



## **Fünf Dinge, die Du noch nicht über unsere Smoothies wusstest**

### **Ein Smoothie = zwei Portionen Obst**

Wusstest Du, dass zwei Drittel von uns es immer noch nicht schaffen, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen? Das ist ein bisschen beängstigend. innocent smoothies sind zu 100 Prozent aus puren, pürierten Früchten gemacht. So kannst Du Obst schnell und bequem in deinen Alltag integrieren. Insgesamt bestehen unsere Smoothies aus mindestens 80g pürierten Früchten und 150ml Saft. Und sowohl das pürierte Obst als auch 150ml Fruchtsaft entspricht einer Portion Obst. Also bekommst Du zwei Portionen mit jeder Flasche.

### **In jeder Flasche sind fünf Obstsorten**

Ernährungswissenschaftler empfehlen Dir, eine breites Spektrum unterschiedlicher Früchte zu essen, damit Dein Körper verschiedene Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Spurenelemente bekommt. Das ist wichtig, um gesund zu bleiben. innocent smoothies bestehen jeweils aus mindestens fünf unterschiedlichen Obstsorten und sind damit ein exzellenter Weg, um Dich abwechslungsreich zu ernähren.

### **Nur 134 Kalorien**

Ein innocent smoothie enthält nichts anderes als zwei Portionen Obst und damit hat er genauso viele Kalorien wie zwei Portionen Obst. Im Durchschnitt hat ein Smoothie 134 Kalorien. Das entspricht sieben Prozent der empfohlenen Tagesmenge für Erwachsene. Zum Vergleich: Auf eine Banane und 80g Mango entfallen 142 Kalorien. Außerdem sind Kalorien aus Obst „gute Kalorien“, weil sie Dir nicht nur Energie geben, sondern Dich auch mit Ballaststoffe, Antioxidantien und Vitamin C versorgen.

### **Ein Großteil Deines Tagesbedarfs an Vitamin C**

Unsere Smoothies enthalten im Durchschnitt pro Flasche 41mg an Vitamin C. Das deckt 68 Prozent Deiner empfohlenen Tagesmenge ab. Vitamin C ist das wahrscheinlich bekannteste aller Vitamine und jeder Teil deines Smoothies enthält dieses kleine Super-Vitamin. Es ist ein kraftvolles Antioxidant, mit dem der Zellzerstörung durch freie Radikale vorgebeugt wird.

### **Eine gute Quelle für Ballaststoffe**

Weil unsere Smoothies nur aus püriertem Obst sowie Saft bestehen, erhältst Du mehr Gutes aus der Frucht wie Vitamine, Nährstoffe und auch Ballaststoffe. Jede Flasche enthält durchschnittlich 4,4g Ballaststoffe, was 18 Prozent deines Tagesbedarfes davon entspricht.

Tschüss und bis bald.

**Über innocent:** 1999 von drei Freunden in London gegründet, ist innocent heute mit einem Jahresumsatz 2007 von rund 150 Millionen Euro der auf dem europäischen Markt führende Anbieter von Smoothies. Hergestellt aus nichts als kleingemixtem Obst und puren Säften hebt sich innocent deutlich von vielen seiner Mitbewerber ab. innocent smoothies sind frei von Fruchtkonzentraten, Konservierungsstoffen, Stabilisatoren, künstlichen Zuckerzusätzen und Geschmacksverstärkern. Weitere Informationen sind unter [www.innocentdrinks.de](http://www.innocentdrinks.de) oder [www.innocentdrinks.co.uk](http://www.innocentdrinks.co.uk) zu finden.

### **Pressekontakt:**

Katharina Brune, lauffeuer Kommunikation GmbH, Lippmannstr. 71, 22769 Hamburg, Tel.: 040-6898768-17, Fax: 040-6898768-11, Mail: [kb@lauffeuer-kommunikation.de](mailto:kb@lauffeuer-kommunikation.de)

Christian Stegemann, innocent GmbH, Fruit Towers, Stadtdeich 7, 20097 Hamburg  
Tel.: 040 702996-106, Fax: 040 49219-248 E-Mail: [christian@innocentdrinks.de](mailto:christian@innocentdrinks.de)