KIWOTCHI

KIES GEZOND MET KIWOTCHI: DE GROEI

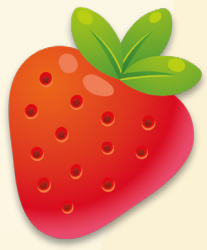
Groenten en fruit zitten vol vitamines en mineralen die ons lichaam goed doen werken en laten groeien.

BANAAN

Kalium helpt bij de groei van botten en spieren.

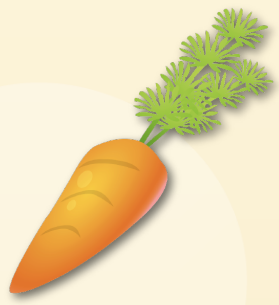
APPEL

Kalium, **fosfor**, **calcium**, **ijzer** en **vitamines A, B, C** en **E** helpen de botten versterken.



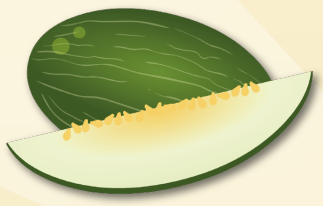
AARDBEI

Vitamine C, **ijzer**, **calcium** en **fosfor** zijn goed voor sterke botten.



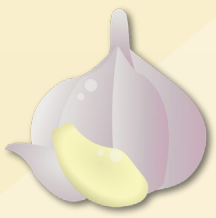
WORTEL

Vitamine A ondersteunt de ontwikkeling van botten, spieren, het zicht en het immuunsysteem.



MELOEN

Kalium helpt de spieren functioneren, terwijl **ijzer** en **fosfor** de botten versterken.



KNOFLOOK

IJzer, **zink**, **fosfor** en **vitamine C** helpen de botten versterken.

BROCCOLI

Bevat meer **calcium** dan een glas melk!

BLOEMKOOL

Vitamine K helpt om calcium op te nemen en ondersteunt de botvorming.

SPINAZIE

Magnesium bevordert spiergroei en **ijzer** helpt rode bloedcellen om zuurstof door het lichaam te vervoeren.

PEER

Kalium en **calcium** versterken de botten. **Vitamine C** en **foliumzuur** verbeteren het zicht, de huid en het immuunsysteem.

ABRIKOOS

Vitamine A stimuleert de botvorming.

AVOCADO

Vitamine D zorgt ervoor dat **calcium** in de botten wordt opgenomen. Magnesium en kalium bevorderen de groei.

BENIEUWD NAAR MEER? GA NAAR KIWOTCHI.BE EN ONTDEK HET INTERACTIEVE SPEL.