

Auala e kukaina ai meaai Samoa e lelei mo le soifua maloloina: o se ta'iala vave

: [fe XadZV8fZ[MdUaa] [Y, Scg[U] Yg[VWZES_ aS

O auala ia e tolu e fesoasoani ai ia te oe e kukaina meaai lelei mo le soifua maloloina e mafai ona e fiafia ai ma lou aiga:

1

Filifili meaai e lelei mo le soifua maloloina

2

Filifili auala e lelei mo le soifua maloloina e kuka ai

3

Filifili le telē e fetau lelei pe a asu

1. Filifili meaai e lelei mo le soifua maloloina

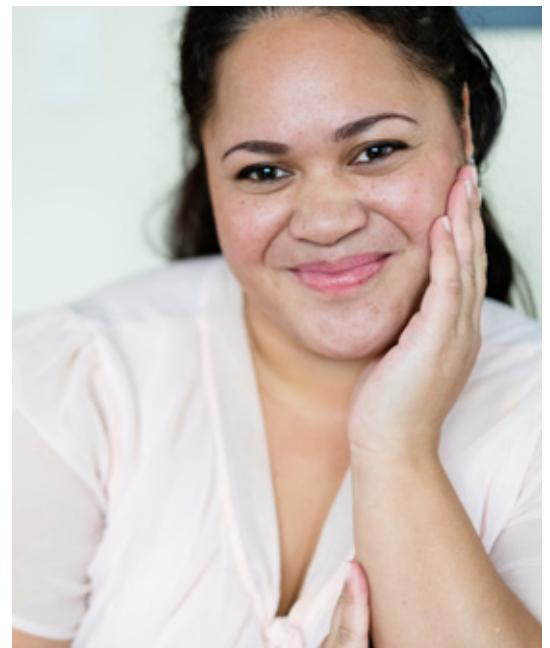
Faata'ita'i suiga lelei ia mo le soifua maloloina:

Mea lololo ma ga'o

Nai lo le:	Filifili:
Pata	Pata ga'o olive/pata ga'o canola, pata ga'o sunflower, avoka poo le pata 100% mai fatu
Kulimi	Yoghurt e maualalo le ga'o, ricotta maualalo le ga'o, poo le kulimi cashew
Kulimi oona	Kulimi vaivai poo yoghurt e maualalo le ga'o
Mayonnaise	Maulalo le ga'o poo le Mayonnaise vaivai
Suauu popo ma le peepee popo	Suauu popo vaivai, peepee popo vaivai, suauu soy, suauu cashew poo le tofu vaivai
Suauu popo	Suauu olive poo le canola

Meaai susu

Nai lo le:	Filifili:
Susu lololo atoa poo le kulimi susu atoa	Susu e maualalo le ga'o poo le susu leai se ga'o, soy ua iai le calcium poo susu mai laau e le'i faasuamalieina
Kulimi sisi	Ricotta ua faaititia le ga'o, sisi cottage e maualalo le ga'o poo kulimi sisi ua sili atu le vaivai
Atoa le ga'o poo le sisi malō	Sisi ua faaititia le ga'o, parmesan, poo se sisi-fai mai fatu
Yoghurt	Yoghurt masani e maualalo le ga'o poo le yoghurt paleni



Falaoa, araisa, cereal ma falaoamata

Nai lo le:	Filifili:
Falaoa pa'epa'e ma pani	Falaoa ma pani e faaogaina ai le saito, falaoa enaena poo le falaoa rye
Araisa Calrose poo le jasmine	Araisa Doongara, Araisa Basmati, talo, umala lanu moli, fa'i meamata, quinoa, barley, pearl couscous, soba/mung bean/ saimini/ (lialia)
Saimini vave i le falai	Saimini atoa pe maualuga le fibre poo le pasta, lialia, saimini faamago i le ea
Falaoamata pa'epa'e mo le taoina	Falaoamata atoa, falaoamata mai fatu, besan (falaoamata chickpea), poo le ½ falaoamata atoa ½ falaoamata pa'epa'e
Shortcrust poo le puff pastry	Filo pastry (tuu ai le mea pa'epa'e o le fuamoa, poo le susu, nai lo le suauu) pastry ua faaititia le ga'o pe fai le base i le falaoatoa e fai le saito/fatu ua nunuti/Araisa e maualalo le GI

Aano manu fasi, moa ma le i'a

Nai lo le:	Filifili:
O meaai ga'oa e pei o mamoe, pipi poo fasi mamoe	Aano o manu fasi e lelei le tipiga, pe aveese le ga'o mai tipiga ga'oa o aano a'o le'i kukaina
Pisupo	Mince mai fasi povi lelei, pe aveese le ga'o mai le apa pisupo (faavevela le pisupo i se ipu i totonu o le microwave mo 1 le minute, ave ese le ga'o ma tia'i), pe filifili pisupo e vaivai pe ua faaititia le ga'o
Moa, pato poo le pipi ma le pa'u	Moa leai ni pa'u, pato poo le le pipi
Sosisi	Rissoles poo meatballs
Aano o manu Deli e pei o le SPAM, salami poo le ham	Moa BBQ tipitipi, aano o man'u tunu, pipi poo susu moa
I'a falai, battered pe crumbed	I'a fou pe tuu apa

2. Filifili metotia e lelei mo le soifua maloloina pe a kuka

O le sitepu e sosoo ai o le filifilia o le auala e lelei mo le soifua maloloina e kuka ai.

Pe a kuka ia aano o manu e laititi le ga'o, moa e leai le pa'u, i'a ma fualaaui aina:

- » filifili metotia e maualalo le ga'o e faaoga ai e pei o le faa a'usa, faa microwave, falai ma saeu, vaivela, tunu, poo le bbq
- » faaoga se falai e le pipi ma le suauu olive poo le spray suauu canola
- » faaopopo le tofo ma herbs fou/mea manogi, aniani saiga, fiu, sua tipolo poo le lime nai lo le masima.

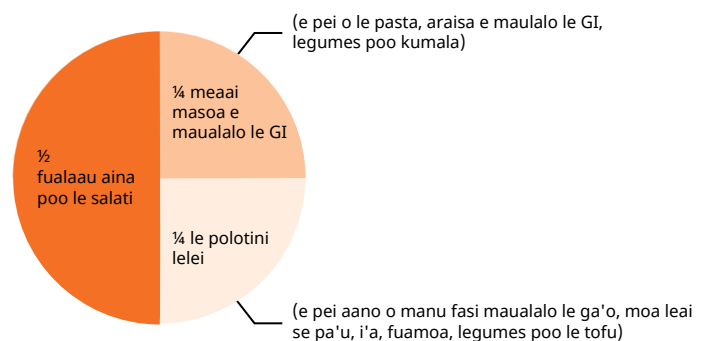
Pe a taoina:

- » faaoga se falai e le pipi, poo se ipu e kava i pepa e tao ai
- » sui le pata/ghee/suauu popo i le suauu olive
- » taumafai e faaopopo iai fualaaui aina ua palu, tipitipi pe faamama nai lo le suka, pe faaoga se isi mea e faasuamalie ai.

3. Filifili le telē e fetai lelei pe a asu

O le sitepu mulimuli o le filifilia o le telē e fetai lelei pe a asu. O le telē pe a asu e t'ua e fesoasoani i le tausia o lou suka ma lou mamafa. Talanoa i se tagata faapitoa i meaai paleni i le telē o meaai e fetai mo oe.

Mo le meaai i le taeao, aoauli ma le afiafi, taumafai e faapaleni lau ipu e pei o lea:



O le NDSS ma oe

E tele ituaiga o auunaga ma le lagolago o loo maua mo oe e ala mai i le NDSS e fesoasoani ia oe i le tausiana o lou ma'i suka. E aofia ai faamatalaga i le tausia lelei o le ma'i suka e ala i le Laina Fesoasoani ma le upega tafa'ilagi a le NDSS. O oloa, auunaga ma polokalama faalea'oa'oga o loo maua e mafai ona fesoasoani ia oe e malamalama lelei i lou suka.