



karawata kanakin

rengarenga n
kabaeranti & uanikai



kana tabeua

amwarake aika taian grain
& rengarenga n kabaeranti
aika a titaati



rinanin aroka aika taian
legumes, ika, amwaraken taari,
bunimoa, moa & irikomaiu



miriki, youghurt
ao te cheese



oera aika a raraoi, nuts
& koraa

KAUAREREKEA KANAKIN amwarake aika a aki baeranti, kamwarake & amwarake ke mooi aika a rawata tiokaia,
taoroia ke rinanin kiriiti aika a aki raraoi (n aekakin kiritin te beeki, te moa ke te iriko maiu).