

Ko tēhea te miraka tino pai māku?

He rite tonu te nui o te huka e noho māori ana i nga miraka tōkau katoa.
Kei roto i ngā miraka i whakarekatia ko ngā huka tāpiri, ā, kāore ērā e tautuhitia.

Kua tautuhitia mā ngā kōhungahunga i waenganui i te 1-2 tau

115mg konupūmā
1.93g ngako kohura



Miraka arowhānui
(Taupoki kahurangi)

Kua tautuhitia mā te katoa neke atu i te 2 tau te pakeke.

120mg konupūmā
1.0g ngako kohura



Miraka kua āhua
whakaitia te hinu
(Taupoki ōrangitea)

130mg konupūmā
0.09g ngako kohura



Miraka hinu iti
(Taupoki kākārīki)

180mg konupūmā
0.09g ngako kohura



Miraka hinu iti
(Taupoki kōwhai)

• Ko ngā pārongo taira i tukuna ai i runga e pā ana ki te 100ml, ā, he toharite noa ēnei.

Mō ētahi atu tīwhiri taira, tīwhiri manawa hauora rānei, haere ki heartfoundation.org.nz