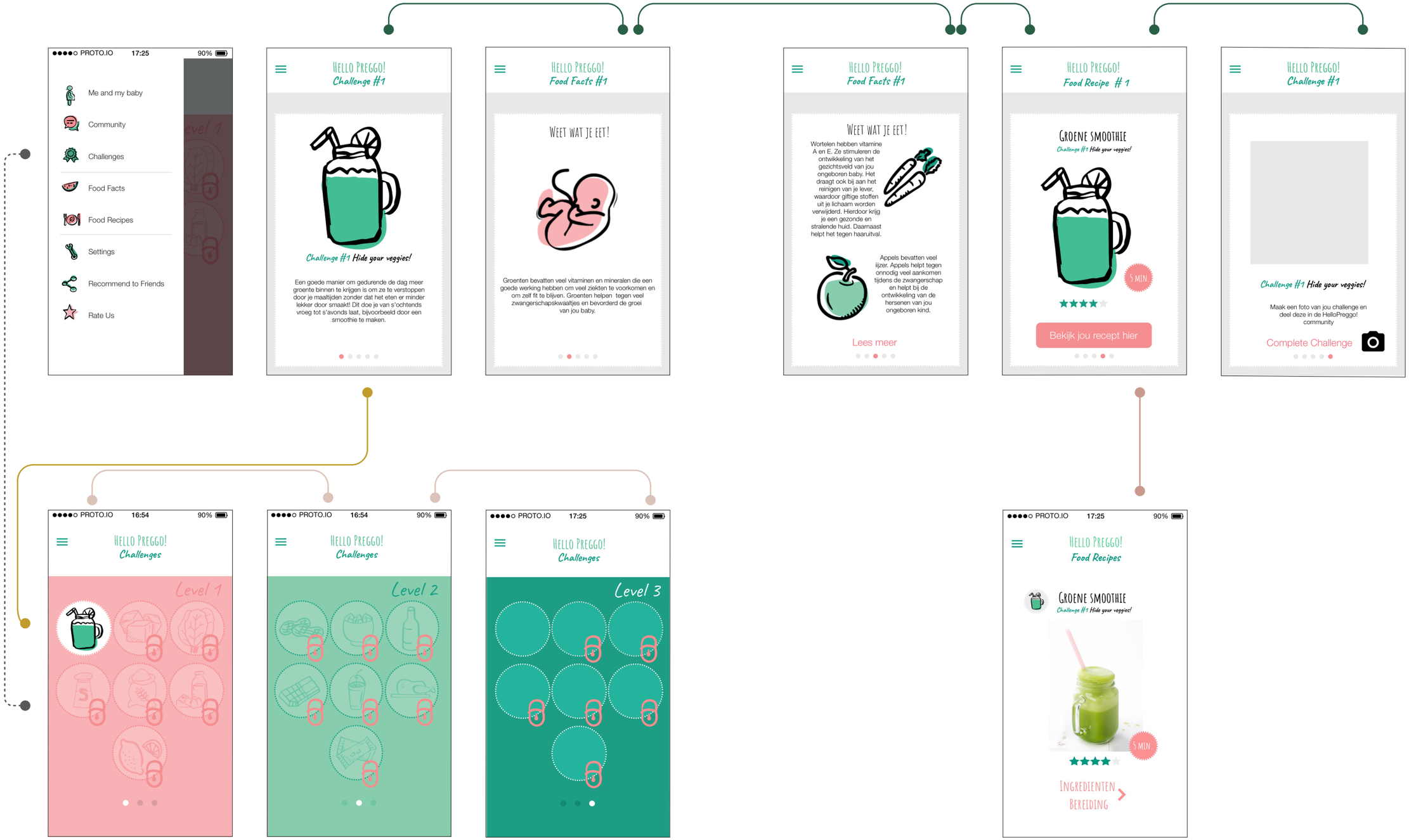
PROTO.IO 17:25 90%
Me and my baby
Community
Challenges
Food Facts
Food Recipes
Settings
Recommend to Friends
Rate Us
Hello Preggo!
Challenge #1
Challenge #1 Hide your veggies!
Een goede manier om gedurende de dag meer groente binnen te krijgen is om ze te verstoppen door je maaltijden zonder dat het eten er minder lekker door smaakt! Dit doe je van s'ochtends vroeg tot s'avonds laat, bijvoorbeeld door een smoothie te maken.
Hello Preggo!
Food Facts #1
Weet wat je eet!
Groenten bevatten veel vitaminen en mineralen die een goede werking hebben om veel ziekten te voorkomen en om zelf fit te blijven. Groenten helpen tegen veel zwangerschapskwaaltjes en bevorderd de groei van jou baby.
Hello Preggo!
Food Facts #1
Weet wat je eet!
Wortelen hebben vitamine A en E. Ze stimuleren de ontwikkeling van het gezichtsveld van jou ongeboren baby. Het draagt ook bij aan het reinigen van je lever, waardoor giftige stoffen uit je lichaam worden verwijderd. Hierdoor krijg je een gezonde en stralende huid. Daarnaast helpt het tegen haaruitval.
Appels bevatten veel ijzer. Appels helpt tegen onnodig veel aankomen tijdens de zwangerschap en helpt bij de ontwikkeling van de hersenen van jou ongeboren kind.
Lees meer
Hello Preggo!
Food Recipe # 1
Groene smoothie
Challenge #1 Hide your veggies!
5 MIN.
Bekijk jou recept hier
Hello Preggo!
Challenge #1
Challenge #1 Hide your veggies!
Maak een foto van jou challenge en deel deze in de HelloPreggo! community
Complete Challenge
PROTO.IO 16:54 90%
Hello Preggo!
Challenges
Level 1
PROTO.IO 16:54 90%
Hello Preggo!
Challenges
Level 2
PROTO.IO 17:25 90%
Hello Preggo!
Challenges
Level 3
PROTO.IO 17:25 90%
Hello Preggo!
Food Recipes
Groene smoothie
Challenge #1 Hide your veggies!
5 MIN.
Ingredienten
Bereiding