

MA'U ME'ATOKONI LELEI KE MO'UI LELEI

Ko e me'atokoni kotoa pe 'oku kehekehe 'a 'ene tokonia hotau sino. Ko e 'uhinga ia 'oku mahu'inga ai 'a e ma'u me'atokoni mei he ngaahi kalasi kehekehe 'o e me'atokoni 'i he 'aho kotoa pe ke tokonia 'a e mo'ui loo tolu.

Ko e me'atokoni mo'ui lelei, pea moe me'a tokoni ki he malu'i, 'oku fo'ou, fakapoloka, pe ko e fua'i 'akau mo e vesitapolo 'oku fa'o kapa. Oku nau ma'u 'a e faipa (fibre), minelolo (mineral) pea moe vitamini.

LANU MATA

Folate/Folic acid: Ko e kemikale 'o e sino ke tokoni ki hono fakafa'ou 'a e ngaahi selo



LANU VALETI & PULUU

Antioxidant: Ko e naunau 'o e sino 'oku ne ta'ota'ofi 'a e maumau ki he 'atamai

MOLI

Vitamin A: Ko e kemikale 'o e sino 'oku ne tokonia 'a ho mata ki he vakai

KULOKULA

Lycopene: Ko e kemikale 'oku ne tokonia hono fakamalohia 'o e mafu

LANU ENGEENGA

Vitamini C: Ko e kemikale 'oku ne tokonia 'a e fakaakeake ho sino

Ko e me'atokoni fakatupu: Kakano'i manu, ika mo e ngaahi me'atokoni ngaahi mei he hu'akau.

AIONE

Me'atokoni ki he ivi malu'i mo e ma'u'anga ivi.



POLOTINI

Ki he fakatupu mo e monomono.

KALASIUME

Ke fakamalohi 'a e nifo moe hui.

Ko e me'atokoni fakatupu ivi (carbohydrates): 'Oku ne fakaivia ke lava 'o fakakakato 'a e ngaahi ngaue 'oku fiema'u pea mo ke 'ofa ai.

