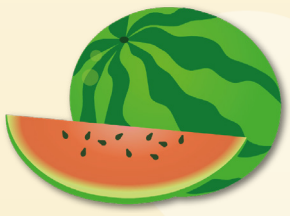
KIWOTCHI

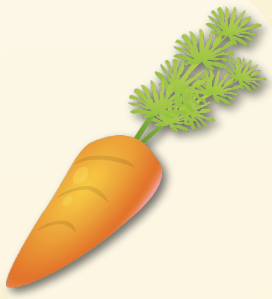
KIES GEZOND MET KIWOTCHI: ENERGIE

Fruit en groenten zitten vol vitamines en mineralen die belangrijk zijn voor een gezond lichaam. Als je geen fruit of groenten eet, gaat je lichaam trager werken en voel je je minder energiek!



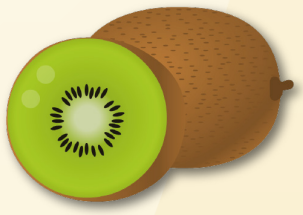
WATERMELOEN

Vitamine B6 en **magnesium** verhogen het energiepeil.



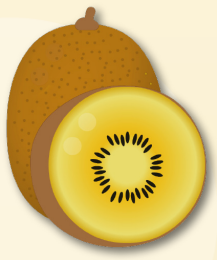
WORTEL

Kalium en **fosfor** bevorderen de hersenontwikkeling en geven energie.



GROENE KIWI

Boordevol **vitamine C** voor een energieboost!

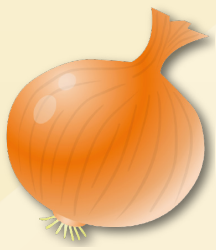


GELE KIWI

Eén kiwi levert alle **vitamine C** die je per dag nodig hebt.

SPINAZIE

IJzer, **magnesium** en **kalium** helpen tegen bloedarmoede en vermoeidheid.



UI

Vitamines E, **B** en **C**, **calcium**, **kalium**, **magnesium** en **fosfor**. Een echte bron van energie!

BROCCOLI

IJzer, **magnesium** en **kalium** gaan vermoeidheid tegen.

BANAAN

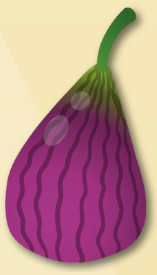
Kalium en **magnesium** helpen spierkrampen voorkomen.

AVOCADO

Magnesium voor meer energie.

APPEL

Fructose wordt langzaam door het lichaam opgenomen, waardoor je lange tijd energiek bent.



VIJG

Natuurlijke suikers en **Omega 3**- en **Omega 6-vetzuren** helpen de hersenen ontwikkelen.

AARDBEI

Vitamine B1 helpt je hersenen om gelukshormonen aan te maken.

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