

Ko e fe hu'akau 'oku sai taha kia koe?

Sai ki he long'a'i fanau
mei he ta'u 1-2

120mg kalasiume
2g ngako



Hu'akau ngako
(Tapuni lanu puluu malohi)

Sai ki he taha kotoa pe 'osi ta'u 2 pe lahi ange

125mg kalasiume
0.9g ngako



Hu'akau si'isi'i e ngako
(Tapuni lanu puluu vaivai)

130mg kalasiume
0.2g ngako



Hu'akau si'isi'i e ngako
(Tapuni lanu mata)

200mg kalasiume
0.1g ngako



Hu'akau si'isi'i e ngako
(Tapuni lanu engeenga)

Fili 'a e hu'akau lanu puluu vaivai, lanumata mo e lanu engeenga ma'a ho famili, he 'oku si'isi'i taha ai e ngako pea toe lahi taha ai e kalasiume. 'Oku fiema'u lahi e kalasiume ki ho hui pehee ki ho nifo. Manatu'i ko e hu'akau tapuni lanu puluu malohi 'oku fiema'u ia 'e he long'a'i fanau ta'u 1-2 pe. Fakatokanga'i ko e si'isi'i ange ngako, hange ko ia he hu'akau lanu puluu vaivai, lanu mata mo e engeenga, ko e fakatupu mo'ui lelei ange ia ki ho mafu.

• Nutrition information provided above is per 100ml and these are averages only.