihlela di boleta, go dikologa metsotso ye 15. go sa le bjalo, mouwane kholifolao go fihlela e fo ba e boleta eupša e sa dutše e boloka go loma mo gongwe. hlabolla ka fase ga meetse a go tonya a go ela gomme o tlogele go ntšha meetse
2. Bjale tsenya garam masala le swikiri go dipherefere gomme o apeye go fihla metsotso e sego kae. eketsa ditamati, fokotša mollo gomme o e tlogele e apeye metsotso e 15. ditamati tla etsa moro bakeng sa salate. ge e le gore di sa butšwitšego o tsenye meetse a mannyane.
3. Ge e šetše e apeilwe. fetisetsa ka sekotlolo se seholo le eketsa linaoa le kholifolao. sehla. o ka hloka squeeze ya lero la lemone. ge e šetše e tonya, oketša coriander gomme o e direle.

## Salad Beetroot e nyenyane e besitsoeng le salate ea chisi ea pudi

### Ditswaki

- 5 di beets tsa magareng
- mofafatso o 1 wa makhura ea mohloaare
- letsoai le fatše pepere e ntšo ya go kwagatsa tatso
- Mae a mabedi a bethilwego
- $\frac{1}{2}$  komiki ya folouru ya tsohle-merero
- $\frac{1}{2}$  komiki tsa mafofora a omileng a borotho
- 1 ( 4 sephutheloana sa chisi ya pudi kgaola ka bo nyane
- 1komiki ya makhura a conola
- 1 (8 diphuthelwana)hlakanya le salate yetala
- 2 malepola a besitsoeng sonobolomo dipeo, goba go oketsa tatso(Kgetho) .
- Malepola a 2 goeapesha goba go oketsa tatso



### Mokgwa

1. Ruthetša ontong go fihla go 250 degrees F ( 120 degrees c).
2. Drizzle beets le oli ea mohloaare e sehla ka letsoai le pepere .phuthela beets ka aluminium foil le beha ka sejana se seholo sa ho baka
3. Beša ka ontong yeo e rutheeditšwego pele go fihlela di- beet di phuntšhwabebes ka thipa, metsotso e 45 go ya go diiri tše 2, go ithekile ka bogolo .
4. Tlosa beets ka ontong le tlohela pholile hanyenyane. phutholla, o boloke lero lefe goba lefe leo le lego ka gare ga foil ya aluminiamo. ebola beets tlas'a metsi a mofuthu, khaola ka dikhubu, beha ka sekotlolo.
5. Beha lehe. phofo, le bohobe crumbs ka 3 lijana tse arohaneng. sehla tsohle 3 le letsoai le pepere
6. Toss e nngwe le e nngwe goat cheese medallions ka mae go apeša, šuthiša le bupi le kobo ebe toss ka borotho crumbs, coat mahlakoreng ka bobedi ka go lekana. fetisetsa medallion ho poleiti le beha ka sehatsetsing ho tiisa ho fihlela, hoo e ka bang 5 metsotso e
7. Ruthetša oli ya canola ka mollo wa magareng ka paneng ya go gadika go fihlela e sizzle. beha dimedallion tša chisi ya pudi ka oli e fišago gomme o gadika go fihlela e le gauta, e ka ba metsotso e 1 ka lehlakoreng. tlosa ho tloha oli le fetisetsa ho poleiti lined le pampiri toulo
8. Bea mpete wa botala bjo bo hlakantšwego godimo ga sebjana sa go sebeletša gomme o bee godimo ga dibeete le dimedallion tša tshese ya pudi. Fafatsa ka dipeo tsa sonobolomo. drizzle le balsamic apara le bolokoa beet lero

## **Roasted Chickpea Dipdi-chickpeas tše di bešitšwego dip**

Dip ya chickpea, ye e tsebjago gape bjalo ka hummus, ka setšo e dirwa ka tahini yeo e lego sebjana sa peu ya sesame.tahini, le ge go le bjalo,e ka ba ye e bitšago goba go thata go e hwetša. ka go beša seripa sa di- chickpeas ka dipeu tša kumine pele o di hlakanya, hummus e sa dutše e e-na le tatso ya nate

### **Ditswaki**

- di-chickpeas tše di nago le masenke, tše di ntšhitšwego meetse. eupša boloka seela
- 2kgolo ya konofolo, e sithabetseng
- 75 ml sonoplomo goba oli ya mohlware
- 5 ml dipeo tša kumine
- 5 ml kumine e šitšwego
- 100 ml lero la lemone
- ¼ tsp salt
- pepere e ntsho go ya ka tatso



### **Mokgwa**

1. Ruthetša ontong go fihla go 180°C gomme o lokele terei ye nnyane ya go baka ka foil. pat chickpeas omile ka toulo ya pampiri. beha 1 ya masenke a di-chickpeas le konofolo, 30 di ml (2 thispone) ea oli le dipeo kumine ka sekotlolo se seholo le kopanya ho apetsa di-chickpeas
2. Bea di-chickpeas tše di tloditšwego ka oli ka dinoko godimo ga terei ya go baka gomme o beše metsotso e 15-20 goba go fihlela e le boso bja gauta bjo bonyenyane.
3. Beha chickpeas besitsoeng le oli le seasonings ho tloha terei, ka sekotlolo se seholo. eketsa di-chickpeas tse setseng, oli, kumine e fatše le lero la lemone. eketsa 50 di ml tsa mokelikeli bolokoa ho tloha thini. kopanya go bopa motswako wa chunky le sehla go ya ka tatso. oketša meetse a mangwe, ge o rata go ina ka boreledi
4. Direla bjalo ka karolo ya dijo tša mosegare ka merogo ye foreše go swana le dikhabetšhe, celery, likomkomere le dinawa tše tala. gape e bose e phatlalatšwa godimo ga borotho, sandwich efe goba efe goba bjalo ka go ina bakeng sa di- wedge tša pita tša korong e feletšego.

## Maele

1. Go ina ka setšidifatšing ka gare ga sebjana seo se sa tsenego moya ka matšatši a 4-5
2. Ge e ba o rata, hloholeletša ka gare ga yoghurt e nyenyane e tlwaelegilego e nago le makhura a tlase bakeng sa go ina e nago le tranelate

## Adirela ka a

Salate serapeng le makhasi a sepeneche a macha, lettuce, li-mushroom tse segilweng, eiee e khubelu le seaparo sa yogurt sa mafura a tlaase.



# Co ja ka ntle



TBatho bao re jago le bona le dikgetho tše ba di dirago di ka kgoma gore re ja eng le gore re ja bokae

- ſiſinya diresetſhurente tše di nago le dikgetho tše di phetſego gabotſe tše yo mongwe le yo mongwe a tlago go di thabela.
- Etswa ka boikokobetšo o le taſoleng mola batho ba abelana dijo tše o lekago go di efoga.
- Gana ka tlhompho goba o tſee karolo e nyenyaney ya selo seo o lekago go se phema goba go se lekanyetſa. loma ga nyenyaney le ja tše nyanenyaney.
- Thoma polediſano-go bula go bagwera goba ba lapa ka dipakane tſa gago tſa go ja dijo tše di phetſego gabotſe le tlhohlo yeo o lebanego le yona ge o eja ka ntle e ka go thuſa go ngwadiſa balekane go tsomeng ga gago ga go ja dijo tše di phetſego gabotſe.

## LEANO LA PAPADI

- Rulaganya e sa le pele
- Phema go iponagatſa o swerwe ke tlala
- Otara pele gomme o etele pele ka mohlala thoma dijo
- Eja ka go nanya gomme o khutſe magareng ga go loma mo gongwe le mo gongwe.

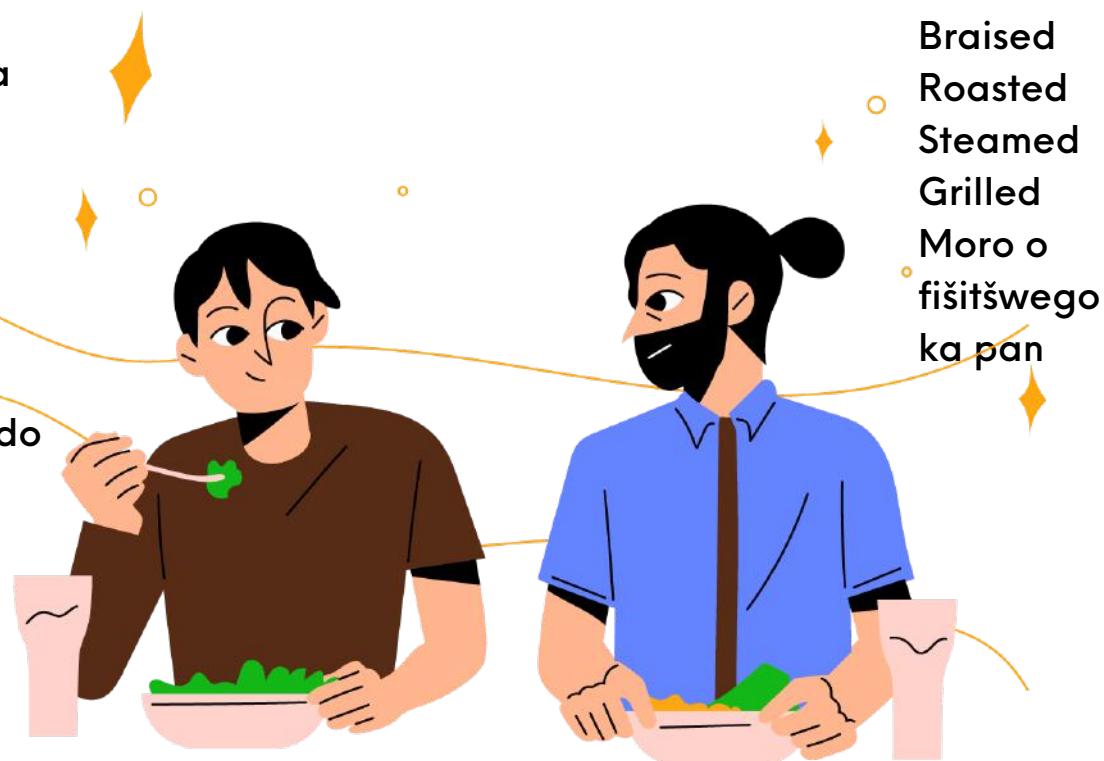
[info@heffsa.org](mailto:info@heffsa.org)

# Go ja kantle



Mantšu a a latelago gantši a hlaloša dijo tše di nago le dikhaloriki tše ntši le makhura a go kgotsofala:

Khirimi yeo e  
gadikilwego ya  
sopo ya gratini  
Scalloped la  
mokgwa wa  
mongwala  
matlafatsa  
Al fredo, Al fredo  
E tloditswego  
Tlatšeletso



Mantšu a a latelago gantši a hlaloša dijo tše di nago le dikhaloriki tša fase le makhura a go kaonafaditswego:

Go fo lemoga seo mantšu a se bolelwago ke go lokišetša diresepe go ka thuša quide phetho ya gago mabapi le ge e ba o otara goba go se otara, ge e ba o otara karolo ya tšelete yeo e fetotšwego, goba ge e ba o kgopela gore sejana se lokišwe ka tsela e fapanego.



Resturente e na le tshekamelo ya go ba yeo e amogelago kudu ge go tliwa tabeng ya go fotoša dijo bakeng sa bathekgi, ka gona o se ke wa ba le dihlong tša go botšiša. Maano a mabedi a bonolo ke go laola bogolo bja dikarolo tša dijo tše di nago le dikhaloriki tše ntši le go dikgopelo tša Diphetošho.

## Karolo: Putsišho go butšišha mong ditaba...

- Karolo ya sebjana/ selo se e kgolo gakaakang?
- Na go na le dikgetho tše dinyenyane tša bogolo?
- Na nka ba le seripa-gare sa go phuthela ka gare ga lepokisi la go ya?
- Hle bea lehlakore la setswaka/ soso kalehlakoreng
- Re tla be re abelana. na o ka re arolela sebjana?

## Diphetošho: Dipotšišo go botšišha mong ditaba...

- Na o na le bogobe bja korong ye e feletšego, reisi ye sootho goba dikgetho tše dingwe tša groin ye e feletšego?
- Eka nka ba le lehlakore la salate goba merogo go e na le moo goba go tlaleletša x?
- Nka ba le dienywa go e na le X?
- Nka ba le kgogo e oketšegilego go e na le kolobe godimo ga salate?

**E-ba le bokgoni bja go hlama, gomme o se ke wa itekanyetša karolong e tee ya lenaneo la dijo. ge o sa bone sejo se segolo seo se swanetšego leano goba tatso ya gago, o ka aga dijo go tšwa ka mahlakoreng goba dipoleiteng tše nnyane.**

Mafura a dijo a bohlokwa go thekga metabolism ,bjoko le tshepedišo ya megalatšika bophelo bjo bobotse,go laetša disele,go itšhireletša,tšweletšo ya dihomoune, le go monya dibithamine tše di qhibidigago ka makhura- eupša dijo tše dingwe di na le motswako wo o phetšego gabotse go feta tše dingwe. go kgetha dijo tše di gatelelago makhura a phetšego gabotse le go fokotša makhura a sa phetšego gabotse e le karolo ya mokgwa wa go ja wo o lebišitšwego dibjalong go ka kgothaletša bophelo bjo bobotse bjo bobotse.



## Makhura a kgotsofetšego (e tiilego ka themperetšha ya phapoši)

**Phello Mmeleng:**E ka oketša maemo a kholesterol ya LDL le kotsi ya bolwetši bja pelo.

**Gore o kgethe neng:**ja ka tekanyo

**Dijo Mehloli:** nama e fatše, nama e sebelisitsoeng ( soseji,bacon, lintja tse chesang,nama ea deli joaloka salami),mabese a mafura a tletseng le chisi,botoro,oli ea palema,oli ea kernel ea palema,oli ea khokhonate.



## A okeditswego

(e tiilego ka themperetšha ya phapoši)

**Phello Mmeleng:** E ka oketša LDLmaemo a cholesterol le maemo a tlase a cholesterol ya HDL. go ja makhura a koketšo go tswalanywa le kotsi e oketsegilego ya bolwetši bja pelo.

**Gore o kgethe neng:** Mafura a trans a swanetše go phengwa ka mo go feletšego.

**Dijo Methopo:**Dijo tše di šomišitšwego ka "dioli tše di nago le hydrogen ka karolo",go khutsufatša,dilo tše di apeilwego tše di sa fetogego ka šelefong (dikhukhi,mafene,dikuku,di-cracker),di-frosting tša kgwebo,kuku ye e omilego/metswako ya dipesteri,dijo tše dingwe tše di gadikilwego.



## MAKHURA A MONOUNSATURATED (seela ka themperetšha ya phapoši)

**Maiteko Mmeleng:** A ka fokotša kholesterol ya LDL le go fokotša kotsi ya bolwetši bja pelo ge e dirišwa legatong la makhura a kgotsofetšego le makhura a phokotso.

**Gore o kgethe neng:**Kgetha gantši sebakeng sa dijo tše di nago le ka makhura a kgotsofetšego goba phokotso.

**dijo Mehloli:**Oli ea mohloaare,oli ea avocado,oli ea sesame,oli ea matokomane,oli ea conola,mefuta e phahameng-oleic ea safflower le oli ea sonoplomo,mehloaare diabokado,matokomane,nate tsa sefate, (dialmonde,cashews,hazelnuts,pistachios,pecans),dipeo ( mokopu le sesame)



## MAKHURA A POLY-UNSATURATED (seela ka themperetšha ya phapoši)

**Phello Mmeleng:** E ka theoša kholesterol ya LDL le go fokotša kotsi ya bolwetši bja pelo ge e šomišwa legatong la makhura a kgotsofetšego le trans. makhura a polyunsaturated a akaretša makhura a omega-3 le makhura a omega-6,obedi bja tšona di bohlokwa ka gobane di swanetše go tšewa ka dijo.

**Gore o kgethe neng:**Kgetha gantši sebakeng sa dijo tše di nago le makhura a kgotsofetšego goba makhura a trans.

**Dijo Mehloli:**Hlapi e mafura(salmon,trout,herring,mackerel,sardines),fatše axseed,chia dipeo,canola oli,peanut oli,axseed oli,qalong phahameng-linoleic mefuta e sa ower le letsatsi ower oli,mabele oli,soybean oli .

# Tlhahlo ya mabele a feletšego

Mabele a feletšego ke mohlodi o mobotse kudu wa phepo,bjalo ka diminerale,vithamine B le E , le fober, di humile gape ka di-antioxidant tšeо di lwantšhago malwetši le di-polyphenol. banyakiši ba hlokomela gore mabele a feletšego a tlaleletša go fokotšegeng ga kotsi ya kankere [kudu-kudu kankere ya colorectal],bolwetši bja go kwa,go hwa lehlakore,bolwetši bja swikiri le go nona kudu.

	PHEPO [1 KOPOLLO E APEILWE]	MOTHOPHO o Mobotse WA		
<b>RICE YA BROWN</b>	Calories Carbohydrate Fiber Protein	200 43 g 3 g 5 g	magnesium phosphorus selenium manganese	niacin thiamin vitamin B6
<b>QUINDA</b>	Calories Carbohydrate Fiber Protein	222 39.4 g 5.2 g 8.1 g	protein fiber magnesium phosphorus	copper manganese thiamin folate
<b>OUTSI</b>	Calories Carbohydrate Fiber Protein	166 28 g 4 g 6 g	protein fiber iron magnesium	phosphorus potassium manganese zinc
<b>KORONG YA GO TLHOKA</b>	Calories Carbohydrate Fiber Protein	155 34 g 4.5 g 5.7 g	protein fiber magnesium phosphorus	copper manganese riboflavin niacin
<b>MOSONOBLOMO</b>	Calories Carbohydrate Fiber Protein	228 56 g 1 g 7 g	protein fiber phosphorus potassium	manganese selenium vitamin B6
<b>GARASE</b>	Calories Carbohydrate Fiber Protein	193 44 g 6 g 3.5 g	protein fiber magnesium copper	manganese riboflavin niacin
<b>BULGAR (KORONG)</b>	Calories Carbohydrate Fiber Protein	151 34 g 8.2 g 5.6 g	protein fiber magnesium phosphorus	manganese niacin
<b>FARRO (KORONG)</b>	Calories Carbohydrate Fiber Protein	220 48 g 10 g 12 g	protein fiber magnesium phosphorus	iron copper manganese niacin



Tshedimošo ye e lemogilwego mo e hweditšwe go tšwa go wepsaete ya Khansele ya mabele ka moka. Lekgotla la Mabele ka Moka ke sehlopha sa bobueletši bja bareki seo se sa dirego poelo seo se šomago go oketša tšhomiošo ya mabele a feletšego bakeng sa maphele a mabotse. [lekgotla la mabele ka moka.org].

LEBELE	SEELA	NAKO YA GO APEA	TŠWELETŠA
1 c. raese, e sootho	2 1/2 ya dikomiki	25-45 metsotso (e fapano)	Dikomiki tše 3
1c. quinoa ya go swana le	2 dikomiki	Metsotso e 12-15	Dikomiki tše 3
1c. Oats,tšhipi e segilwe	Komiki tše 4	Metsotso ye 30	Komiki tsé 3
1c.Buckwheat ya go swana le yona	komiki tše 2	Metsotso e 20	Dikomiki tše 4
1c. mabelethoro	Dikomiki tše 4	Metsotso e 25-40	Dikomiki tše 3
1c . Barley,e na le makhura	Dikomiki tše 3	Metsotso e 45-60	3 1/2 dikomiki
1c. Bulgur, e lego	2 dikomiki	Metsotso e 10- 12	Dikomiki tše 3
1c.farro ya go swana le yona	2 1/2 dikomiki	Metsotso e 25-40	Dikomiki tše 3

Nako ya go apea e ka ithekga ka mohuta wa seela seo se dirišitšwego.