

# AI LELEI MO LE OLA MANUIA

E tofu le ituaiga mea'ai ma lona aoga i le tino. O le ala lea e taua ai le ai i soo se maeaai mo lou ola manuia.

**Meaai e maua ai le malosi ma le soifua lelei:** mea'ai tu'uapa ma fuala'au aina tu'u aisa. O mea'ai nei e maua ai alava, minerale ma vaiamini:

## MEAMATA

E maua ai le vaiamini – fesoasoani i le fausia o sela fou o le tino



## VIOLE & LANU MOANA

Anti-oxidants - Aoga i le puipuiga o le faiai

## LANU MOLI

Vitamini A – Aoga i le puipuiga o ou mata

## LANU MUMU

Lycopene – Aoga i le puipuiga o lou fatu

## SAMASAMA

Vitamini C – Aoga i le puipuiga o le tino

**Mea'ai e fausia ai le tino:** a'ano o manu fasi, l'a, mea'ai e fai i le susu.

## IRON (UAMEA)

Mo le puipuiga ma maua ai le malosi o le tino.



## POLOTINI

Mo le tuputupu ma toe fausia.

## CALCIUM

Malolosi ai nifo ma ivi.

**Mea'ai fa'atupu malosi** e maua ai e le tino le carbohydrates e maua ai lou malosi e fai ai au galuega ma so'o se mea ete fiafia i ai.

