

Un repas équilibré c'est :

'e lelei mo
fuafua tonu he
me'akai mokā

A limiter :

Ke fakasi'isi'i te
faka'aoga o te :



Lait en
poudre :
hu'apipi
pauta/
efufu

Sel +Phosphore
+ potassium :
Māsima + fosefo-
lo + potasiome »

1 cuillère à soupe / He puna māhani
(puna inu supa) e tahi



Lait 1/2 écrémé : 1 verre
Te hu'apipi kelemi vaelua : ipu
inu e tahi



Fromage : 1/8 camembert ou 1 fromage
fondu / Folomasi = 1/8 o te kamafea pe'e
folomasi malū



1 yaourt nature sans sucre / he 'iaute hala
mo suka e tahi

- Des légumes / Ni lēkume (fua'i 'akau,
lau'akau)
- Des féculents / Ni magisi, falena,
māhoa'a
- Une viande / He kano'i manu
- ou Un poisson ou œuf / He ika pe ko
he fo'i moa
- Un laitage / He me'akai hu'apipi
('iaute, folomasi, potilo...)
- Un fruit / He fua'i'akau malie
- De l'eau / He vai



1 goyave
Fo'i vī
gesigesi e tahi



1 tranche de pas-
teque



1 orange
Fo'i moli
e tahi



1/4 de papaye
1/4 o he fo'i leosi
(tofi fā pea fa-
ka'aoga he tofi
e tahi)



2 tranches
ananas
Ni mo'i nāpolo e
lua



10 letchis



1 mangue
Fo'i mago e tahi

1 petite banane mure
Ki'i fo'i me'amomoho e
tahi (siāiana, pukaka,
sotuma, nefunefu...)

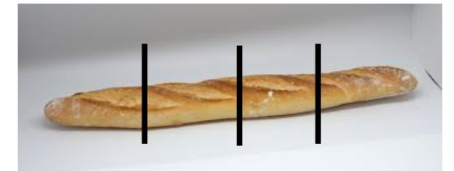


Couper 1 baguette de pain en 8 :
trop facile !

Tofi valū he fo'i pane hila (paketi)
e tahi : fai fēnei ke ma'u hau vae-
valu e tahi he'e faigafua 'osi

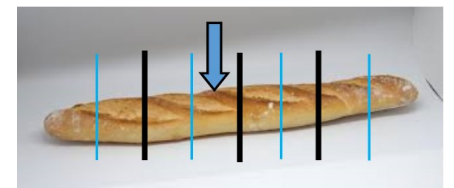
1 - Couper la baguette en 4 parties
égales :

1- Tofi fā tatau te fo'i pane hilā :



2 - Recouper chaque morceau ob-
tenu en 2 :

2 - Tōe taki tofi lua ia mo'i pane kua
ma'ū :



Wallisien

Te 'ū pule'aki fakamoho me'akai

Ce document doit être accompagné par un professionnel de santé.