

# Lisi o Faatauga e Tago ma Alu mo le Pusa Tuu Mea'ai (Lunchbox) mo le A'oga

## Fualaau Faisua

- Avoka
- Kukama ninii
- Karoti ninii
- Snow peas
- Pī lanu meamata e mata
- Sugar snap peas
- Cherry tamato
- Spinach ninii
- Salati
- Selalī\*
- Karoti\*
- Kukama\*
- Pepa (Capsicums)\*
- Kapisī
- Tamato\*
- Sana atoa
- Letisi\*

## Fualaau 'Aina

- Fa'ī
- Apu
- Moli o le Mandarin
- Pea
- Peaches
- Nectarines
- Kiwi fruit
- Vine (grapes)
- Blackberries
- Strawberries
- Raspberries
- Blueberries
- Mago\*
- Moli\*
- Meleni\*
- Rockmelon\*
- Honeydew melon\*
- Lychees

## Mea'ai tuu 'apa

- Fualaau 'aina, i le suāvai natura (e lē suamalie)
- Sana ninii
- Fatu sana
- Supo e fai mai i fualaau faisua (e lē tele le masima)\*
- 'Apa baked beans (e lē tele le masima)
- Tuna (i le vai)
- Samani (i le vai)
- 'Apa tuna palu ma pī
- Chickpeas
- 'Apa kidney beans
- 'Apa pī ituaiga e fa
- 'Atasema (lentils)

## Pusa 'aisa ma le deli

- Ipu yoghurt masani ma tofo eseese
- Sisi ninii
- Sisi ua tipitipi
- Cream cheese
- Susu masani po o tofo eseese
- Hummus
- Aano manufasi ua tipitipi e lē tele ni mealololo o iai\*
- Fuāmoa\*
- Moa BBQ (aveese le pa'u)
- Tofu
- Tzatziki
- Falafel

## Kapoti ma le falefalaoa

- Tama'ī pepa susu o le long life, tofo eseese
- Air-popped popcorn, leai se mea faaopoopo\*
- Pepa sultana (tama'ī pepa)
- Ipu o fualaau 'aina tipitipi
- Pepa araisa ua uma ona faavela
- Tortilla
- Falaoa po o wraps e fai mai i le falaoa enaena
- Falaoa vine
- Panikeke (pikelets)
- English muffins
- Masi ma crispbreads e fai mai i le araisa enaena
- Roti
- Pita bread

## Manatu Aogā

- Filifili fualaau faisua ma fualaau 'aina i le vaitau o ia fualaau
- E tutusa le aogā o fualaau 'aina ma fualaau faisua sa faamalō i le 'aisa ma ia fualaau pe a faatau fou
- Faasao le tupe ma faatau mai mea'ai i ni vaega atoatoa (bulk) po ina ua iai se pa'ū
- Faaogā ai se fagu vai 'aisa po o poloka 'aisa ina ia faamālūlū pea le lunchbox
- Faaogā se fagu tī (thermos) ina ia ave mea'ai vevela e pei o le supo, kale, spaghetti, ma isi mea'ai faapena
- Aumai se fagu vai ma toe faatumu i vai mai le paipa

\*E lē tele se tapenaga o nei mea'ai.

# La'u lunchbox o mea'ai paleni

Filifili mea'ai mai vaega o taumafa eseese ina ia saunia se lunchbox o mea'ai paleni mo le soifua mälöläina lelei



## Saito

Tele ina filifili mea'ai e fai mai i falaoamata enaena (wholegrain), e lē o tele mea o faaopoopo i le gaosia, lea o le a saunia le malosi mo le a'oa'oina ma ta'alo



Wraps e fai mai i le falaoamata enaena/falaoa pita po o le roti



## Polotini

Filifili ni polotini e lē o tele mea o faaopoopo i le gaosia, lea e fesoasoani ina ia faatupu ai maso malolosi



Fasi moa (breast) e lē o tele ni mealololo o iai



## Fualaau Faisua

Filifili fualaau faisua ina ia fesoasoani i fanau e maua ai vaiamini tāua ma lagona ai le ma'ona



Kukama ma tamato



## Fualaau 'Aina

Filifili fualaau 'aina i aso uma, auā ua iai vaiamini, minerale, fibre, ma isi lava mea



Vine (grapes)



## Mea'ai e Fai Mai i le Susu

Filifili mea'ai e fai mai i le susu ina ia fesoasoani e malolosi ai ponāivi ma nifo



Sisi



Falaoa e fai mai i falaoamata enaena



Pī ma lentils ua faavela



Pateta



Moli tipitipi



Susu



Masi e fai mai i falaoamata enaena



Hummus dip



Selali tipitipi



Strawberries



Susu e fai mai i le soybean



Araisa enaena



Tuna



Fualaau faisua e faavela ua totoe



Fa'i



Yoghurt



Pasta e fai mai i falaoamata enaena



Fuāmoa saka



Salati



'Apa fualaau 'aina, i le suāvai natura (e lē suamalie)



Tzatziki

E faigofie ona saunia se lunchbox o mea'ai paleni

