



ТЕНТОРИУМ





ТЕНТОРИУМ

Идеал Балатис

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ СОСТАВ
ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Яблоко –
малина





ТЕНТОРИУМ

Идеал Балатис

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ СОСТАВ
ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Вишня-
клюква



Апрель

2026

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.



Апрель

2026

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.



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.





ТЕНТОРИУМ



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

(С ИЗМЕНЕНИЯМИ НА 2024 ГОД)

2.3.1. ГИГИЕНА. 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	старше 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. животный	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