



'O a'u o le maina 'aulo e tumu i mea aogā mo le tino.

E maua atu ia te a'u le tele o mea aogā ma le mālōlōina fa'apea le maualuga o le suāu'u sili le lelei e mālosi ai lou tino. Fa'aopoopo i ai ma a'u i le asuga e tasi o lau lau 5+ I le Aso

Tele le faipa

'O le pa'u e maua ai faipa sili ona lelei pe'ā 'aua le 'ave'esea.

E tau leai se ga'o

'O lea lā fa'amolemole 'ia tu'u ai pea a'u fa'apena pe'ā kuka a'u.

Mea'ai māpoā mo le fa'a'umi'umi ai o le mālosi

'O le itu lelei o lou maua o mea'ai masoa mai pateta nai lo le pasata, alaisa po'o le falaoa, 'e te maua ai fo'i le tele o isi mea aogā tāua.

Antioxidants

E maua Vaitamini C ma komapauna fenoliki (phenolic compounds) i le pateta, o antioxidants e puipuia 'oe mai nisi fa'ama'i.

Tele minerale

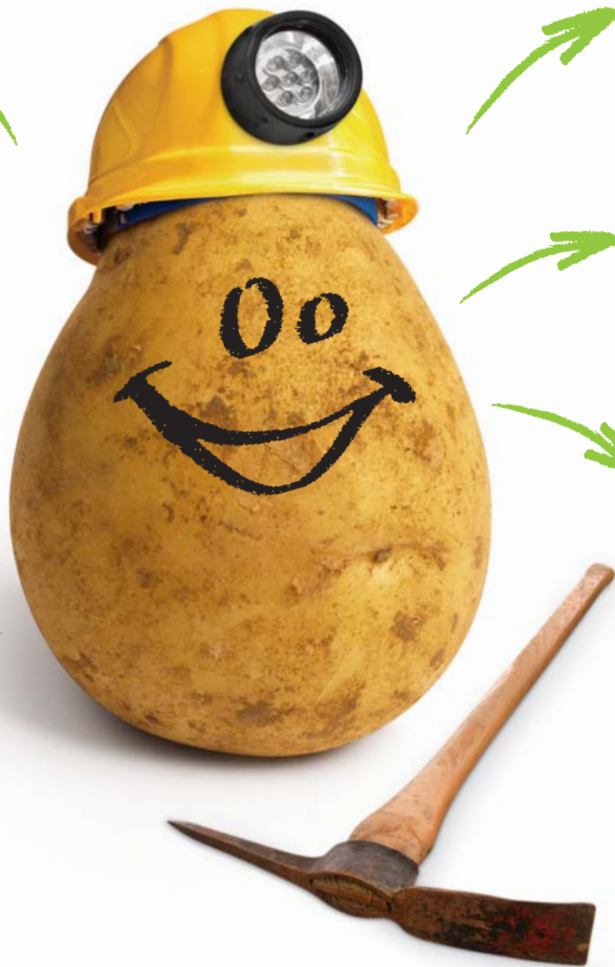
'O se māfua'aga pāleni o minerale mo mea'ai pāleni mālōlōina, 'aemaise potasiumu (potassium), u'amea (iron) ma makinisiumi (magnesium). La'itiiti le sotiumu (sodium).

Tumu i Vaitamini C

'O le pateta feoloolo e toeitiiti maua ai le 'afa o lau Vaitamini C 'olo'o fautuaina mo aso ta'itasi.

Aogā mo le yāega o vaitamini B

E aofia ai le B6, fiamini (thiamine) ma le niasini (niacin).



Pick the Tick

'O pateta fou 'uma e iai le Fa'asa'o. Fa'aogā mea fai mea'ai e maualalo le ga'o ma le māsima.

CERT TM used under licence