

Fakahinohino ki he Fōtunga mo e Kakano 'o e Me'akai



Ko e fanga ki'i pēpē 'oku nau kamakamata ke kai 'a e me'akai 'i he vaha'a honau māhina 'e fā mo e māhina 'e onó 'oku totonu ke nau kamata kai 'a e ngaahi me'akai huhu'á.

Me'akai huhu'á

O'i & fetefete

Ngaahi me'akai moluú

Ngaahi me'akai faingofua 'oku to'o 'aki e nimá

Momosi & tofitofi

Ngaahi me'akai 'a e fāmilii



Moa, kumala, spinach



Ika, pateta, bok choy



Siaine



Kiukamipā, temata, fo'imoa kuo 'osi moho



Pulu kuo momosi, lētisi, kāloti



Kale kāloti, piini, broccoli & lenitili mo e laise



Laise 'a e pēpē ('osi tānaki ki ai e 'aioné) & siaine



Ngaahi lenitili kulokula (red lentils), spinach, kumala



Yoghurt



Cottage cheese, kāloti kuo 'osi moho, sukini (zucchini)



Laise, tofu, piini lanu mata kuo 'osi moho, polo lanu kulokula



Pai 'oku ngaahi 'aki 'a e spinach, hina, kumala & temata



Silverbeet & pateta



Polisi & kiwifruit



Broccoli floret kuo haka mao



Kālepi kuo tofi fā



Pisikete uite, yoghurt, fuluti sālata



Koane & zucchini kuo momosi



Cannellini piini, peas, kaloti



Hina



Kolifalaoa



'Āvoka



Kongokonga tousi mo e pata nati & siaine



'Omaleti spinach, temata, mo e mushroom



Vege bean bolognese



Kongokonga kumala (wedges)