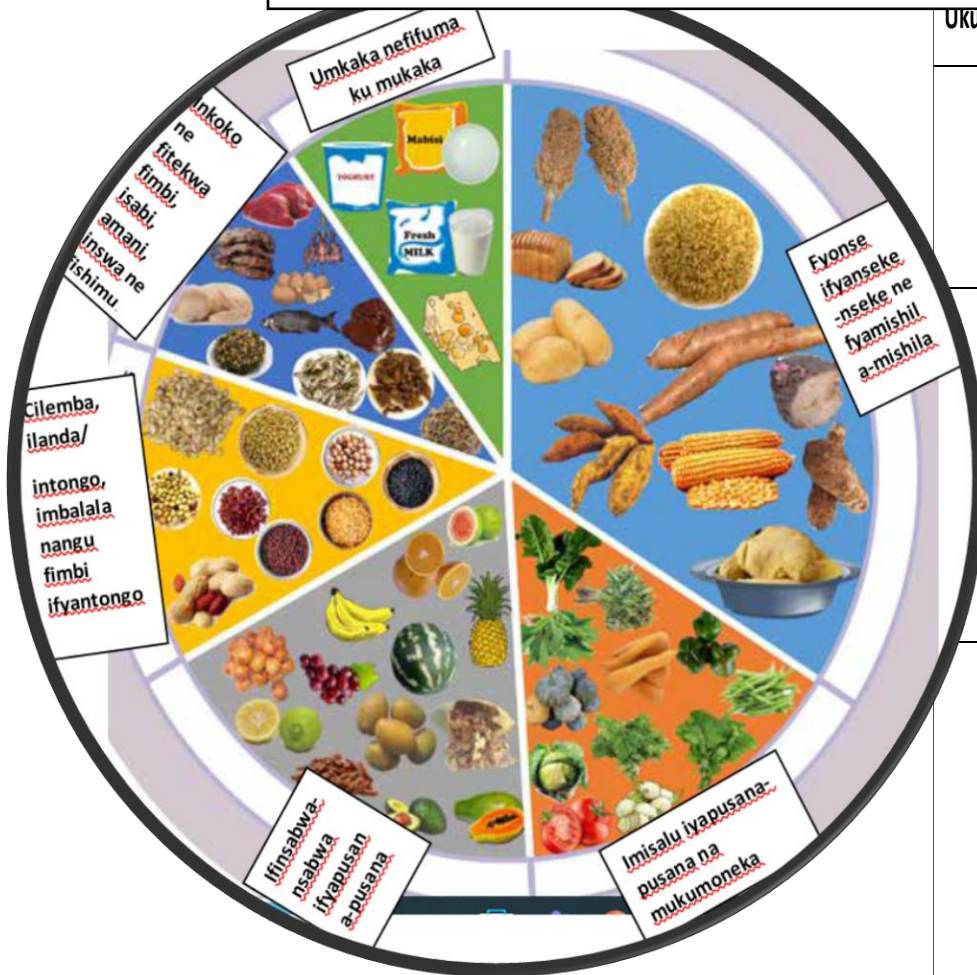









Mabumba yafyakulya ifya lekana lekana



Ukuchita ifyalingan no bumi

1. **Poseni ifyakulya ifyaonaika** pantu tafyalinga abantu nangu inama ukulya. Kuti fyaleta ubulwele bwa cancer no mwana ukukana kula
2. **Sambeni bwino ku minwe ne sopo na menshi ayasuma ilyo tamulaikata ifyakulya**, no kusamfya ifyakulya ilyo tamulaamba ukufipekanya nangu ukulya pakucingilila amalwele pamo nga ukupolomya ne nsokanda
3. Ibimbeni mu fingamwafwa ukusunkanya umubili pali ba minute amakumi yatatu cila bushiku. Saleni ifyakucita ifingamusansamusha no kuficita libili-libili ku ng'anda napa ncito, pamo ngo kwendako, ukubombako utumilimo twapa ng'anda nangu ukwangala ukucingilila ukukana in asana no kucingilila ukukanalwala umutima.

<p>Lyeni ifyakulya ifyapusana – pusana ukufuma mu mabumba mutanda aya fyakulya cila bushiku pakwikala abakosa kabili aba bumi.</p>	<p>Fyonse ifyanseke-nseke ne fyamishila-mishila Nge fyakulya mufwile ukulya cila bushiku ifipela ubumi ku mutima no kufina. Icikulilepo kupekanya ifyakulya imiku ine cila</p>	<p>Imisalu iyapusana-pusana na mukumoneka Cila bushiku kupekanishisha umubili obe ne fyakulya fyakufusha abashilika abakucingilila umubili ku malwele</p>	<p>Ifinsabwa-nsabwa ifyapusana-pusana Cila bushiku kupekanya ifinsabwa-nsabwa ifyakulisha umubili pa kuucingilila ku malwele.</p>
---	--	--	--

<p>Amabumba mutanda ni aya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ifyakulya fya mishila-mishila • Imisalu • Ifinsabwa-nsabwa • Isabi, inswa/ifishimu ne fyakulya ukufuma ku nama • Umukaka • Ifyakulya fya ntongo (imbalala, intoyo nafimbi) 	<p>bushiku fyonse ifyanseke ne mishila</p> 	<p>Icikulilepo kupekanya ifyakulya fya misalu imiku itatu (cikanga 230g nangu bakapu batatu aba misalu iyabula ukwipika)</p> 	<p>Icikulilepo, kupekanya ifinsabwa-nsabwa imiku ibili cila bushiku (cikanga 300g nangu ifipimo fibili ifya finsabwa-nsabwa pamo nga inkonde, amacungwa nangu ama kapu yabili aya finsabwa-nsabwa)</p> 
<p>Cilemba, ilanda/intongo, imbalala nangu fimbi ifyantongo Cila bushiku ukukonkanyapo ubumi busuma. Fyonse ifi fyakulya fyalikwata umulyo uukusha umubili na mafuta yafuma ku nama</p>	<p>Inkoko ne fitekwa fimbi, isabi, amani, inswa ne fishimu. Cila bushiku filakusha no kukula umubili</p>	<p>Umkaka nefifuma ku mukaka (pamo nga yogurt, umukaka wasasamina, amafuta yeshiba) Cila bushiku kukosha amafupa</p>	<p>*Nga cakuti umukaka tapali, lyeni ifyakulya ifikosha amafupa pamo nga moringa, bondwe, amabula ye landa, katapa, kapenta no tusabi utunono utwakulila kumo ne myunga.</p> 
<p>Icilefwaikwa kupekanya imiku ibili ifyakulya fyantongo cila bushiku (cikanga 180g [kapu imo] ifyaipikwa nangu 60g [6 table spoons] imbalala ne fyanseke fimbi ukusakanya ne fifine amakumi pabula [ba spoon pabula]</p> 	<p>Icilefwaikwa kupekanya cila bushiku (cikanga ukufuma pa makumi yasano ukufika pa mwanda umo ne kumi limo na fisano ukushintilila pa fyakulya fisalilwe pafyakucinjana).</p> 	<p>Icilefwaikwa kupekanya cila bushiku (cikangaukufina kwa filyo imyanda ibili na makumi yane na fisano)</p> 	<p>Cefyeniko ukubofya nangula ukulya Amafuta mufyakulya nagula kwipikisha.</p> <p>Cefyeniko ukubofya nangula ukulya Mucele mufyakulya nagula kwipikisha.</p>