

# Madyelo ya kahle eka rihanya ra mbilu



Heart Failure Society  
of South Africa



[info@heffsa.co.za](mailto:info@heffsa.co.za)

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

Ximunwani 2021  
Volume 2, Issue 3

(Xitsonga)



## Vana na madyelo ya kahle ximunwani lexi

Ximunwani I nkarhi wa ku hluka ka swiluva,  
masungulo ya kahle na nkarhi wa kahle ku  
langusa swale ndzhaku hi tlhelo ra ma endlelo ya  
swilo, xikanwe na ku endla swilo swintshwa hi  
mayelana na rihanyo ra mbilu ya wena.

Tani hi loko ku sungula ku kufumela, u sungula ku  
ehleketa hi mayelana na ntiko lowu unga wu kuma hi  
minkarhi ya xixika. Leswi hinkwaswo, swi endliliwa hikuva  
unga dyi swakudya swa kahle kumbe ku pfumala vutiori. Hile tlhelo, u sungula ku vona swilo swintsongo,  
matluka ya rihlaza ya sungula ku vangama tlhelaka wena.  
Swimilana swa matsavu na mihandzu swi sungula kuti  
komba eka mavhengela ya varimi. Leswi hinkwaswo, swi  
endliliwa kuri u ehleketa ku tlhelela endzhaku ka madyelo ya  
kahle lawa awuri emakungwini ya wona loko lembe ra ha  
sungula (leswi nkarhi unwai awu swi tshikile eka nkarhi  
wa sweswi) ku pfuna ku antswisa madyelo ya wena hi  
ndlilela yaku olova, xihungwani lexi, xitaku pfuna ku endla  
ndlilela ya kahle eka madyelo ya wena sweswi.



## Madyelo ya kahle hi nguva ya ximunwani ya mihandzu na matsavu.

Halalata swakudya swa vuxika swaku fana  
na ti sopo yo kufumela u amukela madyelo  
yo koka rinoko, ya mihlovo-hlovo, ku fana  
na mpfanganyiso wa matsavu. Akuna  
nkarhi unwani wa lembe wa ku langusisa  
madyelo ya wena, na ku titwa u hanyile  
kahle naku tsakela nguva leyintshwa!

## Ntlhanu wati ndlela ta madyelo ya kahle ka



## 1

## Lulamisia ndzhawu yak u swekela ka yona

Endla ndzhawu ya kahle ya madyelo lava yanene: susetela swakudya swoka swi ngari kahle ku katsa na swilo swo cheriwa machukule, swilo swa mimunyu, na leswi nga tala mafurha. Endla ndzhawu aya kahle yo tshama u dya swakudya swa wena, tlhela u vekela na xibye xo khoma mihandzu eka tafula ra wena.

Vana na vuxiya-xiya loko u tirhisa swichelwa eka swakudya swa wena-tirhisa ngopfu swakudya leswintshwa: lulamisa ndzhawu laha u swikelaka kona, ku fana na xigwitsirisi xa wena kumbe lava u vekaku kona swakudya swa wena. Ndzhawu leyi, ayivi leyo tshamisa swakudya swi nga boli kumbe ku hundzeriwa hi nkarhi. Tirhisa swakudya leswinene xikanwe naku sungula hi leswi swi tikombaka ku lava ku hundzeriwa hi nkarhi. rhangisa ngopfu ku tirhisa swakudya leswinene, ku fana na matsavu na mihandzu xikanwe na leswi ngana mafurha ya ntsongo kumbe masi eka swona ku tlula leswi hlwelaka ku onhaka kumbe kuvaviseka loko swi tshamile. Hambana naku cukumeka swakudya, unga swikota ku switlherisela eka xigwitsirisi xa wena swi tiya kona ku endla ku swi tshama nkarhi wo leha.

Veka swakudya swo tsemeleriwa ku fana na matsavu, mihandzu, mandza yo virisiwa, nyama ya huku, na swinwani ndzeni ka xibye xo vonakala ku endla kuta swi tirhisa nkarhi lowu taka loko u lava ku dya swakudya swa wena.



## 2

## Dyana ngopfu swakudya leswi nga tala swikampfu



Mbewu yi endliwe hi swiyenge swinharhu: xikhamba (xina ku tsokombela), mbilu ( laha ku nga tala swo aka mirhi), nale xikarhi( laha hi kona ku kumekaku xitachi xo hlaya swinene). Swakudya leswo tala swikampfu swina swiyenge swinharha na kona swiyenge leswi, swi tele ngopfu magnesium, iron, phosphorous, manganese, selenium, B-vitamins na swikampfu swinwana.

Ndlela yinwani yaku olova ya kahle I ku dya swakudya swo tala swimkampfu, swakudya swo ka swinga swikisisiwangi ngopfu, na swinwani swo swikiwa ka ntsongo eka nguva ya ximunwani. Leswi swi katsa mihandzu,matsavu, nyama yo pfumala mafurha, swakudya swo tala swikampfu, hi swona swi nga fuwa hi swi-aka-mirhi swi tlhela swiva na munyu wale hansi na chukela na mafurha.



Njhani unga ringesi swikampfu swo hambana hambana ximunwana lexi – dyana swakudya swa nampundzu leswi nga tala hi swikampfu, ku fana na swakudya leswi ngana koroni. Tshika kumbe hungusa swakudya swa xitachi xo basa u tirhisa leswi nga na xitachi xa brown.

## Langusa matsavu ya ximunwani

3

Loko swita eka matsavu, loko u dya matsavu yo hlaya hi swona swa kahle. Endla kuri uti kuma u dyile matsavu yo hlaya yaku hambana hambana nahi mihlovo ya wona. Mihlovo leyi yi tisa swi aka mirhi swo hambana hambana emirhini loko munhu tirhisa matsavu ya mihlovo-hlovo. Loko ximunwani xi tisa ntswambo, swiva swiri kahle na mihlovo hlovo ya kona yi kahle. Vona leswaku laha u dyaka kona, kuna mi hlovo-hlovo ya matsavu ku endlela leswaku swi saseka na kona swi tlhela swi dyeka.



Rito Zucchini rita ri suka hileka xi Ithali Zucchini, leswi vulaka kuri ku kamela swintsongo, hi tlhelo rinwani rito leri zucchini I xifurwa. Zucchini I mihadzu wa sinya unwe lowo tshoveriwaka loko u lehile ku ringa khume ntlhanu kuya ka makume mbirhi wati centimetre. Mongo wa muhandzu lowo, uva u vupfile loko u kurile ku ringanela.



- **Artichokes** swa xurhisa hikuva u swi dya hi ka ntsongo ntsongo, leswi endlaka kuri uva na vuxiya xiya ka leswi ungale ku swi dyeni na kona swi tele ngopfu swikampfu leswo xurhisa swinene ku ringana (7 grams), swi tlhela swiva na matimba yale hansi (240kj/medium artichoke). Ncinca botere leyo thotha Kunene hi plain low-fat yoghurt na rhanga ra galiki kumbe matluka yaku nuherisa swakudya.
- **Asparagus** yi khomile swo aka mirhi swo hlava, ngopfu ngopfu folate, na swo sivela mavabyi swo fana na vitamin E, lutein, beta carotene na swikampfu.
- **Beetroot** yi tele hi ntswambo, ku nuhela kahle na swo aka mirhi swi hlayile, ni mihlovo wa yona lowo saseka u endla leswaku swakudya switi kombu swi nandika na kona yi nga kota ku tshamandzeni ka xigwitsirisi ku ringana tinhweti tinhharhu. Yi nga vekiwa hiti ndlela to hambana ku endla ku yi dya ka nkarhi lowu taka.
- **Tindluwa** ta nyanganya ti tlhela ti nandziha kahle swinene, na kona ti tele ngopfu iron na xisivela mavabyi xo fana na beta carotene na lutein.
- **Radishes** I wunwani wa muxaka wa matsavu lowu welaka hansi ka cruciferous family ku fana na broccoli. Matsavu lawa ya tele ngopfu glucosinolates, swilo leswi pfunetaka ku lwisana na fukuzana. Yi tlhela yiva yi tele swi aka mirhi swinwani swo fana na calcium na potassium leswi nga pfunaku eku hunguseni ka mavabyi ya mbilu na ku tlhela swi sivela vuvabyi mbilu.

Swakudya swa nampundzu swiku nyika nkateko waku engetela matsavulawa yaku pfunaku ku fikilela swi laveka swa wena swa madyelo hi kuya hi South African Food Based Dietary Guidelines leyi pimanyetaka kuri munhu unwani na unwani u fanele ku dya ku ringana swiphemu swimbirhi kuya ka swinharhu hi siku. Ringesa leswi nga olova:

- Xinkwa xa nkoroni xi hlanganisiwe na tamatisi na cucumber xitlhela xi cheriwa avocado naku nyunyeteriwa mafurha ya olive.
- Pfanganyiso wa tandza na matsavu.
- Chela miroho kumbe pepper ka cheese kumbe ka xinkwa na tandza ra wena.
- Chela beetroot kumbe matluka ya rihlaza ka pfangayiso wa wena lowu u lavaka ku wu nwa.
- Quinoa na kwembe leri nga endliwa xikwaxu

4

## Endla mahanyelo lawanene kanwe hi siku

Hambi kuri ku ncinka ka ntsongo hi siku ku nga endla ku hambana ka rihanyo ra wena.

- ✓ Vana na mihandzu kumbe matsavu ya nwani hile tlhelo loko u dya swakudya swa wena, xibye xa wena xa mihandzu akuve xona xi tshamaka tafuleni ku suhi ku endlela leswaku u hatlisa ku xifikela loko u lava ku dya swinwani.
- ✓ Hlawula timanga kumbe uti endlela machipisi ya matsavu ka oven ya wena loko u (kuna pfanganyeto waku endla swona laha hansi)
- ✓ Ncinka swo nwa swa wena swa cukela u tirhisa mati yo tengen.
- ✓ Ncinka swakudya swa wena swa xitachi xa wasi u tirhisa xa brown.
- ✓ Tirhisa mafurha ya olive handle ka butter
- ✓ Ku hungusa swaku nwa leswi nga cheriwa chukela swita endla leswaku u van a matimba siku hinkwaro.
- ✓ Loko utwa uri naku navela ku dya swonyanganya kumbe makhekhe, ti byeli kuri uta swikuma ndzhaku ka ntlanu wati minete, ivi u endla swinwani leswi ngata ku endla ku rivala ku navela ka wena. Minkarhi yo tala ku navel aka famba hi koxe loko munhu a papalata.

5

## Tidyondzisi madyelo ya kahle minkarhi hinkwayo

Luma swakudya swa wena haka ntsongo – swi olovile ngopfu ku twa manandzihelo ya swakudya swa wena loko nomo unga talangi. Veka hansi swo dya hi swona exikarhi ka swakudya swinwani na swinwani leswi uswi yiseke nonweni.

Cakunya haka ntsongo – cakunya haka ntsongo ku kondza utwa ku hambana ka swilo leswi nga cheriwa ka swakudya swa wena. Unga fanela ku cakunya swakudya swa wena ku suka ka makume mbirhi kuya ka makumbe mune hi nkarhi, hikuya hi swakudya swa kona. Uta hlamlala kuri ntswamba hinkwawo uta huma eka swakudya swa wena.

Dyona ha ka ntsongo – loko u landzelela switsundzuxo leswin nga laha henhla, unge cukumeti swakudya swa wena hansi. Tinyiketeli ku yima ku ringana timinete ta ntlanu ungase sungula ku dya swakudya swa wena ku burisana na lava unga tshama na vona tafuleni.

Dyana mihandzu ya ku hambana hambana hi siku (yi mbirhi kuya ka yi nharhu kumbe khapu yinwe kuya kati mbirhi).

Mihadzsu ya xikarhana (Ndzhati, Nhlangula, Hukuri): kalavatla, lamula, swinerekisi, guava, tamatisi, kwembe, swibomu, avocado na strawberry.



Enetisa ku navela ka wena hi swinwani swa kahle ku fana na xiwitsi, kalavatla kumbe juzi ya apula kumbe ti strawberry to vupfa kahle.



Tana tafuleni uri na ku navela swakudya – kambe ku ngari kuta loko uri na ndlalaleyi kulu ngopfu. Loko u tlula swakudya nkarhi unwani, swita endla leswaku uti kuma u dyile xinwani na xinwani ku endlela kuri uti kuma u dyile xa wanchumu nkarhi wa lowo uxi kumaka.

Sungula hi swakudya swi ntsongo – swiva swiri kahle ngopfu ku hungusa ndyelo ya wena kuya fika kwalamu ka makume-mbirhi nharhu wati centimetre.

Tsakela swakudya swa wena. Yima kwalomu ka minete kumbe timbirhi unga se dya swakudya kumbe kuswi ndhundhuzela naku khensa lava nga sweka ku switisa tafuleni. Exihundleni, kombisa ku tsakela ka wena eka swakudya leswo xawula na vanhu lava u dyaka xikanwe na vona.

Switwi swa wena hinkwaswo aswi ka swakudya swa wena. Loko uri ku swekeni, ku phameleni, ku dyeni ka swakudya swa wena, vana wa vuxiyaxiya endla mihlovo, matsemelo ya swakudya, na huwa leyi swakudya swiyi endlaka loko uri karhi u sweka. Loko u cakunya swakudya swa wena, ringesa ku yingisela swi chelwa hinkwaswo leswi nga tirhisiwa eka swona.

# Maswekelo ya swakudya swa kahle eka rihanyo ra mbilu nguva leyi



Maswekelo ya kahle ya rihanyo lerinene yaku amukela nguva leyo  
kufumela na mihlovo ya wona leyo saseka swo nghasi.

(Xitsong)



## Makatingelo yati artichokes

### Ma endlelo ya kona:

1. Kufumeta oven ya wena ku fika kwalamu ka 200 watu digirhisi.
2. Tirhisa mukwana wa wena ku tsema hala hansi ku ringana 1 ½ watu sentimita (kumbe ku tlula loko u switsakela) ka artichoke ya wena, ehenhla ka katluka unga tsema kwalomu ka tisentimeter timbirhi. Susa switlukani switsongo leswi nga kona ka tshindi ra artichoke u cukumeta. Nhlantswa artichoke ya wena hi mati lawa ya humaka phayiphini.
3. Tsemelela artichoke ya wena hile xikarhi ku suka hani kuya fika henhla. Tirhisa lepula ku susa thyakanyana leri nga kona exikarhi ka artichoke. Tirhisa mukwana wa wena ku tsema tinhopfu ta artichoke ya wena ku ringana ½ sentimeter (ku endlela kuri swi nga ku tlavi loko uri ku dyeni). Rhaba xikwavava xa wena ehenhla ka makamba ya artichoke ku sivela kuri swi ncica mihlovo.
4. Vekela makamba ya artichoke eka xibye xa wena xo bakela ka xona. Famba fambisa mafurha ya olive ya wena laha u nga tsema kona artichoke loko u vekerile ka xibye xa wena xo bakela. Kutani pfala mibhovo ya swona hi galiki, u landzela hi matluka ya kahle yo nuherisa na munyu na pepper.
5. Hundzuluxa artichoke ya wena, tirhisa swo nuherisa ku ku endlela kuri galiki yi khomelela kuri uta kota ku tsemelela kahle. Tota mafurha ya wena enhenhla ka artichoke, nyunyetela munyu na pepper.
6. Baka unga swi pfalangi ku ringana kwalomu ka khume ntlanu watu minete. Ivi u susa u tlhela u pfala pani ra wena hi phepha ro phutsela swakudya ra foyili. Ivi u baka swilo swa wena kuya ka makume mbirhi nthlanu kuya ka makume nharhu ntlanu watu minete. Kumbe unga sweka ku kondza matlhuka yava vupfa hi ndlela yaku unga kota ku susa ya dyeka.
7. Veka thireyi ya wena laha yi ngata hola kona. Hivu rhonwani susa, u tlhela u cukumeta ti herbs (kumbe u hakasela ti herbs leti na soso ku engetela kuri swi nuhela kahle) nyunyetela artichoke ya wena hi xikwavava xinwani.
8. Phamela artichoke ya wena leyi ungayi katinga yaha kufumela na mafurha ya olive ma balsamic vhiniga kumbe mayanasi ya mafurha yale hansi.

(Phamela  
ntsevu)



Swi olovile ku swi endla naku pfula  
hiku tirhisa xikwawava, swivhelwa  
swo nuherisa na nuhelo wa galiki.

### Swilaveko swa kona:

- Ti artichokes tinharhu
- Swikwawava swi mbirhi swi endilwe juzi
- Malepula ya mbirhi ya mafurha ya olive
- Makamba yantsevu ya galiki, yo vandliwa kahle na ku tsemeleriwa hi vurhonwani
- Switlukana leswa kahle swa rosemary (ngetela thyme, oregano, kumbe sage loko uyi rhandza)
- Munyu wa lwandle na xipayisisi xa ntima xa kahle

### Mpimanyeto wa leswi nga ndzeni (hi kuya hi ku phamela):

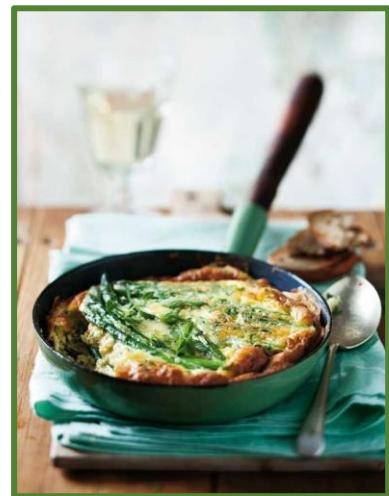
Energy: 480kj, Protein: 1g, Total  
fats:7g. Carbs:4g, Fiber: 2g

Sodium: 648mg

## Asparagus na chive fritita

Frittata leyo nandziha swo ngasi yi ringanerile kuva swakudya swa wena swa nhlekani a handle, na pfanganyiso wa kahle wa matsavu ya rihlaza. Loko unga tsakeli asparagus, unga swi ncinka u nghenisa zucchini kumbe broccoli.

Phamela kwalomu ka ntsevu



### Swi laveko swa kona:

- 150g ya baby asparagus
- Xilepulani xinwe xa mafurha ya matsavu
- Mune wa mandza
- Mune wa mandza yo basa
- 15g ya galiki ya kahle yo tsemeleriwa
- ½ khapu ya cheese ya mafurha yale hansi
- Nyunyetela ti herbs ku khavisa swakudya swa wena
- Munyu na pepper kuri swi twala

### Ma sweekelo ya swona:

1. Kufumeta oven ya wena ku fikelela kwalomu ka 200 watt digirisi.
2. E henhla ka xitofu, hisa mafurha hiku tirhisa pani roka ri nga khomeleli swakudya, chela asparagus u hakasa ku fikile swi vupfa.
3. Ka xindhichani xa wena, hakasela matandza, chela munyu na pepper ku endlela kuri swi dyeka. Chela matluka ya galiki u hlanganisela kutani u chela asparagus e henhla.
4. Nwanwasela chizi leyi nga gretiwa e henhla kutani u chela munyu na pepper.
5. Vekela pani ra wen aka ndzilo wale hansi kutani u pfumela kuri swi sweekeka ku kondza swivupfa.
6. Baka frattita ya wena ku ringana kwalomu ka khume nthhanu watt minete.
7. Tsema xilayi kutani u phamela swaha hisa na pfanganyiso wa matsavu ya rihlaza.



### Mpimanyeto wa leswi nga ndzeni ka swakudya (hi kuya hi ku phamela):

Energy: 420kj

Protein: 9g

Saturated fat: 1g

Carbs: 3g

Fiber: 1g

Sodium: 119mg

Potassium: 226mg

Asparagus yi tele ngopfu swi aka mirhi na kona yi tlhela yi tala swikampfu, folate na vhitamini A, C, E, K na xikanwe kanwe chromium. Ku fana na kota peni, kale, na brussels sprouts, asparagus swi tele ngopfu swi sivela mavabyi na kona swi pfuneta kuri munhu aya kahle xiyindlwanini. Swi tlhela swi swiva na nhlayo yale henhla ya amino acid asparagine, leswi pfunetaka kuri munhu a xixa kahle.

## Saladi ya beetroot leyi nga cheriwa xipayisisi na yoghurt kuyi khavisa

Matluka na timintsu swa matsavu swi tele ngopfu swi aka mirhi na swinwani swo fana na belatins, lexi kunga xisevela mavabyi lexi nyikaka matsavu mumbala swi thhela swi pfuna ku sivela vuvabyi bya mbilu na fukuzani.

### Swi laveko swa kona:

- Khapu yinwe ya mafurha yale hansi ya yoghurt
- Swilepulani swimbirhi swa mbewu ya cumin, leyo ceriwa
- Tluka rinwe ra galiki ri siriwile
- Munyu na pepper kuri swi twala
- Hafu ya khapu ya malt vhiniga
- 750g ya betirhuti yo swekiwa, yi horile na kona yi vandliwile
- 250g ya mirhoho
- Bondlolo rinwe ra matluka ya minti, ya tsemeleriwile xikanwe ya avanyisiwile.  
Bondlolo rinwe ra matluka ya cilantro xikanwe na tshindi ra kona, na yona ya tsemeleriwile ya thhela ya avanyisiwa

### Ma endlelo ya swona:

1. Endla swo chela ku khavisa swakudya: ka ndhichi ya wena leyi ntsongo, hlanganisa xikanwe yogati, cumin na galiki. Nwanwasela munyu na pepper kuri swi twala. Swiveki ka xigwitsirisi xa wena ku ringana kwalamu ka awara yinwe.
2. Chela vhiniga ka xibye xa wena xintsongo nyana, tsemelela betirhuti hiku ringanelia, vana uri kuyi cheleni ndzeni ka ndhichi ya wena loko uri ku tsemelerile na vhiniga. Hundzuluxa ku kondza swi hlangana ku ringina khume wati minete. Chulula betirhuti, cukumeta vhiniga.
3. Hlanganisa betirhuti, mirhoho na matluka yo hlaya yam inti na coriander ka ndhichi leyi nkulunyana (hlaysia swinwani swa matluka ya minti tlhelo kuta nwanwasela endzhaku).
4. Ungase phamela, nwanwasela dressing ehenhla ka saladi, loko waha lulamisela ku phamela, nyunyetela ti herebs ta wena leti nga sala.



Phamela swiri swoxe na xinkwa xo omisiwa kumbe na nyama tlhelo kumbe nhlampfi kumbe tani hi saladi yinwani.



## Mirhoho ya rivombo na kheri

Phamela mune – pimo wo phamela:  
ku ringana hafu ya khapu.

Mapa ya kheri ya engetela nuhelo wa kahle eka swakudya leswo olova ku swi endla swa mirhoho. Yogadi yi nyika kumbe ku tisa ntswamba eka swakudya leswi naku twa onge swi hlayile.



### Swi laveko swa kona:

- Lepula rinwe na hafu ya mafurha ya matsavu
- Kota ya xilepunami xa biriviri ro siriwa
- Matluka yanharhu ya galiki yo tsemeleriwa
- Nyala yo ringana hafu ya khapu yo oma
- Xiphemu xintsongo xa xilepulani xa mapa ya kheri
- 500g ya miroho ya xipinichi, xo nhlatswiwa naku tlhela xi tsemeleriwa
- Hafu ya khapu ya Greek-style yogadi kumbe masi
- Kota ya xilepulani xa munyu
- Pepper ku swi dyeka

**Mpimanyeto wa leswi nga ndzeni ka swakudya (hi kuya hi ku phamela):**

Energy: 450kj, Total fat:6g,  
Carbs: 10g, Fiber:4g,  
Sodium 221mg

### Ma sweekelo:

1. Sweka matsavu hi mafurha, biriviri, na galiki ndzeni ka pani ra wena ri nkulu ku fikela loko galiki yi vupfile, swi nga endla kwalomu ka timinete timbirhi.
2. Chela mirhoho ya xipinichi leyi nga tsemeleriwa Ka pani ra wena hi ka ntsongo ntsongo, hakasela ku kondza swi hlangana kahle unga se chela swo tala.
3. Hakasela yogadi kumbe masi na munyu na pepper.



## Machipisi yo omisiwa nyana

Swi olovile ku endla machipisi ya muxaka lowu, ya vevuka na kona ya swi omerile kahle – ya nga ha dyiwa yari yoxe, u tlhandlekela tamatisi nyala kumbe kota peni – sangwejj i kumbe swinwani swo nandziha swinga ha dyiwa swinwe ku fana na timanga to basa.



### Swi laveko swa kona:

- Kale
- Mafurha ya olive ku nyunyutela ha wona
- Munyu wa lwandle ku swi dyeka

### Mpimanyeto wa leswi nga ndzeni ka swakudya (hi kuya hi ku phamela):

Energy: 336kj, Protein:2g, Total fat:10g, Carbs: 7g, Fiber: 3g, Sodium 380mg

Mirhoho ley, yi fuwile swinene hi swi aka mirhi – yina nhlayo yale henbla ya vhitamini A, K, B6 na C xikanwe kanwe na calcium, potassium, copper na manganese.



### Swi laveko swa kona:

- Tsemelela ti bitirhuti timbirhi
- Minhlata yi mbirhi leyi nkulu yi tsemeleriwile
- Mafurha ya olive ku nyunyutela ha wona
- Xilepulani xinwe xa cumin
- Munyu wa lwandle ku swi dyeka

### Mpimanyeto wa leswi nga ndzeni ka swakudya (hi kuya hi ku phamela):

Energy: 567kj, Total fat:9g, Carbs: 14g, Potassium: 309mg, Sodium 134mg

### Ma endlelo ya swakudya:

1. Hisa ovhene ya wena ku fika kwalomu ka 160 wati digirisi.
2. Nhlatswa u tlhela u omisa kale.
3. Tsemelela mirhoho ya wena kahle hi swintsongo ntsongo kumbe u langha ku tirhisa matluka ya nkulu.
4. Hangalasa mirhoho ya wen aka thireyi yo swekela ka yona, tiva leswaku yinga hundzeleti himhaka kuri ya nge koti ku oma kahle.
5. Nwanwasela mafurha ya olive na munyu
6. Swi nghanisi ndzeni ka ovhene ku fike ka timinete ta khume ntlanu kuya ka makume mbirhi kumbe ku kondza swi oma kahle (lanugsa leswaku swi tshwi)
7. Susa ndzeni ka ovheni u pfumela leswaku swi hola unga se sungula ku dya.

## Betirhuti yo bakiwa na machipisi ya mihlanta

Phamela leswi na yogadi ya mafurha yale hansi yi nga riku na nchumu, pyaxela xikwavava ku humesa juzi, matluka yam inti kumbe cilantro, munyu na pepper ku swikota ku dyeka.

### Ma endlelo ya swakudya:

1. Pfulela ovhene ya wen aku fika kwalomu ka 120 wati digirisi.
2. Tsemelela betirhuti na nhlata hi vurhonwani.
3. Chela nyana mafurha ya olive.
4. Swi ndlali ndzeni ka thireyi yo baka hi yona.
5. Hlanganisa munyu na cumin xikanwe.
6. Nwanwasela munyu wa cumin e henbla ka swilayi kuri swi dyeka.
7. Baka ku ringana kwalomu ka makume mune wati minete kumbe swi kondza swi dyeka.
8. Swi nga endla kwalomu ka mune kuya ka ntsevu wati khapu.

## Swi laveko swa kona

### Strawberry yogadi parfaits

Leswi ka mina swi kahle, hi yona ndlela ya kahle yo dya swakudya swa mina hi ximunwani. Strawberry xa kahle swinene ka minkarhi leyi ya ximunwani ku dya xona. Xona xi wela ka ndyangu wunwe wa swiluva na kona swi hambanile na swiluva na ku nandziha ka swona. Xi tlhela xiva xi tele ngopfu swi aka mirhi swinwani swo fana na ti vhitamini C na K, Foleti na potassium, magnesium na manganese. Xina eneji yale hansi, xiva na swikampfu swa kahle, xiva na swisivela mavabyi na polyphenols, xina tlhela xi pfuneta ku hungusa kumbe ku sivela vuvabyi bya mbilu.



#### **Swi laveko swa kona:**

- 600g ya strawberry, na ti hafu tinhharhu taku chela henhla
- Malepula ya mbirhi ya chukela ra brown kumbe swo nyanganyisa ku endlela ku swi dyeka.
- Xilepulani xinwe xa xikwavava
- Hafu khapu ya non – dairy cream
- Malepula yanharhu ya chukela kumbe swo nyanganyisa kuri swi dyeka
- Khapu yinwe na hafu ya low fat Greek-style yogadi

#### **Mpimanyeto wa leswi nga ndzeni ka swakudya (hi kuya hi ku phamela):**

Energy: 907kj, Protein: 5.2g, Total fat:6g, Carbs: 23g, Fiber:4g, Sodium 30mg (munyu wale hansi).

#### **Ma swekelo ya kona:**

1. Tsema xilayi ehenhla ka strawberry xa wena, tsema swiva hi swiphemuphemu. Nyunyetela nyana chukela ra wena ra brown kumbe swo nyanganyisa na hafu ya xilepulani xa xikwavava ndzeni ka ndhichi. Swi tshiki swi tshama ku kondza swi ngenelalana, swi nga tshama ku ringana makume mbirhi ya ti minete, kumbe uswi veka ku ringana ti awara timbirhi.
2. Hile tlhelo, hakasela khirimini na mapa ya chukela kumbe swo nyanganyisa ka ndichi ya wena ku kondza swi tiya. Petsa leswi nga sala swa hafu wa xilepulani xa zest na yogadi. Khavharha swi hola unge se switirhiswa, swi nga tshama kwalomu kati awara ti mbirhi.
3. Avanyisa hafu ya strawberry lexa nga hlanganisiwa eka swo nwela swa ntsevu kumbe ndichi yi ntsongo yo dyela. Chela hafu ya khirimini e henhla, avanyisa hiku ringanelia.

Ximunwani lexi, dyana matsavu na mihandzu yo hambana hambana masiku hinkwawo – ku ringana swi ave swinharhu swa matsavu na swinwani swimbirhi swa mihandzu.

(phamelo unwe/ xiphemu xa matsavu kumbe mihandzu = kuya ringana na khapu yinwe ya ka yi nga vupfangi kumbe kota ya swo swekiwa, kumbe 80g swa kahle kumbe 30g swo omisiwa).

