



*Byunda***21**  
21 Days to 2030 of PLEDGES

# PLAN YA BILEI



## **BA NDEKO OYO BASENGELI TE KOZALA NA LISANGA YA KOLIA NDENGE OYO**

---

Bato oyo bazali na maladi ya motema (cardiopathes)

Bato oyo ba belaka cirrhose (ba problèmes ya atama)

Bato oyo ba belaka mikuwa ya maladi ya mabe (maladi ya mikuwa ya mayi – néphrotiques)

Bato oyo bazali na likambo ya tension ko mata (hypertendus)

Bato oyo ba belaka maladi ya sukali (diabétiques)

Ba mama oyo bazali na zemi (enceintes)

Ba mama oyo bazali komelisa bana mabele (allaitement)

Bana miki

## **BILOKO OYO ESENGELI TE KOLIA NA TANGO YA KO KILA (JEÛNE)**

---

- Thé, café, bulukutu, mafuta nzoyi na citron, malala, pamplemousse, tomate, ananasi, pondu, madesu
- Sodas, cola, XXI, énergie malta, miliki, yaourt na biloko misusu ya boye

## **MPO NA BATO OYO BAZALI NA GASTRITE (MALADI YA ESTOMAC)**

---

Thé, café, bulukutu, mafuta nzoyi na citron, malala, pamplemousse, tomate, ananasi, pondu, madesu

Soda, cola, XXI, énergie malta, miliki na biloko misusu

Kolia te pona ko tonda

Pomme elongo na loposo (pomme na peau)

Komeka te komela mayi ya moto mingi to ya malili mingi ntango na pokwa pona ko fungola ke kila.

Bo kima biloko akoti epice mingi, biloko ya mafuta mingi, biloko ya sukali mingi, salé mingi to biloko ya asidi

**Patricia MAMBINA MANKUENA**

Nutritionist – Dietitian



# POSO YA LIBOSO

(Semaine 1)

Lundi 03 nov. 2025

## Ntongo

Tisane ya sinda (citronnelle),  
menthe, camomille to tilileul,  
ba lutu mibale ya sukali to  
mafuta nzoyi, eteni moko ya  
lipa, mayi ya komela

## Nzanga

Mbuma (fruit) to mbuma  
(fruit) moko ya saison to jus  
ya Mbuma (fruit) fraie / mayi

## Mpokwa

Ndunda ya makasa ya werts +  
lipa (1 lipa ndambu to ibheni  
mineyi(4) ) / mayi

Mardi 04 nov. 2025

## Ntongo

Mayi ya tiède na citronnelle  
(sinda), menthe, camomille,  
ba lutu mibale ya sukali to  
mafuta nzoyi, 1 lipa moyen,  
mayi

## Nzanga

Mbuma (fruit) moko ya  
saison, kopo moko ya nguba  
(arachide) to jus ya Mbuma  
(fruit) / mayi

## Mpokwa

Mibale yako tokisa, lipa, to  
bitabe mibale batokisa,  
sani ya nokunda / mayi

Mercredi 05 nov. 2025

## Ntongo

Mayi ya tiède / citronnelle  
(sinda), menthe, camomille,  
ba lutu mibale ya sukali to  
mafuta nzoyi ,  
1 lipa moyen, mayi

## Nzanga

Mbuma (fruit) moko ya  
saison to jus ya Mbuma  
(fruit) / mayi

## Mpokwa

Poto poto ya quaker + ba lutu  
mibale ya sukali to mafuta  
nzoyi, 1 lipa to 4 tranches ya  
lipa to Mbuma (fruit)



• Komela mayi wangi na tango ya ka kida (jaune)

• Kiboya soda, boissons gazeuses, pe bioko ya Mbuma (fruit) oyo ezalaka na asili (citron, ananas, pamplemousse, etc.)

(Ndiyo esalika makali to asalinama ya zani) kunda na lipufu nali wangi



Jeudi 06 nov. 2025

### Ntongo

Ticane ya sinda (citronnelle),  
menthe, camomille to tileut,  
2 lute ya sukali to mafuta  
nzoyi, lipa moko moyen,  
mayi.

### Nzanga

Mbuma (fruit) moko ya  
saison to jus ya Mbuma  
(fruit) / mayi.

### Mpokwa

hidunda ya makasa vertes,  
manioko batokisa to mbala  
batokisa, 1 lipa moyen / mayi

Vendredi 07 nov. 2025

### Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe,  
camomille, 2 lute ya sukali to  
mafuta nzoyi, 1 lipa moyen,  
mayi

### Nzanga

Mbuma (fruit) moko to jus ya  
Mbuma (fruit), to kopo moko  
ya nguba / mayi.

### Mpokwa

Poto poto ya ya masangu to  
semoule jaune (250 ml), 2  
lute ya sukali to mafuta nzoyi,  
lipa moyen / mayi.

Samedi 08 nov. 2025

### Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe,  
camomille, 2 lute ya sukali to  
mafuta nzoyi , kati i-kati ya  
lipa, mayi.

### Nzanga

Mbuma (fruit) moko ya  
saison to jus ya Mbuma  
(fruit) / mayi.

### Mpokwa

Sari moko ya ndunda ya  
makasa verte, makamba  
mbale batokisa / mayi.

Dimanche 09 nov. 2025

### Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe,  
camomille, 2 lute ya sukali to  
mafuta nzoyi, lipa moyen,  
mayi.

### Nzanga

Mbuma (fruit) moko ya  
saison to jus ya Mbuma  
(fruit) / mayi.

### Mpokwa

Poto poto ya quaker, 2 lute ya  
sukali to mafuta nzoyi, lipa  
moyen to ndunda ya makasa  
vertes / mayi.



# POSO YA MIBALE

(Semaine 2)

Lundi 10 nov. 2025

## Ntongo

Ticane ya sinda, menthe,  
camomille to tileul, 2 lutu ya  
sakali to mafuta ruzoyi, 1 lipa  
moyen, mayi.

## Nzanga

Mbumba (fruit) moko ya  
saison to jus ya Mbumba  
(fruit) / mayi.

## Mpokwa

½ paquet ya spaghetti, jus ya  
Mbumba (fruit) / mayi, to  
pomme de terre batokisa /  
mayi.

Mardi 11 nov. 2025

## Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe,  
camomille, 2 lutu ya sakali to  
mafuta ruzoyi, lipa moyen,  
mayi.

## Nzanga

Mbumba (fruit) moko ya  
saison, kopo ya nguba to jus  
ya Mbumba (fruit) / mayi.

## Mpokwa

Ndunda ya mufasa vertes,  
1 lipa moyen to 4 tranches ya  
lipa, to pomme de terre  
batokisa / mayi.

Mercredi 12 nov. 2025

## Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe,  
camomille, 2 lutu ya sakali to  
mafuta ruzoyi, lipa moyen,  
mayi.

## Nzanga

Mbumba (fruit) moko ya  
saison, kopo ya nguba to jus  
ya Mbumba (fruit) / mayi.

## Mpokwa

Ndunda ya mufasa vertes,  
lipa to pomme de terre  
batokisa / mayi.



• Kuzenda mayi mingi na tango ya ka kilda (jeune)

• Koboza soda, bolwoni gazwani, pe biloko ya Mbumba (fruit) ayo azalaka na asidi (citron, ananas, pamplemousse, etc.)

\*Duke wazi na maluri to wazi mama yacu, kandi natiphatiriki umugali



Jeudi 13 nov. 2025

### Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe, camomille, 2 lutu ya sukali to mafuta ruzoyi, lipa moyen, mayi.

### Nzanga

Mbumba (fruit) moko ya saison to jus ya Mbumba (fruit) / mayi.

### Mpokwa

Poto poto ya quaker to ya macanga javne, 2 lutu ya sukali to mafuta ruzoyi, lipa moyen to beignet (soki ozali be na gastrite) / mayi.

Vendredi 14 nov. 2025

### Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe, camomille, 2 lutu ya sukali to mafuta ruzoyi, lipa moyen, mayi.

### Nzanga

Mbumba (fruit) moko ya saison, kopo ya ngaba / mayi.

### Mpokwa

Tisane ya sinda, menthe, camomille, 2 lutu ya sukali to mafuta ruzoyi, lipa moyen / mayi.

Samedi 15 nov. 2025

### Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe, camomille, 2 lutu ya sukali to mafuta ruzoyi, lipa moyen, mayi.

### Nzanga

Mbumba (fruit) moko to jus ya Mbumba (fruit) / mayi.

### Mpokwa

Munda ya makasa vertes, 1 lipa moyen / mayi.

Dimanche 16 nov. 2025

### Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe, camomille, 2 lutu ya sukali to mafuta ruzoyi, lipa moyen, mayi.

### Nzanga

Mbumba (fruit) moko to jus ya Mbumba (fruit) / mayi.

### Mpokwa

Tasse moko ya tisane (sinda, menthe, camomille), lipa moyen, 2 lutu ya sukali to mafuta ruzoyi, to 250 ml ya Poto poto ya quaker / mayi.



# POSO YA MISATU

(Semaine 3)

Lundi 17 nov. 2025

## Ntongo

Tisane ya sinda, menthe,  
camomille, 2 lutu ya sukali to  
mafuta ruzoyi, 1 lipa moyen to 4  
tranches, mayi.

## Nzanga

Mbuma (fruit) moko to jus ya  
Mbuma (fruit) / mayi.

## Mpokwa

Poto poto ya ya mawanga,  
lipa moyen, 2 lutu ya sukali to  
mafuta ruzoyi / mayi.

Mardi 18 nov. 2025

## Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe,  
camomille, 2 lutu ya sukali to  
mafuta ruzoyi, 1 lipa moyen  
to 4 tranches, mayi.

## Nzanga

Mbuma (fruit) moko, kopo ya  
nguba to jus ya Mbuma (fruit)  
/ mayi.

## Mpokwa

Mbala batokisa, lipa,  
makemba mbala batokisa,  
Sari ya ndunda / mayi.

Mercredi 19 nov. 2025

## Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe,  
camomille, 2 lutu ya sukali to  
mafuta ruzoyi, lipa moyen to 4  
tranches, mayi.

## Nzanga

Makemba na kopo ya nguba  
to jus ya Mbuma (fruit) /  
mayi.

## Mpokwa

Poto poto ya quaker, 2 lutu ya  
sukali, 1 lipa to salade ya  
Mbuma (fruit).



- Kuwenda mayi mingi na tanga ya ka kila (jeune)

- Koboza soda, bolwoni gazwani, pe biloko ya Mbuma (fruit) ayo azalaka na asidi (citron, ananas, pamplemousse, etc.)

-Duk wazi na mafuta to wazi mama yanyu, kandi nashyamba nshyamba



Jeudi 20 nov. 2025

### Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe,  
camomille, 2 kutu ya sukali to  
mafuta ruzoyi, lipa moyen to 4  
tranches, mayi.

### Nzanga

Mbumba (fruit) moko to jus ya  
Mbumba (fruit) / mayi.

### Mpokwa

Nidunda ya makasa vertes,  
manikoko batokisa to mbala,  
lipa moyen / mayi.

Vendredi 21 nov. 2025

### Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe,  
camomille, 2 kutu ya sukali to  
mafuta ruzoyi, anachides,  
mayi.

### Nzanga

Mbumba (fruit) moko to jus ya  
Mbumba (fruit) to kopo ya  
nguba / mayi.

### Mpokwa

Nidunda ya makasa vertes,  
lipa moyen / mayi.

Samedi 22 nov. 2025

### Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe,  
camomille, 2 kutu ya sukali to  
mafuta ruzoyi, lipa moyen to 4  
tranches, mayi.

### Nzanga

Mbumba (fruit) moko to jus ya  
Mbumba (fruit) / mayi.

### Mpokwa

Poto poto ya quaker to ya  
masangu, 2 kutu ya sukali to  
mafuta ruzoyi, lipa moyen to  
beignet (soki ozali te na  
gastrite), mayi.

Dimanche 23 nov. 2025

### Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe,  
camomille, 2 kutu ya sukali to  
mafuta ruzoyi, lipa moyen,  
mayi.

### Nzanga

Mbumba (fruit) moko to jus ya  
Mbumba (fruit) / mayi.

### Mpokwa

Bouillon ya nidunda, pomme  
de terre batokisa to mbala  
batokisa / mayi.



## CENTRE MISSIONNAIRE PHILADELPHIE

---

Adresse Église : 4035, avenue de la Science ; Rdt. : Ecole Lisanga

Adresse Bureau : 7 avenue de l'imprimerie, Kinshasa/Gombe

E-mail : [info@cm-philadelphie.org](mailto:info@cm-philadelphie.org)

Téléphone : +243810465883 / +243817836411

[www.cgliseomp.com](http://www.cgliseomp.com)

