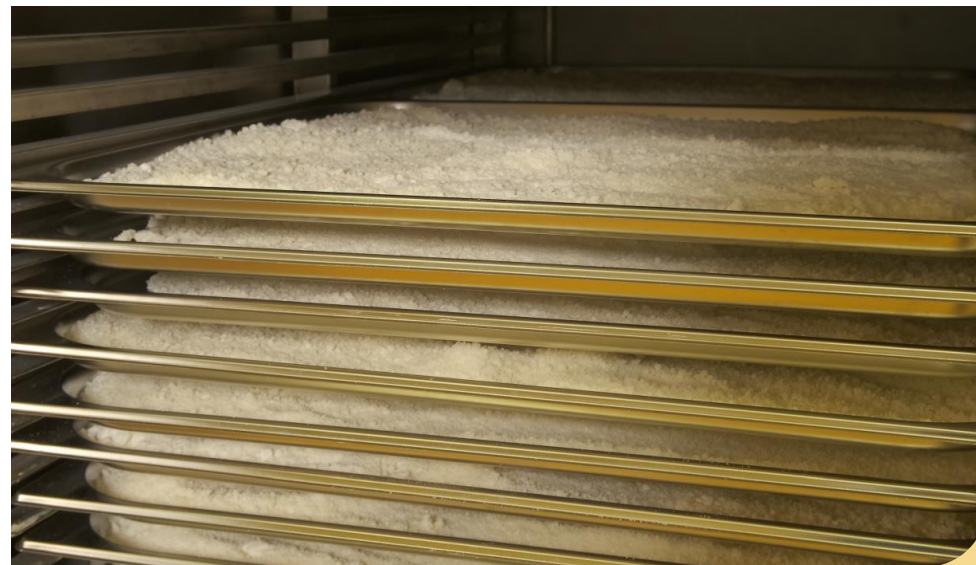




TENTORIUM RULAND

СУБЛИМАЦИОННАЯ СУШКА МЁДА

«Тенториум» – пионерское решение: впервые в мире найден способ сублимационной сушки мёда.





- ✓ скачки артериального давления и сахара в крови
- ✓ снижение массы тела (саркопения)
- ✓ нарушение пищеварения
- ✓ слабость (отсутствие энергии)



НОВИНКА



ТЕНТОРИУМ

Идеал Баланс

СБАЛАНСИРОВАННАЯ ЗАМЕНА
ЗАВТРАКА, ОБЕДА ИЛИ УЖИНА

- ВЫСОКАЯ
БИОДОСТУПНОСТЬ БЕЛКА
- ИСТОЧНИК КЛЕТЧАТКИ И
- ПОЛЕЗНЫХ ЖИРОВ
И ВИТАМИНОВ





ТЕНТОРИУМ



**ЕДИНЫЕ
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ
И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ПРОДУКЦИИ
(ТОВАРАМ), ПОДЛЕЖАЩЕЙ
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОМУ
НАДЗОРУ (КОНТРОЛЮ)**

(С ИЗМЕНЕНИЯМИ НА 2024 ГОД)

2.3.1. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ.
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Нормы физиологических потребностей
в энергии и пищевых веществах
для различных групп населения
Российской Федерации**

Методические рекомендации
МР 2.3.1.0253—21

Издание официальное

Москва • 2021

**5.2. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых
веществах для женщин**

Таблица 14

Макронутриенты (женщины)

Показатели (в сутки)	Группа физической активности													
	1-я (КФА – 1,4)			2-я (КФА – 1,6)			3-я (КФА – 1,9)			4-я (КФА – 2,2)			КФА – 1,7**	
Возраст, лет	18— 29	30— 44	45— 64	18— 29	30— 44	45— 64	18— 29	30— 44	45— 64	18— 29	30— 44	45— 64	65— 74	стар- ше 75
Энергия, ккал*	1900	1800	1700	2200	2100	1950	2600	2500	2300	3000	2850	2700	1900	1800
Белок, г***	67	63	60	72	68	63	81	78	72	90	86	81	67	63
В т. ч. жи- вотный	34	32	30	36	34	32	41	39	36	45	43	41	34	32
Жиры, г	63	60	57	73	70	65	87	83	77	100	95	90	63	60
Углеводы, г	266	252	238	314	299	278	374	359	331	435	413	392	266	252
Пищевые волокна, г	20—25													

Нормы физиологических потребностей в витаминах для мужчин

Показатели (в сутки)	Старше 18 лет
Витамин С, мг	100
Витамин В ₁ , мг	1,5
	0,6 мг/1000 ккал
Витамин В ₂ , мг	1,8
	0,75 мг/1000 ккал
Витамин В ₆ , мг	2,0

Показатели (в сутки)	Старше 18 лет
Ниацин, мг ниацин. экв.	20
	8 мг ниацин. экв. /1000 ккал
Витамин В ₁₂ , мкг	3,0
Фолаты, мкг	400
Пантотеновая кислота, мг	5,0
Биотин, мкг	50
Витамин А, мкг рет. экв.	900
Бета-каротин, мг	5,0
Витамин Е (α-токоферол), мг ток. экв.	15
Витамин D, мкг	15*
Витамин К, мкг	120

СЫВОРОТОЧНЫЙ БЕЛОК – «БЫСТРЫЙ»

- **ПОЛНОСТЬЮ** и быстро усваивается организмом
- Обеспечивает **БЫСТРУЮ** сытость
- Высвобождает **КРАТКОВРЕМЕННУЮ** энергию

 УСВАИВАЕТСЯ ЗА 20-40 МИНУТ

Запускает процессы восстановления сразу после употребления, обеспечивая организм необходимыми аминокислотами, включая лейцин, изолейцин, валин. Идеален для утреннего приёма или после физических нагрузок.



МОЛОЧНЫЙ БЕЛОК – «СРЕДНИЙ»

- ПОСТЕПЕННО усваивается организмом
- Обеспечивает УМЕРЕННУЮ сытость
- Оказывает ПРОЛОНГИРОВАННУЮ выработку энергии

ПОСТЕПЕННОЕ УСВОЕНИЕ В ТЕЧЕНИЕ 3-4 ЧАСОВ

Поддерживает стабильный уровень аминокислот, сохраняя энергию на протяжении всего дня. Содержит белок казеин, при его поступлении в желудке образуется мягкий гель, что обеспечивает постепенное и длительное усвоение аминокислот. Является источником кальция и фосфора для здоровья костей и зубов.



ИЗОЛЯТ СОЕОВОГО БЕЛКА – «МЕДЛЕННЫЙ»

- МЕДЛЕННО усваивается организмом
- Обеспечивает КОНТРОЛЬ аппетита
- Поддерживает ФОНОВУЮ выработку энергии

 УСВАИВАЕТСЯ ДО 5-6 ЧАСОВ

Обеспечивает длительное насыщение организма, сохраняя чувство сытости и помогая контролировать аппетит.

Быстрый, средний и медленный белки работают как команда: один запускает восстановление, второй поддерживает мышцы, третий обеспечивает энергию и сытость надолго.



ВСЁ, ЧТО НУЖНО ОРГАНИЗМУ – В ОДНОМ СТАКАНЕ



Октябрь

2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

РЕЗУЛЬТАТ

Всего один стакан коктейля в день вместо вашего привычного перекуса запускает каскадную реакцию положительных изменений.

- **ЧЕРЕЗ 3-4 ДНЯ:** уходит тяжесть, нормализуется пищеварение, появляется лёгкость.



Октябрь

2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

РЕЗУЛЬТАТ

- **ЧЕРЕЗ 2 НЕДЕЛИ:** появляется энергия для вечерних прогулок и дел, улучшается настроение, выравнивается сон.



Ноябрь

2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

РЕЗУЛЬТАТ

■ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ:

вы заметите, что одежда стала свободнее, а мышцы ног и рук стали крепче.

В долгосрочной перспективе — это ваша стратегия сохранения самостоятельности. Сильные мышцы — это возможность самим ходить в магазин, подниматься по лестнице, играть с внуками без страха упасть и без оглядки на боли

Идеал Балатис

- › ИННОВАЦИОННЫЕ СУБЛИМИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ (МЁД, ЯГОДЫ ЧЕРНИКИ И КЛУБНИКИ)
- › ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ
- › СБАЛАНСИРОВАННЫЙ СОСТАВ БЖУ, ВИТАМИНОВ, КЛЕТЧАТКИ
- › БЕЗ САХАРА
- › БЕЗ ГЛЮТЕНА И ГМО
- › БЕЗ КРАСИТЕЛЕЙ И КОНСЕРВАНТОВ



НОВИНКА



ТЕНТОРИУМ

Идеал Баланс

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ
И ЭНЕРГИИ!

