



*Bunda***21**

21 años de amor a la pizza

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 mike

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 BATU 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

POSO YA LIBOSO

(Semaine 1)

Lundi 03 nov. 2025

Ntongo

Tisane ya sinda (citronnelle), menthe, camomille to tilleul, ba lulu mbiale ya sukal to mafuta nzoy, eteni moko ya lipa, mayi ya komela

Nzanga

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

Mpokwa

Ndunda ya makasa ya verts + lipa (1 lipa ndambu to libeni minay(4)) / mayi

Ntongo

Mayi ya bledo na citronnelle (sinda), menthe, camomille, ba lulu mbiale ya sukal to mafuta nzoy, 1 lipa moyen, mayi

Nzanga

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

Mpokwa

Mbalia yaka tokisa, lipa, to bitabe mbale batokisa, nani ya indunda / mayi

Mardi 04 nov. 2025

Ntongo

Mayi ya bledo / citronnelle (sinda), menthe, camomille, ba lulu mbiale ya sukal to mafuta nzoy , 1 lipa moyen, mayi

Nzanga

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

Mpokwa

Poto poto ya quaker + ba lulu mbiale ya sukal to mafuta nzoy, 1 lipa to 4 tranches ya lipa to Mbuma (fruit)



* Komela mayi enagi na tanglo pa ka kida (jelai)

* Koloya sode, kolosso gazzaves, pe bloko ya Mbuma (fruit) oyo-sakaka na salé (coton, ananas, pamplemousse, etc.)

* Goli osolina mafut to osolinama ya nomi (kudu na lopezi) mafut enaygi

Jeudi 06 nov. 2025

Ntongo

Tisane ya sinda (citronnelle), menthe, camomille à tilleul, 2 luts ya sukalii to mafuta nzoyi, lipa moko moyen, mayi.

Nzanga

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

Mpokwa

Rikunda ya makassa vertes, manioko batokois to mbala batokois, 1 lipa moyen / mayi.

Vendredi 07 nov. 2025

Ntongo

Mayi tiéde na sinda, menthe, camomille, 2 luts ya sukalii to mafuta nzoyi, 1 lipa moyen, mayi.

Nzanga

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

Mpokwa

Poto poto ya ya macangu to semoule jaune (250 ml), 2 luts ya sukalii to mafuta nzoyi, lipa moyen / mayi.

Samedi 08 nov. 2025

Ntongo

Mayi tiéde na sinda, menthe, camomille, 2 luts ya sukalii to mafuta nzoyi , katé i-katé ya lipa, mayi.

Nzanga

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

Mpokwa

Sari moko ya rikunda ya makassa verte, makemba mibale batokois / mayi.

Dimanche 09 nov. 2025

Ntongo

Mayi tiéde na sinda, menthe, camomille, 2 luts ya sukalii to mafuta nzoyi, lipa moyen, mayi.

Nzanga

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

Mpokwa

Poto poto ya quinoa, 2 luts ya sukalii to mafuta nzoyi, lipa moyen to rikunda ya makassa verte / mayi.

POSO YA MIBALE

(Semaine 2)

Lundi 10 nov. 2025

Ntongo

Tisane ya sinda, menthe,
camomille to tilles, 2 luts ya
sukali to mafuta nzoy, 1 lipa
moyen, mayl.

Nzanga

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

Mpokwa

% passet ya spaghetti, jus ya
Mbuma (fruit) / mayl, to
pomme de terre batokisa /
mayl.

Mardi 11 nov. 2025

Ntongo

Mayi bledie na sinda, menthe,
camomille, 2 luts ya sukal to
mafuta nzoy, lipa moyen,
mayl.

Nzanga

Mbuma (fruit) moko ya
saison, kope ya nguba to jus
ya Mbuma (fruit) / mayl.

Mpokwa

Nurunda ya malissa verte,
1 lipa moyen to 4 tranches ya
lipa, to pomme de terre
batokisa / mayl.

Mercredi 12 nov. 2025

Ntongo

Mayi bledie na sinda, menthe,
camomille, 2 luts ya sukal to
mafuta nzoy, lipa moyen,
mayl.

Nzanga

Mbuma (fruit) moko ya
saison, kope ya nguba to jus
ya Mbuma (fruit) / mayl.

Mpokwa

Nurunda ya malissa verte,
lipa to pomme de terre
batokisa / mayl.



- Kuvuka mayi mingi na tanga ya ka kikko [jeline]

- Kuboya sinda, bolsonoz-gazossem, pe biloko ya Mbuma (fruit) oyo kaxakka na addi (citron, ananas, pamplemousse, etc.)

*Qui contient du sucre et de la farine

Jeudi 13 nov. 2025

Ntongo

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

Nzanga

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

Mpokwa

Poto poto ya quaker to ya mazangu (jane), 2 luts ya sukalii to mafuta nzoyi, lipa moyen to beignet (solid) ouali be na gastrite] / mayi.

Vendredi 14 nov. 2025

Ntongo

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

Nzanga

Mbuma (fruit) moko ya saison, kopa ya nguba / mayi.

Mpokwa

Tisane ya sinda, menthe, camomille, 2 luts ya sukalii to mafuta nzoyi, lipa moyen / mayi.

Samedi 15 nov. 2025

Ntongo

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

Nzanga

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

Mpokwa

Ndunda ya makasa verte, 1 lipa moyen / mayi.

Dimanche 16 nov. 2025

Ntongo

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

Nzanga

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

Mpokwa

Tasse moko ya tisane (sinda, menthe, camomille), lipa moyen, 2 luts ya sukalii to mafuta nzoyi, 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 lutsu ya sukal to
mafuta nzoyi, 1 lipa moyen to 4
tranches, mayi.

Nzanga

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

Mpokwa

Poto poto ya ya misangwa,
lipa moyen, 2 lutsu ya sukal to
mafuta nzoyi / mayi.

Mardi 18 nov. 2025

Ntongo

Mayi bledie na sinda, menthe,
camomille, 2 lutsu ya sukal to
mafuta nzoyi, 1 lipa moyen to 4
tranches, mayi.

Nzanga

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

Mpokwa

Mbala batokissa, lipa,
makemba mibile batokissa,
Sari ya nsunda / mayi.

Mercredi 19 nov. 2025

Ntongo

Mayi bledie na sinda, menthe,
camomille, 2 lutsu ya sukal to
mafuta nzoyi, lipa moyen to 4
tranches, mayi.

Nzanga

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

Mpokwa

Poto poto ya quaker, 2 lutsu ya
sukal, 1 lipa to salade ya
Mbuma (fruit).



- Kuvuka mayi mingi na tamga ya ka kikko [jeline]

- Roboya sinda, bolsonoz-gazuisse, pe biloko ya Mbuma (fruit) oyo ksalaka na addi (citron, ananas, pomme-mousse, etc.)

*Qui contient malte de lait maternisé (mamy) dans sa préparation

Jeudi 20 nov. 2025

Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe,
camomille, 2 luts ya sukalà to
mafuta nzoy, lipa moyen to 4
tranches, mayi.

Nzanga

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

Mpokwa

Nikunda ya makasa vertes,
manoko batokisa to mbala,
lipa moyen / mayi.

Vendredi 21 nov. 2025

Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe,
camomille, 2 luts ya sukalà to
mafuta nzoy, anachides,
mayi.

Nzanga

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

Mpokwa

Nikunda ya makasa vertes,
lipa moyen / mayi.

Samedi 22 nov. 2025

Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe,
camomille, 2 luts ya sukalà to
mafuta nzoy, lipa moyen to 4
tranches, mayi.

Nzanga

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

Mpokwa

Poto poto ya quaker to ya
massangu, 2 luts ya sukalà to
mafuta nzoy, lipa moyen to
beignets (soki ozaï te na
gastrite), mayi.

Dimanche 23 nov. 2025

Ntongo

Mayi tiède na sinda, menthe,
camomille, 2 luts ya sukalà to
mafuta nzoy, lipa moyen,
mayi.

Nzanga

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

Mpokwa

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

CENTRE MISSIONNAIRE PHILADELPHIE

Adresse Église : 4035, avenue de la Science ; Réf. : Ecole Lisonga

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

E-mail : info@cm-philadelphie.org

Téléphone : +243810965583 / +243817838411

www.eglisecmp.com

