

dijo tša phepo le **KANKERE**



dijo tša phepo le KANKERE

Temošo

Ye ke pukwana ya Pfizer. Go sa šetšwe gore ke pukwana ya Pfizer, Pfizer goba bathekgi ba yona goba dikhamphani tšeo di dirišanago le yona ga di akarabelele ka tshenyo, boipelaetšo, merwalo, diteto goba boikarabelo bofe goba bofe bjoo bo tsošwago ke go dirišwa gampe ga tsebišo e lego pukwaneng ye.

Ga se maikemišetšo a pukwana ye go fana ka keletšo e lebanyago ya kalafo goba go tšeela legato keletšo ya mooki wa tša maphelo yo a go thušago eupša e fa babadi tsebišo ya go kwešiša gabotse dilo tšeo di hlakahlakanyago mebele ya batho. Babadi ba eletšwa go boledišana le baoki ba bona ba tša maphelo gore ba hwetše tsebišo e itšego ya ditaba tša kalafo. Keletšo e itšego ya tša kalafo e ka se hwetšwe go Pfizer, gomme Pfizer e ka se fane ka dikeletšo tša taolo ya tša booki go balwetši goba ya boledišana le baoki ba balwetši legatong la bona. Tabeng ye, Pfizer ga e thekge go dirišwa ga didirišwa ka merero yeo e sa bontšhwago, goba tekanyo ya dihlare yeo e fetago yeo e kgothaletšwago gomme babadi ba swanetše go hlola Letlakala leo le Tsenywago ka gare ga sedirišwa le ge e le sefe gore ba bone ditaba ka botlalo ka tirišo.

Dilo tše tše di kgothaletšwago bakeng sa go thibela ditlamorago tše hlolegago go dijo di theilwe go dipego tša thutamahlale. Pfizer ga e fane ka keletšo ya dijo tša phepo goba ya tša booki gomme diphetho tše bjalo di swanetše go dirwa ke mooki yo a go hlokometšego.

Dikagare

Thekgo ya dijo tša phepo yeo o e hlokago ya bo	4
1. Keletšo e kaone e kgothaletšwago ya dijo tša phepo ya bo tša maphelo le go thibela malwetši	5
2. Na go na le taba gore o ja eng ge o boditšwe gore o swere ke kankere?	11
3. Go lebeletšana le ditlamorago tša kalafo	15
3.1. Ditlamorago tša go alafa kankere	15
Go belekega go kgoma bjang dijo tšeo o di jago?	15
Go hlatša go kgoma bjang dijo tšeo o di jago?	16
3.2. Go fenya ntwā kgahlanong le go belekega le go hlatša	17
4. Taelo	22

dikagare

dijo tša phepo le KANKERE

ijo tša phepo tše o di hlokago

Dijo tša phepo ke karolo ya bohlokwa gore batho bao ba nago le kankere e kotsi ba itlhokomele le go laola maphelo a bona. Pakane ya go ja dijo tša phepo e swanetše go šetša go laola maswao a go se je gabotse a bjalo ka go kwa bohloko, go fokola, go se rate go ja, go bipelwa ka pela, go felelwa ke matla, go omelela ka ganong le go palelwa ke go hema.¹

Pakane e nngwe e bohlokwa ke go katanela go dula o na le matla le matšato gore o kaonefatše bophelo bja gago, go ikemela e bile o kgone go dira mešomo ya letšatši le letšatši.¹

Go katanela go dula o na le mmele o lekanetšego, gotee le go ja dijo tše di nago le phepo le go dula o itšhidulla ka mo go lekanetšego, di bohlokwa go go thuša gore o phele gabotse le go phela nako e telele.²

Go na le dilo tše nne tše di kgothaletšwago ke Mokgatlo wa Kankere wa Amerika:

1. go ja dijo tše di fapafapanego tše nago le phepo, kudukudu dimela (go ja mehuta e mehlano goba go feta ya merogo le dienywa, go kgetha dijo tša go ba le mabele le go phema go ja nama e khubedu);
2. go katanela go dula o itšhidulla;
3. go katanela go dula o na le mmele o lekanetšego bophelo ka moka; le
4. go fokotša go nwa bjala.

Protheine, carbohydrate, le makhura di dira gore dijo di fe motho matla (dikhalori), gomme e nngwe le e nngwe ya difepammele tše e ka hwetšwa go dijo tša mehutha. Diphetho tše bohlale ka dijo tša difepammele tše ntši le tše nyenyane di swanetše go ithekga ka dipakane tša go lekalekanyetša dijo tša go fapafapana le tša go ba le difepammele tše lekanego.²

Ba bantši ba rena ga re tsebe gore re ka dira eng gore re dule re phetše gabotse, ka gona tsebišo e latelago e kgobokeleditšwe go go thuša go dula o phetše gabotse, ka tekatekano e bile o e ja gabotse nakong ya ge o alafa kankere le ka morago ga kalafo. Dilo tše tše di kgothaletšwago di ka thuša lapa ka moka gore le dire diphetho tše dibotse ka dijo le go itšhidulla.²

dijo tša phepo le KANKERE

1 IKELETŠO TŠA DIJO GORE O PHELE GABOTSE LE GO THIBELA MALWETŠI

MEHUTAHUTA

Go bohlokwa gore o je dijo tšeo di nago le difepammele tše di lekanetšego, go akaretša phrotheine, carbohydrates, makhura, dibithamini le dimenerale gotee le meetse. Se se ka dirwa ka go ja dijo tša mehutahuta letšatši le letšatši.¹

Fokotša Dijo tšeo tša Makhura a Nontšhago

SMakhura a nontšhago a hwetšwa nameng ya diphoofolo e bjalo ka nama ya go ba le makhura, dijo tša ka thining, letlalo la kgogo, maswi a nago le makhura le tšhese, dijo tša go foraiwa le potoro. Go ja makhura a mantši a nontšhago go tswalantšwe le dikotsi tša malwetši a kankere le malwetši a mangwe a go se fole. Ka gona, o swanetše go leka go phema dijo tšeo gomme o se sa dija ge e ba go kgonega.^{1,2}

Ditsela tše dingwe tša go fokotša dijo tša go ba le makhura a nontšhago ke go ja dijo tšeo di nago le protheine bjalo ka hlapi, kgogo ya go hloka letlalo, dinawa tše di omišitšwego le di-legume gomme o leke go fokotša go ja nama ya kgomo, nku le ya kolobe. Le gona, phema go ja dijo tša makhura bjalo ka maboroso, peikhone, paloni goba dinama tša go apeiwa ka pela goba tše tšhetšwego dihlare gore di se senyege. Ge o e ja nama a khubedu, kgetha nama e nyenyane ya go hloka makhura, tloša makhura ka moka ao o a bonago gomme e be e nyenyane.^{1,3}

Makhura ao a lego ka maswing le ona ke a mantši, ka gona kgetha maswi, yokate le tšhese tša go se be le makhura goba tša go ba le makhura manyenyane, go e na le go ja dijo tšeo di nago le makhura a mantši a nontšhago.^{1,2}

Phema go ja potoro, khirimi, diboroso tša go ba le potoro goba khirimi, dijo tša go foraiwa,

dijo tša go ba le potoro goba makhura le dilo tša go pakiwa tša makhura bjalo ka diphae, dikuku, dimafini, dikhurusane, dikhekhe le dipisikiti ka ge di na le makhura a mantši a nontšhago gomme di ka dira gore o lwale.^{1,2}

Protheine e Hwetšwago Merogong

Leka go tsenya merogo dijong tša gago ka go oketša protheine e hwetšwago go merogo e bjalo ka dinawa, dilenthile le mehuta e mengwe ya dinawa gomme o fele o eja dienywa le ditokomane ge o itloša boduto goba o di tsenye dijong tša gago.¹⁻³

Eja makhura “a mabotse”

Kgetha go ja **makhura a go se nontšhe** ao a nago le phepo. Makhura a a hwetšwa ka go makhura a olive le canola, potoro ya olive le canola gotee le matšerine, diabokhato, di-olive, ditokomane tše tala tša go se be le letswai le pinapatha. Leka go akaretša dijo tše tša makhura a go ba le phepo dijong tša gago tša ka mehla, gomme o pheme makhura a mangwe, bjalo ka potoro le makhura a go dirwa ka metšhene. Fokotša dijo tšeo o di jago ka gore le ge di na le phepo, di na le dikhalori tše ntši gomme go di ja ka bontši go ka dira gore o atelwe ke mmele le go oketša makhura ao a lego mmeleng gomme a ya godimo go feta kamoo a nyakegago.²

Makhura a bohlokwa a omega 3 gotee le hlapi

Akaretša dijo tšeo di nago le esiti ya makhura a omega 3.^{1,2} Dijo tša go ba le esiti ya makhura a omega 3 di akaretša hlapi, oli ya flaxseed, ditokomane tša wal le di-algae tše dingwe.^{1,2}





dijo tša phepo le KANKERE

Di-carbohydrate tša go ba le phepo

Oketša dijo tša go ba le fibre, carbohydrate ya go hwetšwa go mabele gomme o kgethe go ja tšona go feta go ja tše dingwe tša go ba le sukiri tša go dirwa ka metšhene.^{1,2}

Go ja dijo tša go ba le mabele le fibre go tla fa mmele wa gago dibithamini tša bohlokwa, dimenerale le fibre yeo e tlogo go go thuša go go šireletša kgahlanong le malwetši a mangwe le dikankere.¹

Mehlala ya dijo tša mabele tša go ba le carbohydrate e akaretša reise e poraune, lefela (lehea), popcorn, millet, barley, sorghum, quinoa, spelt, korong ya bulgur le buckwheat.

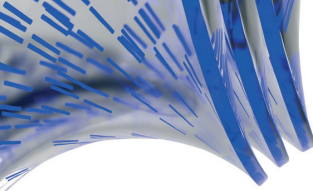
Dijo tše dingwe tša go ba le fibre carbohydrate tšeo o ka di akaretšago dijong tša gago ke peu, rye le borotho bja phepo, di-cracker tša mabele, potata le matapola a go bedišwa (o se a ntšhe matlakala gore a be le fibre e ntši), cereal ya go ba le fibre e ntši le oats.^{1,2}

Fokotša sukiri le carbohydrate ya metšhene

Phema go ja dijo tšeo di nago le sukiri e ntši le carbohydrate ya metšhene ka go phema goba go fokotša go ja dijo tšeo di dirilwego ka flouro e tšhweu (bjalo ka borotho bjo bošweu, dirole, pizza, dilo tša go pakiwa, diphae le dikuku). Phema goba fokotša dijo goba dino tšeo di nago le sukiri e ntšhi bjalo ka dino tša sukiri, malekere, dikhekhe le dilwana tša sukiri. Gantši dijo tše di na le difepammele tše nnyane le dikhalori tše ntši gomme di ka oketša kotsi ya go tsenwa ke malwetši a itšego a go sa fole.²

Dienywa tše dibotse le merogo: difepammele - dijo tše di pakilwego

Go ja dienywa tša phepo le merogo go fepa mmele wa gago ka dibithamini, dimenerale, fibre, antioxidant le phytonutrient yeo e thušago gore o phele gabotse le go matlafatša mašole a gago a mmele.²



Go ja dienywa tše dintši le merogo go dira gore motho a se hlaselege gabonolo ke kankere e itšego le malwetši a go se fole. Go naganwa gore dilo tše mmalwa tšeo di hwetšwago dienyweng le merogong di dira gore o be le ditlamorago tšeo di go šireletšago le go go hola.¹

Leka go tsenya mehuta e mentši ya dijo, tša mebalabala le tša tatso ya go se swane dijong tša gago go tiišetša gore o hwetša difepammele tša go se swane ge o eja.^{1,2}

Leka go akaretša dienywa le merogo ya go feta e 5 dijong tša gago ka letšatši, e ka ba ge o eja goba ge o itloša boduto pele o eja.¹

Go ja dijo tšeo di nyakegago tša dienywa le merogo letšatši le letšatši go bonolo go feta kamoo o naganago. Bona dijo tšeo di bontšhwago ka mo tlase. Maamong a mangwe, e ka ba tše dinyenyane go feta kamoo o naganago ka gona.⁴

SEJO SEO O SE JAGO GATEE KE ENG?⁴

125 mL (komiki e ½) ya dienywa tše di hlwekilego, tše di tšwago foretšhing goba tša khene goba merogo ya 250 mL (komiki e 1) ya matlakala goba salate

125 mL (komiki e ½) ya tšusi ya 100%

Seenywa se 1

GO JA MOROGO O TEE GO KA BOLELA KA:⁴

- Komiki e ½ (125 mL) ya broccoli
- Dikherote tše nnyane tše 10
- Tamati e 1 ya rom
- Komiki e ½ (125 mL) ya tšusi ya tamati
- ½ ya potata e pakilwego
- Lefela le 1

GO JA SEENYWA SETEE GO KA BOLELA KA:⁴

- Panana e 1 e lekanetšego
- Di-strawberrie tše 6
- Plum e 1
- Diterebe tše 20
- Apola e 1 e lekanetšego
- Perekisi e 1 e lekanetšego
- Komiki e ½ (125 mL) ya tšusi ya namune ya 100% goba e nngwe ya 100%





dijo tša phepo le KANKERE

Merogo ya cruciferous e bjalo ka broccoli, cauliflower le khabetše, gotee le diterebe, di-strawberrie, di-raspberrie, di-blueberrie le kaliki di bonagala di na le dikhemikhale tša phyto tšeo di ditelago go gobala ga disele.¹ Dienywa tše dingwe le merogo yeo go bonagalago e na le ditšweletša tša go šireletša kgahlanong le kankere di akaretša brussels sprouts, eiye le di-shallot, spinach le watercress, soso ya tamati, di-cranberrie tše di omišitšwego le dienywa tša go se galake.³ Leka go akaretša dieywa tše le merogo dijong tša gago, gotee le dienywa le merogo e mengwe.

Dijo tša go apeiwa ka gae di kaone kudu

Leka go apea dijo ka bowena go fihla moo go ka kgonegago. Diriša dijo tša go hlweka le tša go kgewa go feta tša ka dikheneng, goba go apea ka disose, dijo tšeo di paketšwego sa ruri, le go phema go ja mabenkeleng a go jela. Dijo tša go apeiwa ka pela, bjalo ka mabenkeleng a go jela gantši di na le letswai le lentši le makhura mola di na le difepammele tše nnyane go feta dijo tše di hlwekilego tšeo di apailwego ka gae, ka gona phema go ja dijo tšeo.^{2,7}

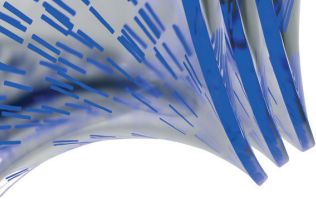
Fokotša letswai

Kgetha dijo tšeo di nago le letswai le lennyane gomme o pheme go tsenya letswai le lengwe dijong tša gago.¹

Phema ditlamorago tša bjala

Fokotša go nwa bjala.²

Go nwa bjala go bonagetše e le gona go bakago malwetši a mantši a go sepedišana le kankere gomme go eletšwa gore batho ba fokotše go nwa bjala goba ba nwe galase e 1 ka letšatši ge e ba e le basadi, goba tše 2 ge e ba e le banna, mara go nwa ka tlase ga mo go ka hola kudu.¹



Dula o enwa meetse

Leka go nwa digalase tše 6-8 tša meetse a hlwekilego ka letšatši. Dula o swere galase ya meetse tafoleng ya gago goba dula o swere lepotlelo la meetse gore o fele o gopola go nwa meetse a lekanego. Ge e ba o thatafalelwa ke go nwa meetse a lekanego, leka go gamolela tšusi ya lemone ka gare ga meetse a go bela go ena le go dulela go no nwa meetse a tlwaegilego, goba tšhela Rooibos ntle le maswi le sukiri, ka ge se se tla thuša gore o nwe meetse a mantši ka letšatši.²

Itšhidulle

Oketša nako yeo o itšhidullago ka yona gore o dule o phetše gabotse. Ge e ba o thatafalelwa ke go ba le lenaneo la go itšhidulla bjalo ka go tšhima, leka mešomo e mengwe mo letšatšing bjalo ka go namela ditepisi go ena le go sepela ka lefothi, fela o otlolla maoto ka serapaneng goba ofising goba o phake koloi ya gago kgole gore o gapeletšege go sepela monabonyana. Go hwetša mkgwa woo o ka itšhidullago ka wona goba mošomo wo o o ratago goba go itšhidulla le sehlopha goba mogwera go ka thuša go go tutuetša.^{1,2}

Go tsuba go kotsi

Phema go didriša kwae le sekerete.¹





dijo tša phepo le KANKERE

2 NA GO NA LE TABA GORE O JA ENG GE O NA LE KANKERE?

Pakane ya go ja gabotse ge o na le kankere ke go thibela goba go fokotša phepompe, go fokotša mmele, go fokotša ditlamorago tša go se je gabotse le go thuša gore o phele nako e telele. Kankere ka boyona, gotee le kalafo ya kankere e bjalo ka radiation le chemotherapy, di ka dira gore o be le ditlamorago tše mpe tšeo di ka kgomago boemo bja gago bja maphelo le go felelwa ke matla. O swanetše go nanela le go leka go dira dilo tše di latelago go fihla moo o ka kgonago gona ge o boditšwe gore o na le kankere.¹

Tiišetša gore o ja ka mo go lekanego

Go bohlokwa go leka go ja dijo tše di lekanego go thuša gore o dule o na le mmele o lekanego le o phetšego gabotse.¹

Go dula o na le mmele o lekanego le go fa mmele wa gago difepammele tše lekanego go go thuša go lwa le maswao a kalafo ya kankere le go dira gore o fole ka pela ge o alafša le go maswao ao a sepedišago le gona.¹

O ka ba o lemogile gore ga e sa le o na le kankere goba ga e sa le o thoma go alafša, mmele wa gago o theogile. Se se tlwaelegile ka ge e le ditlamorago tša kankere le kalafo ya gona. Go bohlokwa gore ge e ba mmele wa gago o fokotšegile, o ka phema gore o se fokotšege le go feta gomme o šetše kudu go boela ke mmele le matla ka go ja dijo tša phepo. Ge e ba mmele wa gago o se wa fokotšega, phema go fokotšega ga mmele mo go sa nyakegego ka go ja dikhalori tše di lekanetšego, diprotheine le dijo tša phepo.^{1,2}

Kamoo o ka dulago o eja gabotse

Go ja dijo tše dinnyane ka makga a mantši mo letšatšing le go kgetha dijo tša phepo, tše di fago matla go tla go thuša go phema gore o felelwe ke matla.² Ge e ba o thatafalelwa ke go ja dijo tše di lekanego ka baka la go se kganyoge dijo goba mabaka a mangwe (bjalo ka go belekega goba go hlatša), latela ditšhišinyo tše di latelago go leka go dira gore o dule o na le matla, protheine le go ja dijo tša phepo.

O ka dira eng ge o na le mmele o montši

Ge e ba mmele wa gago e le o montši, o ka ba o nyaka go fokotša mmele, ge feela ngaka ya gago ya oncologist e go dumelela gomme go gola ga mmele wa gago go dula go hlolwa ke setsebi sa tša maphelo gomme go sa šitišane le kalafo ya gago.

Go ba le mmele o montši go ka dira gore o be kotsing ya go ba le kankere.^{1,2} Gopola gore le ge o leka go fokotša mmele, o sa hloka matla a lekanego le go ja dijo tša phepo. Go fokotša mmele ka tsela e lekanetšego go swanetše go dirwa ka go ja dijo tša phepo tša go lekanela, o latela ditšhišinyo tše hlalositšwego ka mo godimo tša go ja, le go tshwenyega kudu ka go fokotša makhura gomme o be le digoba tše di lekanetšego.



dijo tša phepo le KANKERE

Tshwenyega kudu ka go ja dijo tša phepo

Leka go dula o na le dibithamini tše di lekanetšego le dimenerale ka go ja dijo tša phepo tše di lekanetšego dijong tša gago.

Nakong a kankere le ge o alafša, o ka felelwa ke difepammele ka moka tšeo di lego mmeleng (wa di šomiša ka moka). Go bohlokwa gore o thibele se gore se se direge gomme o leke go hwetša difepammele tše dingwe ka go ja dijo tša phepo le go hwetša dijo tša mehutahuta le difepammele tše dingwe ka dijong tša gago. Go ja dijo tše tša phepo go swanetše go dirwa ka dijo tše di swanetšego e sego ka go nwa dipilisi¹ gomme o swanetše go tshwenyega ka go ja dienywa tša mehutahuta gotee le merogo, di-carbohydrate tša mabele, protheine e tlwaelegilego, makhura a manyane a go se dirwe ka metšhene le go fokotša go ja makhura a metšhene.

Dijo tša go hlweka

Tiišetša gore dijo tša gago di bolokegile le gore o diriša mekgwa e bolokegilego ya go dira dijo le e nago le phepo.²

Go bohlokwa go tiišetša gore dijo tša gago di bolokegile go ka jewa le gore ga di na ditwatši (tša go baka malwetši) di-micro-organism le dibaktheria di nyaka šedi, kudukudu ge mašole a gago a mmele a sa šome gabotse.²

Go dira gore dijo di bolokege o swanetše go katanela go:¹

- *Ka mehla hlapa diatla gabotse pele o eja*
- *Dira gore ge o lokiša dijo o diriša dilo tša go hlweka ka go hlapa matsogo pele o dira dijo le go hlatswa merogo le dienywa gabotse pele o di ja*
- *Eba šedi kudu ge o lokiša nama e tala, hlapi le kgogo gotee le mae*
- *Hlatswa gabotse dilo tšeo o tlogo go di šomiša, mo o šomelago gona, mapolanka a go segela le disepontšhe tšeo di kgwatilego nama e tala*
- *Aroganya nama e tala le dijo tšeo di jewago di sa apeiwa*
- *Kgonthišetša gore o apea dijo ka mollo o lekanetšego; nama ya kgomo, ya kgogo le hlapi di swanetše go apeiwa gabotse di butšwe, gomme dino (maswi le tšusi) di swanetše go ba di tlošitšwe dipaketheria*
- *Boloka dijo tša gago gabotse mo go sa fišego gore paktheria e se gole (-5°C ka foritšing, -18°C ge di gahla ka foritšing)*
- *Ge o eja mabenkeleng a go jela, phema dijo tšeo di ka bago le paktheria tše bjalo ka disalate, sushi le nama e tala goba nama ya go se butšwe, hlapi, hlapi ya shell, nama ya kgogo le mae.*

3 GO LEBELETŠANA LE DITLAMORAGO TŠA KALAFO

3.1 Ditlamorago tša go Alafša Kankere

O ka no ba o bile le ditlamorago goba o sa na le tše itšego tšeo di tlišwago ke chemotherapy le radiation. Tše di akaretša go hlatša, go lapa, anaemia, go se rate dijo, go fetoga ga tatso le monkgo, xerostomia (go omelela ga legano) le go tšholla. Ditlamorago tše di ka kgoma matla a gago le go ja ga gago gomme seo se ka kgoma mohuta wa dijo tšeo o nyakago go di ja.^{1,2}

Go belekga le go hlatša ke maswao a mabedi a tlwaelegilego a kalafo ya kankere.¹ karolong ye ya pukwana re tlo bolela ka ditšhišinyo tše di holago tša go phema go belekega le go hlatša le go tiišetša gore o ba le matla a lekaneog le go ja dijo tša phepo nakong ye.

Go bohlokwa go gopola gore ditlamorago tšeo o bago le tšona di ka fapana go ya ka mohuta wa kankere yeo o nago le yona, e tla mo kae le mohuta wa kalafo, nako ya kalafo; dihlare tšeo o di filwego; go ditišwa ga ditagi go fokotša bohloko; le gore wena o ikwa bjang, o be o eja bjang pele ga kalafo le gore mmele o arabela bjang kalafong.¹

Go belekega go kgoma bjang go ja?

Ge o ikwa o belekega, o ka ba o lahlegetšwe ke tatso ya dijo goba o ekwa eka ga o rate dijo tše itšego tšeo o bego o di rata mathomong. Mohlomongwe o ka ba wa bona gore dijo tše dingwe di dira gore o belekege kudu. Se se ka feleetša ka gore o se je kudu gomme ge e ba se se fokotša go ja ga gago se ka dira gore o se sa ba le matla le phepo yeo o e hlokago gomme o ka lahlegelwa ke mmele le digoba, wa hloka phepo e botse, matla le go fokola.⁵ Go bohlokwa gore o je dijo tša maleba le tše lekanego le nakong ya ge o ekwa o belekega. Ge e ba o tshenywa ke go belekega, latela ditemošo tše di lego karolong e latelago go hwetša ditsela tša go lwa le go belekega mola o sa dutše o leka go ja gabotse.

Go hlatša go kgoma bjang go ja?

Ge e ba o bile le ditlamorago tša go hlatša, o ka ba e bile o lahlegetšwe ke tatso ya dijo le go fo ikwa o sa phela gabotse. Se se ka feleletša ka gore o se sa ja gabotse gomme wa se sa hwetša phepo e lekanego le matla gomme wa thoma go fokotšega mmeleng.⁶ O ka lahlegelwa ke phepo e botse le matla ka baka la dijo tšeo o di hlatšitšego pele di ka thoma go šilega. Se se dira gore o se sa ba le phepo e botse, o hlalegelwe ke mmele le digoba ka baka la go se je gabotse le go hwetša matla a lekanego gomme sa dira gore o feleletše o fokola e bile o se na matla.

Go hlatša go ka dira gore o lahlegelwe ke meetse mo mmeleng (o ome) le go hloka tšhipi mmeleng.⁷ Go lahlegelwa ke meetse a mmele le tšhipi (sodium le potassium) go ka dira gore o be le madi a manyane le go oketšega goba go fokotšega ga morethetho wa pelo. Ka gona go bohlokwa gore o dule o enwa meetse gomme o tsenye a mangwe ge o lahlegelwa ke a mangwe, diela le tšhipi di bohlokwa di a nyakega ge o hlatša.⁷

Ka ge go hlatša go ka ba le ditlamorago tša go se kgahle tša maphelo le go phepo, go bohlokwa go kgonthišetša gore o dula o na le matla a lekanego le go ja gabotse le ge o hlatša go thibela ditlamorago tše tša go se kgahle. Ge e ba o na le mathata a go hlatša, latela dikeletšo tše di lego karolong e latelago go go thuša go dula o eja gabotse le go phela gabotse nakong yeo ya go hlatša.



dijo tša phepo le KANKERE

3.2 Go fenyha go belekega le go hlatša

Dilo tše di tlwaelegilego tšeo di kgothaletšwago ge o belekega le go hlatša di hlaloswa ka mo tlase. Lega go le bjalo, gopola gore ga re swane le gore seo se šomelago yo mongwe se ka se šome go ba bangwe.

Dijo tšeo o di hlokago le tšona di tlo fapana go ya ka bong bja gago, mengwaga, mešongwana ya gago, mohuta wa mmele, kgetho ya dijo le kgotlelelo ya dijo.

Boledišana le ngaka ya dijo ge e ba o ka nyaka gore a go direle lenaneo la dijo le menu w o tla sepedišanago le dinyakwa tša gago le bophelo bja gago le go go thuša go phema ditlamorago tša go belekega le go hlatša.

Keletšo

- Leka go ja **dijo tše nnyane kgafetšakgafetša**; leka go dula o na le se sengwe ka maleng ka go ja gannyane ka morago ga diiri tše dingwe le tše dingwe tše ^{1-2,7,8}
- **Aroganya dino go dijo tša go tia**, go be le sekgoba sa metsotso e 30 mo gare.¹
- Eja le go nwa ka go nanya.⁷
- **Enwa se sengwe** mo mosegareng, diriša sethorowo ge go nyakega.⁷
- Khutša ka morago ga go ja.⁷
- Apari **diaparo tša go se go sware**.^{7,8}
- O se patlame mo e ka bago kairi **ka morago ga go ja** gomme o emele dijo gore di šilege pele o robala.⁷
- Robala ka lehlakore **le letona** ka ge mala a tšholla ka go le letshadi go ya go le letona.⁷
- Ge e ba o **belekega mesong**, leka go ja **di-cracker** goba borotho bja go thostiwa pele o tsoga.⁷
- Ema diiri tše mmalwa pele o eja ge e ba kalafo e dira gore o belekege.⁷
- Go nwa **tee ya dihlare e na le honey**, bjalo ka **chamomile** goba **tea ya peppermint** goba go mona **malekere a peppermint** go ka thuša go fokotša maswao le go fokotša go belekega ge o eja.⁷

- **Go hlapa meno** ka morago ga go ja go ka thuša go fokotša go belega ka morago ga go ja.⁷
- **Phema menkgo** yeo e ka dirago gore o belekege.¹ Eja dijo tša go se nkge goba tša monkgo o monyenyanane moo go nago le moya.⁷
- **Eja lefelong la go iketla le le le fodilego.**^{7,8}
 - Lefelo **la go homola, la go iketla**, ka mohlala, o eja dijo o bapala mmimo o laetile mabone go ka dira gore o ikwe o iketlile gomme wa se tshwenyeye ka selo
 - **Phema mafelo a go tlala** ao a ruthetšego kudu goba a nkgago dijo⁵
- **O se no gana dijo**
 - Seo o sa se ratego lehono o ka se rata gosasa. Phema go **ngangala dilong tše itšego feela** gomme o leke dijo go tiišetša gore o ja dijo tša phepo e lekanego
- **Eja dijo tšeo o di ratago**
 - Phema dijo tšeo o sa di ratego gomme o šetše go ja tšeo o di ratago goba eja dijo tšeo di go thušago gore o se belekege⁵
 - O ka lemoga gore ga o na tatso ya dijo le dino tšeo mathomong o bego o di rata. Hwetša **tše dingwe tša phepo** gomme o leke se sengwe le se sengwe seo o se ratago.
 - Dienywa le merogo e mebotse, dijo tša phaseta, tša maswi, mae, hlapi le kgogo yeo e tšhetšwego metswako, di bonagetše di tumile go feta dijo tša sepaese, tša go foraiwa goba nama e khubedu, kofi le tea
- **Ikhole ka nako ya ge o ikwa gabotse.**
 - Ge o ikwa gabotse, ikhole ka go ja dijo tšeo le go dira dijo tšeo o tla di jago ge o sa ikwe gabotse. Ge o ikwa gabotse, eja ge o ekwa tlala, le ge e se nako ya go ja. Leka go kgetha dijo tša go ba le phepo, kudu tša go ba le phepo e ntši di ka bolokwa mmeleng wa gago gore o di diriše ka morago





dijo tša phepo le KANKERE

- **Eja e sa le Mesong**
 - Batho ba go tshwenywa ke kankere ba kwana le go ja e sa le Mesong, ge e ba le wena o le bjalo, leka go ja **dijo tša mesong tša phepo** gomme o leke go tšea tše e le dijo tše dintši tšeo o di jago letšatšing
- **O ka dira ge o ikwa o sa nyake dijo?**
 - Ge e ba o sa dume dijo mo letšatšing, o ka leka go **ja selo se sengwe se loketšego** legatong la dijo tša gago go ena le gore o se je. Bolela le ngaka ya gago le/ngaka ya dijo gore ke dilo dife tšeo o ka di tšeago tšeo di go swanetšego
 - E bile o ka **dira tša gago** tše bjalo ka dienywa **disemothiitše** di dirwago ka go šila dienywa le yokate, goba tšusi ya merogo e dirwago ka go šila merogo wa e hlakanya go dira gore o hwetše dibithamini le dimenerale. Se le sona se oketša mehuta ya dijo le go tiišetša gore o ja dienywa le merogo e lekanego
 - Ge e ba o ka kgona go ja dijo tša go fiša, leka go nwa **disopo** ka go šila dienywa le merogo gotee le matapola goba potata; ke moka o tsenye protheine ya phoofolo e bjalo ka kgogo goba kgomo, goba protheine ya merogo e bjalo ka dinawa, lenthele goba sopana ya dinawana go oketša phepo le dikhalori tša gago. Le gona o ka oketša carbohydrate le matla a dijo ka go kopanya barley e apeilwego goba go ja sopo ka di-cracker tša mabele goba borotheo bja go thostwiwa
- **Nka dirang ge ke ekwa ke lwala gore nka dira dijo?**
 - Diriša **dilo tša go boloka nako** gomme o fokotše goba go phema nako ya go dira dijo⁷
 - Ikhole ka thekinolotši ya go dira dijo yeo e lego gona gore o boloke nako le matla
 - Tsenya le dijo tšeo di ka tšewwago e le dijo tša go tia **ka poleiting e tee** ka go di lokišanyana le go apea setšuu le khasarole
 - Enwa selo se sengwe legatong la dijo ge go nyakega
 - Boloka dijo tšeo di sa nyakego go lokišwa goba di nyakago nako e kopana, goba tšeo di jewago gabonolo bjalo ka di-craker, tšhese, yokate, hlapi ya tuna, mae, phinapatha, ditokomane, dienywa tša go oma le tšusi

• Dula o itokišitše

- **Rulaganya menyu wa gago** e sa le nako, akaretša dijo tšeo o ka di jago le ge o lwala
- Boloka dijo tšeo di lokilego tša go dirwa ka gae (disopo, setšhuu le khaserole) ka foritšhing gore o di gahlolle ge o di hloka
- Tlatša khapote ya gago ka di-cracker, dipisikiti, diraseke le dinawa tša ka thining, dilenthele, dinawa le tuna
- Boloka dijo tša go ba le phepo di le gona tša go swana le dienywa tša go omelela goba rye goba di-cracker tša go se be le tšhese ya go se nontšhe, phinaphatha, abokhate le humus
- Kgopela yo mongwe ka lapeng goba bagwera gore ba go thuše ka go reka dijo le go apea

• Keletšo ya Maemo a Godimo

- Boledišana le **ngaka ya dijo** gore e go thuše ka dijo tša phepo le tše di bose⁶
- Go dirišwa ga **dihlare** tše dingwe go ka thuša go laola go belekega. Bolela le ngaka ya gago ka se

Dijo tšeo di ka dirago gore o belekege

- Dijo tša makhura goba tša go foraiwa^{7,8}
- Dijo tša sukiri e ntši, tše bjalo ka malekere goba dikuku goba dikhekhe tša go ba le icing^{7,8}
- Dijo tša go baba goba tša sepaese^{7,8}
- Dijo tša go ba le monkgo wa go se kgahle^{7,8}
- Dijo tša go foraiwa goba tša go nkga (bjalo ka kaliki, eiyee, dienywa tša esiti le merogo)⁷
- Bjala⁷
- Kofi⁷
- Dijo tše itšego tša go ya ka dialetši tša motho goba tšeo a sa di ratego⁷
- Dijo tše tala, bjalo ka mae a matala, hlapi le nama



dijo tša phepo le KANKERE

Dijo tša go thuša go fihlelela pakane ya go ja ka phepo

- Dijo tša go bewa ka ntlong e sego foritšhing di ka ba kaone¹
- Dijo tša go oma le go jega bonolo bjalo ka di-carbohydrate tša borotho bja go thostiwa, di-cracker le di-pretzel tša letswai⁵
- Motogo o boleta wa go se be le selo
- Yokate⁷
- Matapola a go bidišwa, reise e apeilwego goba di-noodle⁷
- Dijo tša go se be le makhura a mantši: dipanana, oatmeal, phaseta ya go se be le selo, dienywa tša ka kheneng goba tše di sa lego gabotse, matapola a go peikhiwa⁷
- Kgogo ya go se be le letlalo, ya go peikhiwa goba go bidišwa, e sego ya go foraiwa⁵
- Dienywa le merogo e boleta ya go se tswakwe ka dilo tše dintši, ka mohlala perekisi ya ka thining goba dipiere, sekwaše sa go šilwa goba lefodi, apola ya go khereitiwa goba sose ya apola
- Diela tše bonolo, tše bjalo ka bouillon, tšusi ya go hloka esiti, goba tšusi ya apola/cranberry/terebe, tea le meetse⁷



Diresepi

SALATE YA QUINOA E NAGO LE FETA

Dijo tše tše dibose tša go ba le sepaese di ka jewa ka thoko, pele o eja, goba wa di tsenya ka gare ga salate.

Nako ya go di Lokiša le go di Apea **Palomoka** **Fetoga**

Metsotso e 10 metsotso e 25 Metsotso e 35 E ka jewa ke batho ba 8

Dikagare

Dikomiki tše 2 tša quinoa

Dikomiki tše 3½ tša kgogo ya sodium ya tlasana goba moro wa merogo, komiki e 1 ya moro wa ditamati, e ripilwe ka bogare

Komiki e ¾ ya parsley e kgabeletšwego

Komiki e ½ ya khukhampa e kgabeletšwego, e beotšwego le go ntšhwa peu

Komiki e ½ ya eiy e khubedu e kgabeletšwego

Dikarolo tše 4 tša tšhese ya feta, malepola

a 3 a makhura a olive

Malepola a 3 a binika ya beine e khubedu,

dikarolo tše 2 tša kaliki, di kopanywe

Tšhusi ya lemone, Letswai le pepere



Ditaelo

1. Hlatswa gabotse djo tšeo ka meetse a borutho a go ela ka metsotswana e 20. Di gohle ganyenyane go tloša tšhila e bonalago.
2. Tšokotša quinoa ka colander e boleta ka meetse a elago bonenyane ka metsotswana e 30. Di omiše gabotse
3. Ka gare ga pane, tsenya quinoa e tšokoditšwego le moro gomme o di bidiše. Fokotša mollo gore o be wa tlasana, tswalela gomme o di apee go fihlela quinoa e le boleta gomme moro o tseletše, metsotso e 15 go ya go e 20. Di tsenye ka gare ga sekotlelo se segolo gomme o di bee ka thoko gore di fole.
4. Tsenya ditamati, parsley, khukhampa, dieiye, feta, oli ya olive, binika le kaliki ka gare ga quinoa e fodilego gomme o di hlakanye. Tšhela tšusi ya lemone ka gare ga salte ya quinoa gomme o tšhele letswai le pepper gore di be bose. Di hlakanye gomme o di bee ka foritšhing go fihlela di loketše go jewa.

Go hlatswa quinoa gabotse pele o e apea go thuša go dira gore e se sa galaka ka ge e na le saponin ka tlhago. Di-saponin ke dikhemikhale tšeo di hwetšwago ka go quinoa le mehlašana e mengwe ya go lewa gomme go bonagala di na le mehola e mentši ya tša kalafo.

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 260

Di-Carbohydrate: 31g

Makhura: 11g

Fibre: 4g

Protheine: 9g

Makhura: 3g

Sodium: 260mg

Sukiri: 4g

dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 340

Di-Carbohydrate: 38g

Makhura: 19g

Fibre: 9g

Protheine: 8g

Makhura: 2.5g

Sodium: 320mg

Sukiri: 10g

DINAWA TŠE DISO, LEFELA LE SALATE YA QUINO

Sejo sa quinoa se dira gore o ipshine ka dijo tša ka thoko tša phepo. Gore o fetole resepi ye gore o kgone go e metša gabotse, e kopanye le lefela gotee le le lepola le 1 la makhura a olive ge o eja. Makhura a olive a thuša go dira gore dijo di se omelele, gwa ba bonolo go di metša.

Nako ya go di **Lokiša le go Palomoka Fetoga** **di Apea**

Metsotso e 45 metsotso e 25 Metsotso e 70 E ka jewa ke batho ba 6

Dikagare

Komiki e ½ ya quinoa e khubedu le komiki e 1 ya meetse
Khene ya boima bja 15 ya dinawa tše diso (Komiki e 1¼ e apeilwego)
khene ya boima bja 15.25 ya lefela le le omilego

1pepere ya magareng e khubedu,
komiki e 1 ya ditamati tše dinyenyane,
di ripilwe ka bogare

2 kaliki ya cloves, e kgabeletšwe
Malepola a 6 a makhura a extra-virgin
olive le malepola a 4 a tšusi ya lim
Lepola le 1 la lime zest

Komiki e ½ ya cilantro e hlwekilego, e kgabeletšwe
Lepola le ¼ la letswai, afokhate e 1, e dirilwe mataesana



Ditaelo

1. Hlatswa gabotse djo tšeo ka meetse a borutho a go ela ka metsotswana e 20. Di gohle ganyenyane go tloša tšhila e bonalago.
2. Tšokotša quinoa ka colander e boleta ka meetse a elago bonyenyane ka metsotswana e 30. Di omiše gabotse.
3. Ka gare ga pane, tšhela quinoa e hlatsitšwego ka meetse gomme o e bidiše ka mollo wa magareng, ke moka o fokotše mollo gomme o di hlakanye go fihlela quinoa e nweletše meetse, metsotso e 10 go ya go e 12. Tloša pane mollong, tswalela gomme o e tlogele metsotso e 5.
4. Ge quinoa e fodile, e tsenye ka gare ga sekotlelo se segolo sa go ba le dinawa, lefela, pepere, ditamati, kaliki, makhura a olive, tšusi ya lime le zest, cilantro, gotee le letswai gomme o di hlakanye gabotse. Di tswalele gomme o di tlogele diirinyana goba bošego ka moka.
5. Gore di jewe, tšea salate e sa tšwego ka foritšhing, tsenya afokhate gomme o di hlakanye gabotse.

Go hlatswa quinoa gabotse pele o e apea go thuša go dira gore e se sa galaka ka ge e na le saponin ka tlhago. Di-saponin ke dikhemikhale tšeo di hwetšwego ka go quinoa le mehlašana e mengwe ya go lewa gomme go bonagala di na le palo ya mehola ya tša.

dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 150

Di-Carbohydrate: 38g

Makhura: 20g

Fibre: 5g **Protheine:** 6g

Makhura: 1g

Sodium: 115mg

Sukiri: 3g

DI-MUSHROOM BURGER TŠA PORTOBELL

Di-mushroom tša portobello di dira tšusi, dipeka tša meerogo tše boleta tše di ka thebelwago ke lapa ka moka.

Nako ya go di Lokiša Palomoka Fetoga
le go di Apea

Metsotso e 15 metsotso e 30 Metsotso e 45 E ka jewa ke batho ba 8

Dikagare

Seporeyi sa go apea

Malepola a 3 a makhura a olive

1 eiy e nyenyane, dikaliki tše 6 tše di kgabeletšwego gabotse

Mushroom wa portobello wa go lekana 1½, pherefere

e kgabeletšwego ya go lekana le lepola

Letswai le pepere

Dikomiki tše 2½ tša marathana a borotho

(bja go hloka gluten ge o rata)

Komiki e ½ ya kherote e khereitilwego

Komiki e ½ ya di-lentils tše tala, tše di apeilwego

2 malepola a pasrsely e omilego (ge o rata) malepola a 2 a oregano e omištšwego (ge o rata) mae a 2, a hlakantšwego gabotse



Ditaelo

1. Hlatswa gabotse djo tše di ka meetse a borutho a go ela ka metsotswana e 20. Di gohle ganyenyane go tloša tšhila e bonalago.
2. Di apea ka obene ya go fiša 180 degrees. Tloša pampiri ya go peikha ka sporeyi sa go apea.
3. Bea pitša e kgolo ka mollo wa tlase wa phišo ya magareng. Tšhela le lepola le 1 la makhura a olive le eiy e. Gadika eiy e go fihla e le boleta. Tšhela kaliki, di-mushroom le matlakala a mahubedu a pherefere. Tšhela leswai le pepere gore di be bose. Apea go fihela di-mushroom di le tše poraune, metsotso e 5 go ya go e 8. Tloša pitša mollong gomme o tšhele mushroom ka gare ga sekotlelo se segolo gore e fole, bonyenyane metsotso e 10.
4. Tšhela panko, marathana a borotho, dikherotse, di-lentil le metswako ya go nkgišabose ka gare ga mushroom. Tšhela leswai le pepere gore di be bose. Tšhela mae gomme o hlakanye motswako woo. Aroganya motswako woo gore e be dikarolo tše 8.
5. Ruthetša pitša gape ka mollo wa magareng. Tšhela malepola a 2 a šetšego a makhura a olive. Apea patty go fihlela e eba e poraune, metsotso e 3 go ya go e 4 lehlakoreng le lengwe le le lengwe.
6. Tšea patty o e bee letlakaleng la go peikha. Peikha go fihlela e apeega gabotse, mo e ka bago metsotso e 10. Patty e swanetše gore ka gare e hwetše mollo wa 65 degrees gomme o hlole ka themometha. Di je di sa ruthetše.

Temošo e yago go Moapei: Ge e ba motswako wa peka ga se wa kopana, oketša borotho

dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 170

Di-Carbohydrate: 23g

Makhura: 4g

Fibre: 2g

Protheine: 14g

Makhura: 1g

Sodium: 320mg

Sukiri: 3g

PHITSA YA MATAPOLA

Ka dinako tše dingwe go ka ba thata go hwetša dijo tša protheine e lekanego ge mala a gago a se gabotse. Yeo ke nako yeo phitsa ye ya matapola e ka thušago.

Fetoga

E ka jewa ke batho ba 2

Dikagare

Seporeyi sa go apea

Letapola la go lekanela le 1, le bjalo ka Yukon Gold goba russet, le ebotswe le go segelelwa ka bohesane

Mae a 4 a magolo (lee le 1 la go felela le mae a 3 a go hloka todi)

Komiki e ¼ ya maswi a go hloka lactose

Phaota ya kaliki, paprika, oregano e omilego, letswai le pepere (ge o rata)

Komiki e ¼ ya tšhese ya soya e kgabeletšwego



Ditaelo

1. Bea pitša e kgolo ka mollo wa go se fiše kudu. Penta pane ka gare ka seporei sa go apea. Tsenya letapola, khabara le go apea go fihlela di le boleta, o fela o di hlakanaya mo e ka bago ka metsotso e 10.
2. Ka nako yeo, hlakanya mae a feletšego le a se nago todi, maswi le metswako yeo o e ratago ka gare ga sekotlelo se segolo.
3. Tšhela motswako wa mae godimo ga letapola gomme o šašele.



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 130

Di-carbohydrate: 15g

Kholesterole: 0mg

Makhura: 7g

Fibre: 2g

Protheine: 1g

Makhura: 1g

Sodium: 170mg

Sukiri: 8g

POTATA E SEGILWEGO KA BOSESANE E GADIKILWEGO YA GO BA LE TŠINTŠA

a ke batho ba go tshwenywa ke go belekega. Tšintša e thuša ka — le go thibela — go belekega le go hlatša. Gomme potata e fana ka dikhalori le dibithamini tše dibotse.

Fetoga

E ka jewa ke batho ba 8

Dikagare

Malepola a 4 a makhura a olive, le a mangwe a manyenyane a go penta

Lepola le ½ la pepere e ntsho

Lepola le ¼ la tšintša e kgabeletšwego

Dipotata tša boima bja diphaunte tše 2, di segeletšwe le go kgabelelwa ka bosesane bja 1/8

Ditaelo

1. Bea obene ya gago go 230 degrees.
2. Ka gare ga sekotelo se senyenyane, hlakanya oli, pepere le tšintša.
3. Bea pampiri ya go peikha le pampiri ya go khomorela, ke moka o bee potata e segeletšwego ka methaladi. Poratšha potata ka motswako wa oli.
4. Peikha matapola ka metsotso e 20 go ya go e 22, o a fetole magareng ga metsotso ye.
5. Tšhela dipotata ka poleiteng gomme o di je di sa fiša.



dijo tša phepo

DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 100

Di-carbohydrate: 12g

Makhura: 5g

Fibre: 2g

Protheine: 3g

Makhura: 0g

Sodium: 33mg

Sukiri: 6g

PATTY E TSHEHLA YA GO DIRWA KA POTATA

Patty ye e tshehla e bose kudu gomme e butšwa ka metsotso e sego kae feela. E jewa ka sose ya apola.

Fetoga

E ka jewa ke batho ba 2

Dikagare

Potata e 1

Lee le 1 le legolo, le a aroganywa gomme todi ya lona e lahlwe, malepola a 2 a makhura a olive goba canola



Ditaelo

1. Ebola potata yeo ke moka o tšhele coarsely ka gare ga sekotlelo sa go lekanela. Tšhela mae gomme o hlakanye gabotse gore di kopane. Dira di-patty tše nne
2. Ruthetša makhura ka pitša e nyenyane ka mollo wa tlase wa magareng. Apea di-patty go fihlela e eba tšee poraune le go gwamela, metsotso e 2 go ya go e 3 lehlakoreng le lengwe le le lengwe.



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 280

Di-carbohydrate: 6g

Makhura: 18g

Fibre: 4g

Protheine: 24g

Makhura: 4.5g

Sodium: 670mg

Sukiri: 1g

SALEMONE YA GO BA LE YOKATE LE SOSE YA AFOKHATE

Leka hlapi ye ya go pakiwa ge o se na matla. Sose ye ya afokhate ya go ba le khirime e bose kudu gomme e ka thuša ge e ba o sa kgone go metša.

**Nako ya go di Lokiša
le go di Apea**

Palomoka Fetoga

Metsotso e 10 metsotso e 15 Metsotso e 25 E ka jewa ke batho ba 4

Dikagare

Afokhate e 1

Komiki e ½ ya yokate ya Magerika

Malepola a 3 a matlakala a cilantro le lepola

le 1 la kaliki ya clov

Malepola a 2 a tšusi ya swiri

Lepola le 1 la meetse, le a mangwe ge e ba a nyakega, le lepola

le 1 la letswai le a mangwe gore go be bose

Lepola le 1 la pepere, gotee le a mangwe gore go be bose

le di-aunse tše 4

3 tša salemone

1 lepola la makhura a olive

Ditaelo

1. Bea obene go 200 degrees. Ala pampiri ya go peikha ka sporeyi sa go apea.
2. Tšhela afokhate, yokate, cilantro, kaliki, tšusi ya swiri, lepola le 1 la meetse le lepola le 1 la letswai le la pepere ka gare ga seapai gomme o di hlakanye go fihlela di le boleta. Ge e ba go nyakega, tšhela meetse a mangwe, ka le lepola le 1 ka go latelana, go fihlela sose e loketše.
3. Letlalo la hlapi le lebelele fase godimo ga pampiri ya go paka. Tšhela letswai le pepere gomme o poratšhe ka makhura a olive. Paka hlapi go fihlela e apeega gabotse, metsotso e 8 go ya go e 10. Hlapi e swanetše go fiša go fihla go 65 degrees o e hlole o diriša themometha go e hlaba mo gare.
4. Eja hlapi yeo ka sose.



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 330

Di-carbohydrate: 10g

Makhura: 20g

Fibre: 1g

Protheine: 28g

Makhura: 7g

Sodium: 1,370mg

Sukiri: 7g

KGOGO YA LIME LE KHOKHONATE

Lapa ka moka le tla ipshina ka kgogo ye e bose ya go se be le dikhalori tše dintši le fibre. E tswake le metswako e sa le nako gomme o tlo hloka metsotso e mmalwa gore o e apee setofong.

**Nako ya go di Lokiša
le go di Apea**

Palomoka Fetoga

Metsotso e 15 metsotso e 30 Metsotso e 45 E ka jewa ke batho ba 4

Dikagare

2 kgogo ya go se be le marapo le matlalo le lime e 1

3 lepola la makhura a merogo

Komiki e ¼ ya maswi a khokhonate

Malepola a 2 a soya ya go se be le sose

ya sodium le malepola a 2 a sukiri

Malepola a 2 a khari

Lepola le 1½ la khorienta le lepola

le 1 la cumin

Lepola le 1½ la letswai

Malepola a 4 a cilantro yeo e kgabeletšwego gabotse



Ditaelo

1. O diriša thentaraisa ya tšhipi, betha kgogo godimo ga matlakala a wax go fihlela e eba ya bokoto bja ½.
2. Kgapolotša matlakala a lime ka gare ga sekotelo se segolo; segelela lime ka bokotwana gomme o e bee ka thoko.
3. Tšhela makhura, maswi a khokhonate, sose ya soya, sukiri, butswana bja khari, coriander, cumin le letswai ka gare ga lime e khereitilwego gomme o di tswake. Tšhela kgogo gomome o hlakanye motswako woo. Tswalela gomme o bee ka foritšhing ka iri e 1 go ya go 2.
4. Tloša kgogo gomme o boloke marinate. O diriša pane ya go fiša, pane ya go krila, goba pane ya go gadika o gadike kgogo go fihlela e le e poraune mahlakore ka bobedi. Kgogo e swanetše go fiša go fihla go 75 degrees o e hlole o diriša themometha go e hlaba mo gare.
5. O sa emetše seo, tšea marinate wola o o beilego o o tšhele ka gare ga pane gomme o e bidiše. Fokotša mollo gomme o e apee metsotso e 2, o di hlakanye gore di se swe.
6. Dije o tšhetše sose godimo ga kgogo ka cilantro gomme o bee lime yela wa go e kgabelela.



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 170

Di-Carbohydrate: 20g

Makhura: 6g

Fibre: 1g

Protheine: 8g

Makhura: 4.5g

Sodium: 460mg

Sukiri: 2g

YOKATE YA MAGERIAK YA FETTUCCINI ALFREDO

Diriša yokate ya Magerika legatong la potoro ke moka o tla ba le dijo tše dibose tša phepo tša go apeega gabonolo tša go jewa ke motho wa go se nyake fibre e ntši. Ge e ba o na le bothata bja go hema, diriša phasta e boleta e bjalo ka pastina goba makaroni a elbow legatong la fettuccini.

Nako ya go di Lokiša le go di Apea

Palomoka Fetoga

Metsotso e 10 metsotso e 15 Metsotso e 25 E ka jewa ke batho ba 8

Dikagare

Phaunte e 1 ya fettuccini

Dikomiki tše 1½ tša maswi a yokate ya Magerika

Komiki e ½ ya Parmesan e

khretilwego le e nngwe gore e le lekane

Malepola a 3 a kaliki e kgabeletšwego

Komiki e ¼ ya parsley e kgabeletšwego le lepola le 1 la pepere



Ditaelo

1. Bediša phasta ka meetse a letswai go ya ka ditaelo tša yona. Bea komiki e 1 ya meetse a go apea, ke moka o tšholle a mangwe.
2. Di hlakanye gabotse ka yokate, komiki e ½ ya Parmesane, kaliki le parsley. Di hlakanye o iketlile ka meetse a go apea o sa di felele pelo. Tšhela pepere. Tšhela sose godimo ga phasta gomme o di hlakanye gore di kopane.



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 650

Di-Carbohydrate: 70g

Kholesterole: 70mg

Makhura: 26g

Fibre: 8g

Protheine: 36g

Makhura: 4g

Sodium: 135mg

Sukiri: 9g

REISE E PORAUNE E GADIKILWEGO

Reise ye e gadikilwego e apega gabonolo. O ka tsenya protheine e nngwe. Gore e be bose, marineita kgogo ya gago ka tšusi ya apola ya phaene bošego ka moka.

Fetoga

E ka jewa ke batho ba 1

Dikagare

Komiki e $\frac{1}{3}$ ya reise

e poraune le komiki

e 1 ya meetse

Malepola a $1\frac{1}{2}$ a makhura a olive

Nama ya kgogo ya di-ounce tše 1 3, e sege

ka diripana, le komiki e 1 ya porokholi

Komiki e $\frac{1}{2}$ ya eiy e kgabeletšwego

Komiki e $\frac{1}{2}$ ya pepere e kheri, e kgabelele

Komiki e $\frac{1}{2}$ ya dikherotse, di kgabelelwe



Ditaelo

1. Tsenya reise le meetse ka potong e nyenyane gomme o di bediše ka mollo wa magareng wa go se fiše kudu.
2. Fokotša mollo gore o be magareng wa tlasana, khurumela gomme o di apee go fihlela meetse a gopile gomme reise e budule gabotse, mo e ka bago metsotso e 40.
3. Tloša poto mollong gomme o e tlogele metsotso e 10, ke moka o khurumulle gomme o hudue reise ka foroko.
4. Ka paneng ya go gadika, ruthetša makhura a le lepola la $\frac{3}{4}$ a olive.
5. Tšhela kgogo gomme o apee go fihlela e fiša 75 degrees gomme o e lekole ka themometha.
6. Ntšha kgogo ka paneng gomme o e beele ka thoko.
7. Tsenya oli e šetšego ka paneng.
8. Tsenya merogo. Apea metsotso e 2.
9. Bušetša kgogo ka paneng o e ruthetše ka metsotso e 2, goba e 4 ge e ba o nyaka gore merogo e be boleta.
10. E jeng e sa ruthetše.



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 250

Di-Carbohydrate: 14g

Makhura: 11g

Fibre: 3g

Protheine: 27g

Makhura: 5g

Sodium: 690mg

Sukiri: 3g

KHASEROLE E BOLETA YA SEPAKETHI E NA LE BROCCOLI LE KGOGO

Dijo tše tša go huma ka protheine di ka jewa le dijo tša mehutahuta e bile di ka lekana lapa ka moka. E fetole mo o ratago ge o nyaka fibre ya tlasana ka go tloša broccoli.

**Nako ya go di Lokiša
le go di Apea**

Palomoka Fetoga

Metsotso e 20 metsotso e 45 Metsotso e 65 E ka jewa ke batho ba 6

Dikagare

Diphaunte tše 4 tša sepakethi, di ripe ka bogare o tšhele malepola a 2 a meetse

Lepola le 1 la makhura a extra-virgin olive le dikarolo tše 4 tša kaliki, e kgabeletšwe

1 ripaganya kgogo gabotse

2 diikomiki tša broccoli, di kgabelele

komiki e ½ ya moro wa kgogo wa go se be le sodium e ntši dikomiki tše 1½ tša tšhese e khireitilwego ya mozzarell

komiki ya ½ Parmesan e khireitilwego

1 lepola le 1 la metswako ya Setaliana ya letswai

lepola le ¼ la pepere ya groun

Komiki e ¼ ya marathana a borotho bja panko



Ditaelo

1. Hlatswa gabotse djo tšeo ka meetse a borutho a go ela ka metsotswana e 20. Di gohle ganyenyane go tloša tšhila e bonalago.
2. E bee ka thereing ya ka godimo le ya ka tlase ya ka obeneng; ruthetša obene go fihla go 190 degrees.
3. Bea karolo ya sekwaše e segilwego e lebeletše fase sekotlelong sa go tsena ka maekroobeneng; tšhela meetse gomme o di bee ka maekroobeneng o o bee mollong wa godimo go fihlela letlalo e le boleta, metsotso e 12 go ya go e 14. Ge di fodile, tloša letlalo mo le kgomaretšego o le bee ka tsela ya sepakethi.
4. Ruthetša makhura a olive ka pitša e kgolo ka mollo wa magareng wa godimo. Tšhela kaliki le kgogo; apea go fihlela kgogo e le e poraune mahlakoreng ka moka. Tšhela porokholi le moro gomme o apee metsotso e 2.
5. Ka gare ga sekotlelo se segolo, tšhela sepakethi se robagantšwego sa sekwaše gotee le motswako wa kgogo le komiki e ¾ ya mozzarella, malepola a 2 a Parmesan, metswako ya Setaliana, letswai le pepere. E ale ka gare ga sekotlelo sa khaserole sa go tsena ka obeneng. Šašetša ka komiki e ¾ ya mozzarella le malepola a 6 a Parmesan; tšhela le marathana a borotho.
6. Paka ka laekeng ya ka fase ka metsotso e 15. E iše ka laekeng ya ka godimo gomme o oketše mollo gore o be 220 degrees. Paka go fihlela tšhese e le e poraune, ka metsotso e mengwe e 3 go ya go e 5. Khaserole e swanetše go ba 75 degrees goba go ya godimo o e kgotla o diriša themometha e lego go mo gare ga yona.

dijo tša phepo

DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 210

Di-Carbohydrate: 17g

Makhura: 12g

Fibre: 3g

Protheine: 8g

Makhura: 2.5g

Sodium: 290mg

Sukiri: 9g

SEJO SA DIPOTATA

Sejo se sa phepo, se a khoriša e bile se šoma go batho ba go ja dilo tša mehuthahuta. Se je le lapa goba bagwera mosegare.

Nako ya go di Lokiša **Palomoka** **Fetoga**
le go di Apea

Metsotso e 10 metsotso e2 Metsotso e 35 E ka jewa ke batho ba 4-6

Dikagare

2 Lepola la makhura a olive
Dipotata tše 4, di beotšwe le go
kgabelelwa, kale e kgolo e 1 e
kgabeletšwego
Letswai le pepere,
Seporei sa go apea
le mae a 6



Ditaelo

1. Hlatswa gabotse djo tšeo ka meetse a borutho a go ela ka metsotswana e 20. Di gohle ganyenyane go tloša tšhila e bonalago.
2. Di apea ka obene ya go fiša 180 degrees.
3. Bea pitša e kgolo ka mollo wa go se fiše kudu. Tšhela makhura a olive le potata e kgabeletšwego gomme o apee go fihlela e le boleta, e apee metsotso e 10. Tsenya kale gomme o apee go fihla e butšwa. Tšhela letswai le pepere gore di be bose.
4. Tlotša pampiri ya go peikha ya 9x13 ka sporeyi sa go apea. Tšhela potata ka gare ga sekotlelo se hlwekišitšwego. Ke moka tšea le lepola o dire dikarolwana tše 6 ka motswakong, šia sekgoba magareng ga tšona, o thubele lee ka go e nngwe le e nngwe. Tšhela letswai le pepere.
5. Peikha go fihlela mae a apeega gabotse gomme todi e le gabotse. Themphereitšha ya ka gare e swanetše e hwetše mollo wa 70 degrees gomme o hlole ka themometha. Ejeng e sa ruthetše



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 80

Di-carbohydrate: 9g

Makhura: 4.5g

Fibre: 1g

Protheine: 1g

Makhura: 1g

Sodium: 65mg

Sukiri: 3g

POTATA LE SOPO YA LEEK

Ge e ba o eja dijo tše itšego gomme o duma dijo tša tatso, leka go ja sopo ye. Gore e be bose, tšhela marothi a mmalwa a oli e bose ya lefodi. Diriša dipotata tša jarred goba tša ka kheneng ge e ba o sa nyake go itshwenya ka go bediša potata.

Fetoga

E ka jewa ke batho ba 6

Dikagare

Malepola a 2 a makhura a olive

2 malepola a kaliki e kgabeletšwego

Komiki e 1/3 ya eiy e kgabeletšwego

3 malepola a leek e kgabeletšwego, dikarolo tše tšhweu le tše tala

feela le dikomiki tše 5 tša meetse

Komoki e 1/2 ya sopo ya merogo

Potata e 1 e lekanetšego, e bidišwe



Ditaelo

1. Ruthetša makhura ka pitša e kgolo ka mollo wa magareng. Tšhela kaliki gomme o gadike go fihlela e butšwa, mo e ka bago metsotswana e 30. Tšhela eiy e di leek gomme o gadike go fihlela di butšwa. Tšhela meetse le setoko, gomme o di bidiše. Fokotša mollo gomme o di tlogele di butšwe, mo e ka bago metsotso e 5 go ya go 10.
2. Tloša mollong gomme o di tlogele di fole. Kgabelela motswako wa eiy e ka gare ga blender go fihla di le boleta. Boela pitšeng.
3. Tšhela potata ka go blender gomme o hlakanye go fihlela di le tšeng gomme o hlakanye.
jomme o di apee ka metsotso



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 190

Di-Carbohydrate: 25g

Cholesterol: 5mg

Makhura: 6g

Fibre: 3g

Protheine: 10g

Makhura: 1.5g

Sodium: 80mg

Sukiri: 15g

SOPO E FODILEGO YA KHUKHAMPA

Dino tša go tonya ke kgetho e botse ge o ikwa o belekega goba molomo o le bohloko. Metswako e lego ka spong e boleta gabotse gore batho bao ba jago dijo tše itšego ba ka di thabela.

Fetoga

E ka jewa ke batho ba 10

Dikagare

Dikarolo tše 3 go ya go tše 4 tša kaliki,
e kgabelele o tšhele le le lepola
le 1 la letswai la koshe

Dikhukhampa tše 6, di ebole le go ntšha dipeu

Dipepere tše 2 tše kheri, di kgabelele o di bediše le go ntšha dipeu o
tsenye le di-scallion tše 4 o di kgabeletše

Malepola a 2 a cilantro e botse, e kgabeletšwego gabotse le lepola le
1 la mint, o kgabeletšwego gabotse

Lepola le 1 la dill, e kgabeletšwego gabotse

Lepola le ½ la paprika

Lepola le ½ la pepere e ntsho

Dikomiki tše 4 tša yokate e se nago makhura a mantši

Malepola a 3 a makhura a extra-virgin olive

le malepola a 2 a binika e tšhweu ya waene

Malepola a 2 a khukhampa e kgabeletšwego

goba di-chive gore e be bose



Ditaelo

1. Šašetša kaliki ka letswai. O diriša thipa ya gago, hlakanya kaliki le letswai godimo ga lepolanka la go sega gore o dire khekhana.
2. Kopanya khekhana ya kaliki le dilo tšeo di šetšego ka gare ga sekotlelo se segolo.
3. O di dira ka dikarolwana, kopanya dilo tšeo ka gare ga blender go fihlela di le boleta.
4. Boloka sopo ka foritšhing go fihlela e fola gabotse, bonyenyane diiri tše 2.
5. Di latswe gomme o tšhele se šetšego bakeng sa tatso. Tšhela di-chive goba khukhampa.



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 330

Di-carbohydrate: 53g

Makhura: 9g

Fibre: 12g

Protheine: 14g

Makhura: 1g

Sodium: 580mg

Sukiri: 12g

SOPO YA DILENTHILE

Sopo ya dilenthile ke kgetho e botse ge e ba o na le bothata bja go metša. Rosemary e botse le di-shallots di dira gore dijo di be monate, le go jega gabotse.

**Nako ya go di Lokiša
le go di Apea**

Palomoka Fetoga

Metsotso e 10 metsotso e 40 Metsotso e 50 E ka jewa ke batho ba 4

Dikagare

Malepola a 2 a makhura a olive
le di-shallot tše 2, di hlakanye
Dikherote tše 4 tše dikgolo, di hlatswe, di beole
le go di segelela, dikalike tše 2, di hlakanye
Lepola le ½ la letswai

Lepola le ½ la pepere e ntsho ya ground
Dipotata tše 2, di hlatswe, di beole le go di kgabelela, dikomiki tše
4 tša merogo ya go se be le sodium e ntši goba moro wa kgogo,
rosemary ya dikarolo tše 2 go ya go tše 3, di hlatswe gabotse
Komiki e 1 ya di-lentils tše tala tše omilego goba tše poraune,
di hlatswe gabotse le go di omiša, dikomiki tše 2 tša kale e
kgabeletšwego, e hlatsitšwego gabotse



Ditaelo

1. Hlatswa gabotse djo tšeo ka meetse a borutho a go ela ka metsotswana e 20. Di gohle ganyenyane go tloša tšhila e bonalago.
2. Ruthetša makhura ka pitša e kgolo ka mollo wa go se fiše kudu. Tšhela makhura a olive, di-shallot le dikherote gomme o apee go fihlela dikherote di thoma go ba boleta, mo e ka bago metsotso e 3. Tšhela kaliki le lepola le ¼ la letswai le pepere. Hlakanya gore di kopane ke moka o apee go fihlela merogo e le boleta, metsotso e 4 go ya go e 5. Tšhela potata le lepola le ¼ la letswai le pepere tše di šetšego. Hlakanya le go apee ka metsotso e mengwe e 2.
3. Tšhela moro le rosemary, ke moka o oketše mollo gore e be wa magareng. Dira gore di hlakane gabotse. Tšhela di-lentil gomme o hlakanye motswako woo. Fokotša mollo gore o ye tlase gomme o hlakanye, o di bule go fihlela di-lentil le dipotata di le boleta, metsotso e 15 go ya go e 20. Tšhela kale, o hudue gomme o tswalele. Apee ka metsotso e mengwe e 3 go ya go e 4 gore di be boleta. Di latswe gomme o tšhele metswako bjalo ka letswai le pepere ge go nyakega.
4. Sopo e swanetše go fiša go fihla go 65 degrees, o e hlole o diriša themometha go e hlaba mo gare pele e ka jewa.



dijo tša phepo

DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 91

Di-Carbohydrate: 13g

Cholesterol: 0mg

Makhura: 0g

Fibre: 1g

Protheine: 10g

Makhura: 0g

Sodium: 83mg

Sukiri: 1g

SOPO E BONOLO YA LETAPOLA

Sopo ye ya letapola e direga gabonolo. Tatso ya yona le go tia ga yona di ka thuša ge tatso ya dijo e fetoga goba mala a bilokana e bile e ka jewa le ge o ikwa gabotse. Moro wa marapo o swana le moro wa kgogo goba wa merogo mara o na le protheine e ntši matšatšing ao o hlokago matla.

Fetoga

E ka jewa ke batho ba 2

Dikagare

1 potata ya go peikhiwa

2 dikomiki tša moro



Instructions

1. Di apee ka obene ya go fiša ka 200 degrees. Paka letapola ka metsotso e 30, goba go fihlela le le boleta le kgotlega gabonolo. Tlogela letapola le fole ke moka o tloše letlalo la lona.
2. Bediša moro.
3. Kopanya gabotse letapola le moro wa marapo ka gare ga blender gomme o di šile go fihla di le boleta.
4. Di je di sa ruthetše.



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 230

Di-Carbohydrate: 18g

Makhura: 16g

Fibre: 3g

Protheine: 7g

Makhura: 13g

Sodium: 30mg

Sukiri: 14g

SEMOTHI SA CARIBBEAN CRAZE

Disemothi di direga gabonolo — le go šilega gabonolo. Gantši re kgothaletša gore go dirišwe yokate ya Magerika ge go dirwa semothi ka gobane e na le protheine e ntši go feta diyokate tše dingwe.

Fetoga

E ka jewa ke batho ba 2

Dikagare

Komiki e ½ ya maswi a khokhonate
le ditšheri tše 6, di bethantšwe

Komiki e ¼ ya diperekisi tše di segeletšwego
le tša go gahla

Komiki e ¼ ya mango wa go gahla

Komiki e ½ ya yokate ya go se be
le makhura ya Magerika le le lepola
le 1 la mamapo

3rothetša vanilla extract
le di-ice tše 4



Ditaelo

1. Di hlakanye ka moka ka gare ga blender. Di šile go fihla di le boleta.



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 210

Di-Carbohydrate: 45g

Makhura: 2.5g

Fibre: 4g

Protheine: 5g

Makhura: 0g

Sodium: 65mg

Sukiri: 33g

SEMOTHI SA PHAE YA APOLA

Sose ya apola le dipanana di bose ge mala a bilokana. O ka gahliša ka foritšhing dipanana tše kgapoleditšwego e le gore o dule o na le dilo tša go dira semothi se se bose ge o nyaka. Selo le ge e le sefe sa go se be le maswi, Lactaid goba yokate ya go se be le dienywa e ka šomišwa.

Fetoga

E ka jewa ke batho ba 1

Dikagare

Komiki e ½ ya soya, alemonte goba maswi a reise

Komiki e ½ ya soso e bose ya apola Panana e ½ e budulego le e lekanetšego Lepola le ¼ la vanilla extract

Lepola le ¼ la sinamone

Komiki e ½ ya ice cubes (ge o rata)

Le lepojana le 1 ya powder ya protheine (ge o rata)



Ditaelo

1. Di hlakanye ka moka ka gare ga blender. Di šile go filha di le boleta.

* Tsebišo ya dijo e lego ka mo tlase e bontšha diresepi tša go se tšhele powder ya protheine e nngwe. Le lepojana le 1 (31 grams) la protheine ya whey ya 100%, tsenya dikhalori tše 120 le protheine ya 24g.



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 130

Di-carbohydrate: 32g

Makhura: 1g

Fibre: 3g

Protheine: 1g

Makhura: 0g

Sodium: 35mg

Sukiri: 20g

SEMOTHI SE BOLETA SA PANANA

Dipanana le maswi a reise a lego go resepi ye ke dilo tšeo di ka jewago ke batho ka moka. Ge e ba o sa nyake go diriša maswi a reise, tsenya selo se sengwe sa go se be le maswi, bjalo ka alemonte goba maswi a soya.

Fetoga

E ka jewa ke batho ba 1

Ingredients

Komiki e $\frac{1}{3}$ ya diperekisi tša ka thining

Komiki e $\frac{1}{3}$ ya maswi a reise

Panana e $\frac{1}{2}$

Rothetša marothi a 3 a vanilla extract

le di-ice tše 4

Ditaelo

1. Di hlakanye ka moka ka gare ga blender. Di šile go fihla di le boleta.



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 90

Di-carbohydrate: 22g

Makhura: 0g

Fibre: 1g

Protheine: 1g

Makhura: 0g

Sodium: 10mg

Sukiri: 21g

GRANITA YA MINTE YA CANTALOUPE

Ka ge e etšwa Sicily, granitas di swana le reise ya Mataliana E bile di na le phepo kudu go feta ice cream e bile e direga gabonolo. Bešene ye e hlakanya khirimi e monate ya cantaloupe e nago le tang ya lime le mint.

Nako ya go di Lokiša

Metsotso e 10

Nako ya go Apea

Metsotso e 25

Nako ya go Fola:

Diiri tše 8

Palomoka ya Nako ya go Fetoga

Diiri tše 8 le metsotso e 35, Di ka Jewa ke Batho ba 10-12

Dikagare

Dikomiki tše 2 tša meetse

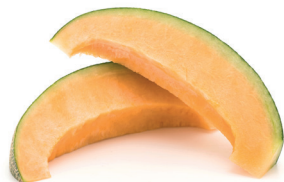
Komiki e 1 ya sukiri, goba go feta moo

gore e be bose, komiki e 1¼

ya matlakala a minti

Khanthalophi e 1, e ebotšwego, e ntšhitšwe dipeu

le go kgabelelwa, malepolo a 3 a tšusi ya lim



Ditaelo

1. Hlatswa gabotse djo tšeo ka meetse a borutho a go ela ka metsotswana e 20. Di gohle ganyenyane go tloša tšhila e bonalago.
2. Ka gare ga pane e nyenyane, hlakanya meetse, komiki e 1 ya sukiri le komiki e 1 ya matlakala a mint. Di bidiše ka mollo wa magareng. Fokotša mollo, o fele o hlakanya, go fihela sukiri e tologa, ka metsotso e 5. Tloša pane mollong gomme o e beele ka thoko gore e fole, mo e ka bago metsotso e 20. Tšhela sirapo e fodilego godimo ga yona gore o tloše matlakala a mint.
3. Ka gare ga blender, hlakanya sirapo, khanthalopo le tšusi ya lime go fihlela e le boleta, ke moka o leke go di kwa. Gore di be le swikišana, tsenya le lepola le 1 la sukiri ka go latelana gomme o di hlakanye; di kwe gore di bjang gomme o bušetšwe gape go fihlela di le kamoo o di nyakago. Tšhela matlakala a šetšego a mint gomme o di hlakanye go fihla di šilega gabotse.
4. Tšhela motswako ka gare ga galase ya 9x13 ya go peikha gomme o di bee foritšhing gore di gahle, di tlogele diiri tše 8 goba bošego ka moka.
5. Diriša dintlhana tša foroko go gohla granita gore e be ka mokgwa woo o e nyakago gomme o di je ka gare ga sekotlelo sa go se fiše.

Go tlogela granita e dula khaonthareng ka metsotso e 5 go ya go e 10 go dira gore e be boleta le go metšega gabonolo.

dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 260

Di-Carbohydrate: 32g

Makhura: 15g

Fibre: 3g

Protheine: 5g

Makhura: 12g

Sodium: 35mg

Sukiri: 28g

MANGO LASSI

Go hlakanya dilo tša sukiri le motswako wa tart, motswako wo o bose le o lekanetšego wa semothi o ka go thuša ge o belekega. O ka thabelwa ke lapa ka moka.

Nako ya go di Lokiša le go di Apea: Fetoga

Metsotso e 10 metsotso e 10 E ka Jewa ke Batho ba 2.

Dikagare

Dikomiki tše 2 tša mango o segilwego gabotse

Komiki e ½ ya yokate ya maswi

Komiki e ½ ya maswi a khokhonate goba

maswi a a tlwaelegilego

le le lepola

le 1 la tšusi ya lime

1lepola la mamapo o Tšhele

le cardamom

le di-ice tše 6

Ditaelo

1. Di hlakanye ka moka ka gare ga blender. Di šile go fihla di le boleta.



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 120

Di-Carbohydrate: 13g

Cholesterole: 0mg

Makhura: 7g

Fibre: 2g

Protheine: 2g

Makhura: 2g

Sodium: 10mg

Sukiri: 9g

GAZPACHO YA LEGAPU LE MINT

Go ka ba thata go nwa diela ge o ikwa o belekega. Leka gazpacho ye go kolobiša mogolo ka tatso e lekanego.

Fetoga

E ka jewa ke batho ba 4

Dikagare

2 tšhela legapu, le se na dipeu e bile le segilwe gabotse
Komiki e $\frac{1}{4}$ ya cilantro, e segeletšwe, le e nngwe gore o tswake,
malepola a 3 a tšusi ya lim
Malepola a 2 a matlakala a mint a sa lego gabotse, o segeletšwe le a
mangwe gore o tswake le malepola a 2 a makhura a olive
Tamati e 1 e kgolo, e segeletšwe
1 khukhampa e kgolo, e beotšwe le go segwa, le Letswai le pepere
gore di be bose

Ditaelo

1. Ka gare ga blender, hlakanya legapu, cilantro, tšusi ya lime, matlakala a mint, makhura a olive, tamati le khukhampa gomme o di hlakanye go filha di le boleta. Tšhela letswai le pepere gore di be bose.
2. Tšhela gazpacho ka gare ga sekotlelo goba galase gomme o bee ka foritšhing.
3. Ge di loketše go ka jewa, tšhela cilantro le matlakala a mint



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 180

Di-carbohydrate: 35g

Makhura: 1g

Fibre: 4g

Protheine: 9g

Sodium: 105mg

Sukiri: 15g

MAROTHWANA A PANANA

Ipshine ka marothwana a a panana legatong la marothwana a tlwaelegilego. Di bose kudu go batho bao ba jago dijo tše itšego tša go se be le dikhalori goba ba ba nago le mathata a go šila dijo.

Fetoga

E ka jewa ke batho ba 1

Dikagare

2 mae a magolo a se nago todi goba komiki e ¼ ya mae a se nago todi a matala le panana ya magareng e 1 ya go butšwa, di šile Malepola a 2 a oats

Lepola le ¼ la sinamone (ge o rata)

Seporei sa go apea

Sirapo ya maple ya go se be le sukiri, yokate ya go se be le dieywa, goba kherimi ya ditokomane ya pоторo (ge o rata)



Ditaelo

1. Ka gare ga sekotelo sa go lekanela, hlakanya mae a se nago todi fihlela a le mogogo. Tšhela panana, oats le sinamone, ge e ba o e diriša, o hlakanye gabotse.
2. Bea pitša e kgolo ya go sa goramele dijo ka mollo wa magareng. Penta pane ka gare ka seporei sa go apea. Tšhela pоторo ka sekotelong sa go fiša go dira gore e be dikarolwana tše nnyane tše tharo. Apea go fihlela e eba e poraune, metsotso e 2 go ya go e 3 lehlakoreng le lengwe le le lengwe.
3. Tlatša ka dijo tše dingwe go kgabiša.



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 210

Di-Carbohydrate: 29g

Makhura: 9g

Fibre: 1g

Protheine: 4g

Sodium: 180mg

Sukiri: 14g

DIMAFINE TŠA BOROTHO BJA PANANA

Ipshine ka sejo se se bose sa borotho bja panana se le ka sebopego sa mafine. Ge e ba o rata dimafini di na le sukišana, leka go tsenya ditšhokolete.

Nako ya go di Lokiša

Palomoka

Fetoga

le go di Apea:

ya Nako:

Metsotso e 10 metsotso e 25 Metsotso e 35 Dimafini tše 12

Dikagare

Malepola a 8 (phatha e 1) a potoro, e boleta

Komiki e $\frac{3}{4}$ ya sukiri e poraune

Komiki e $\frac{1}{2}$ ya yokate ya go se

tswakwe ya Magerika le mae a 2

Lepola le 1 la banila

le komiki tše 2 tša folouro

Lepola le 1 la phaudara ya go paka

Lepola le $\frac{1}{4}$ la soda ya go peikha

Lepola le $\frac{1}{2}$ la cinnamon

Lepola le $\frac{1}{4}$ la ground ginger

Lepola le $\frac{1}{2}$ la letswai

Komiki e $\frac{1}{2}$ ya panana ya go butšwa kudu e dubilwego



Ditaelo

1. Di apee ka obene ya go fiša go 180 degrees. Bea dimafini tše 12 ka dikomiki tša tšona tša dimafini goba ka pampiri ya go peikha.
2. Ka gare ga sekotelo se segolo, tšhela sukiri e tshelha godimo ga potoro, yokate, mae le banila. Tšhela ka gare ga panana.
3. Ka sekotelong se sengwe, tšhela folouru, baking powder, soda ya go peikha, cinnamon, ginger le letswai
4. Hlakanya gabotse tša go koloba le tša go oma ka gare ga sekotelo se segolo go fihla di kopana.
5. Aroganya potoro gabotse ka gare ga thini ya dimafini.
6. Peikha go fihlela o kgona go kgotla magareng



dijo tša phepo DIRESEPI TŠA KANKERE

Tsebišo ya Dijo tša Phepo

Dikhalori: Dikhalori tše 190

Di-Carbohydrate: 25g

Makhura: 10g

Fibre: 1g

Protheine: 3g

Sodium: 190mg

Sukiri: 15g

BOROTHO BJA LEFODI LA WALNUT

Borotho bjo bo na le sukiri e lekanetšego le di-spice — bo bose kudu gore o ka bo ja feela goba wa bo tšhela ka dijong dimonamonane.

Nako ya go di Lokiša

le go di Apea:

Metsotso e 10 metsotso e 75

Palomoka

ya Nako:

Metsotso e 85

Fetoga

Dimafini tše 16

Dikagare

Komiki e $\frac{2}{3}$ ya folouru le komiki tše $1\frac{1}{2}$ tša sukiri

Lepola le 1 la soda ya go peikha

Lepola le $\frac{1}{4}$ la baking powder

1 Lepola le $\frac{1}{4}$ la sinamone ya ground

Lepola le $\frac{1}{4}$ la nutmeg ya ground

Lepola le $\frac{1}{4}$ la cloves ya ground

Lepola le $\frac{1}{2}$ la letswai

2 mae a magolo, ao a

hlakantšwego,

komiki e 1 ya moro wa lefodi

Komiki e $\frac{1}{2}$ ya oli ya canol

Komiki e $\frac{1}{2}$ ya meetse

Komiki e $\frac{1}{2}$ ya walnuts e kgabeletšwego



Ditaelo

1. Di apee ka obene ya go fiša go 180 degrees. Tlotša pane ya go paka ya 9-by-5.
2. Ka gare ga sekotelo, tšhela folouru, sukiri, soda ya go pheika, baking powder, sinamone, nutmeg, di-clove le letswai.
3. Ka sekotelong se sengwe tšhela mae, lefodi, oli le meetse gomme o di hlakanye go fihla di kopana.
4. Tšhela tša go koloba ka gare ga tša go oma gomme o hlakane go fihla di kopane. Tšhela ka gare ga walnuts. Tšhela pоторo ka gare ga pane.
5. Peikha go fihlela o kgona go kgotla magareng gabonolo ka toothpick, metsotso e 65 go ya go e 70. Fodiša borotho ka gare ga pane metsotso e 10 pele o eja.



Pukwana ye e dirilwe ke Pfizer Oncology ka morero wa go ruta batho ka kankere le dijo tša phepo, eupša ga se ya direlwa go fana ka keletšo ya kalafo goba ya dijo gomme o swanetše gore ka mehla o boledišane le setsebi sa gago sa tša kalafo gore a go nee keletšo ditabeng tša gago tša maphelo.

Ditšhupetšo: 1. Grant B. Kalafo le Dijo tša Malwetši a Batho ba Kankere. Kua: Mahan LK, Escott-Stump S. Bookelong bja Krause bja Dijo le Malwetši a Batho. 12th ed. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier; 2008; 959-990. 2. Doyle C, Kushi LH, Byers T, et al. Dijo le go Itšhidulla Nakong le ka Morago ga Kalafo ya Kankere: Mokgatlo wa Amerika wa Tlhahlo ya Kankere le go Dira Diphetho. CA Cancer J Clin 2006; 56:323-353. 3. Valdés- Ramos R le Benítez-Arciniega AD. Dijo le go phelela gabotse nakong ya kankere. Br J Nutri 2007; 98(S1):S127-S132. 4. Fokotša Polaite ya Gago. GO JA KE ENG? E hwetšagala go: <https://www.halfyourplate.ca/fruits-and-veggies/whatis-a-serving/>. E dirilwe ka 09 July 2021. 5. Inglis JE, Lin P, Kerns SL, et al. Keletšo ka dijo bakeng sa go alafa bofokodi bjo sepedišanago le kankere: tlhahlobo e kwagalago. Nutr Cancer 2019 ; 71(1):21-40. 6. CATIE. Go Belekega, go Hlatša le go se Dume Dijo. E hwetšagala go: <https://www.catie.ca/en/printpdf/practical-guides/hiv-drug-side-effects/11-nausea-appetite-loss> Accessed 09 July 2021. 7. Bischoff SC le Renzer C. Go belekega le go ja. Neuroscience ya Diathomo: Basic le Clinical 2006; 129:22-27. 8. O' Brien C. Go belekega le go Hlatša. Canadian Fam Phys 2008; 54:861-863. 9. Senthara ya Kgopotšo ya Kankere ya Sloan Kettering. Diresepi tša batho ba go ba le kankere.