

# E Lelei Meaai Uma e Ai

'Ai fualaau'aina i taimi uma e 'ai ai e maua ai le minerale faatupu okesene ma le vaiitami C e aogā tele. O le 'ai i taimi uma o le minerale faatupu okesene e fesoasoani e fafaga le fai'ai, faamalosia puipuiga o le fino ma le tuputupu a'e.

Manatua e maua le minerale faatupu okesene mai aano o manu fasi, moa, i'a ma figota. A 'ai faatasi ma meaai e aogā tele e maua ai le vaiitami C, tofu, fatu pi, fatu e mafai na 'ai e pei o fatu e ta'ua o lentils ma cereal e tele ai foi minerale faatupu okesene.

Fualaau'aina e maua ai le **MINERALE FAATUPU OKESENE**



**VAITAMINI C** meaai aogā tele



**FAATELEINA LE 'AI O LE D FAATUPU OKESENE**

Silver beet

Pateta



Fualaau'aina e maua ai le **MINERALE FAATUPU OKESENE**



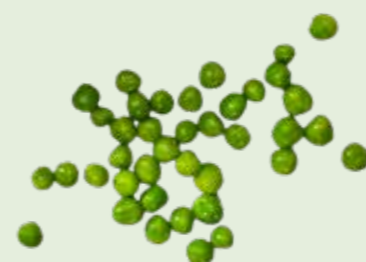
**VAITAMINI C** meaai aogā tele



**FAATELEINA LE 'AI O LE D FAATUPU OKESENE**

Fatu pi

Kūmara viole



Kapisi

Apu



Maukeni

Cauliflower



Broccoli

Moli



Talo

Kiwifruit

