TENTORIUM ENERGY

tentorium energy

nutricion deportiva de origen vegetal: rendimiento saludable y sostenible

Presentado por

Kim Sorensen

TENTORIUM ENERGY

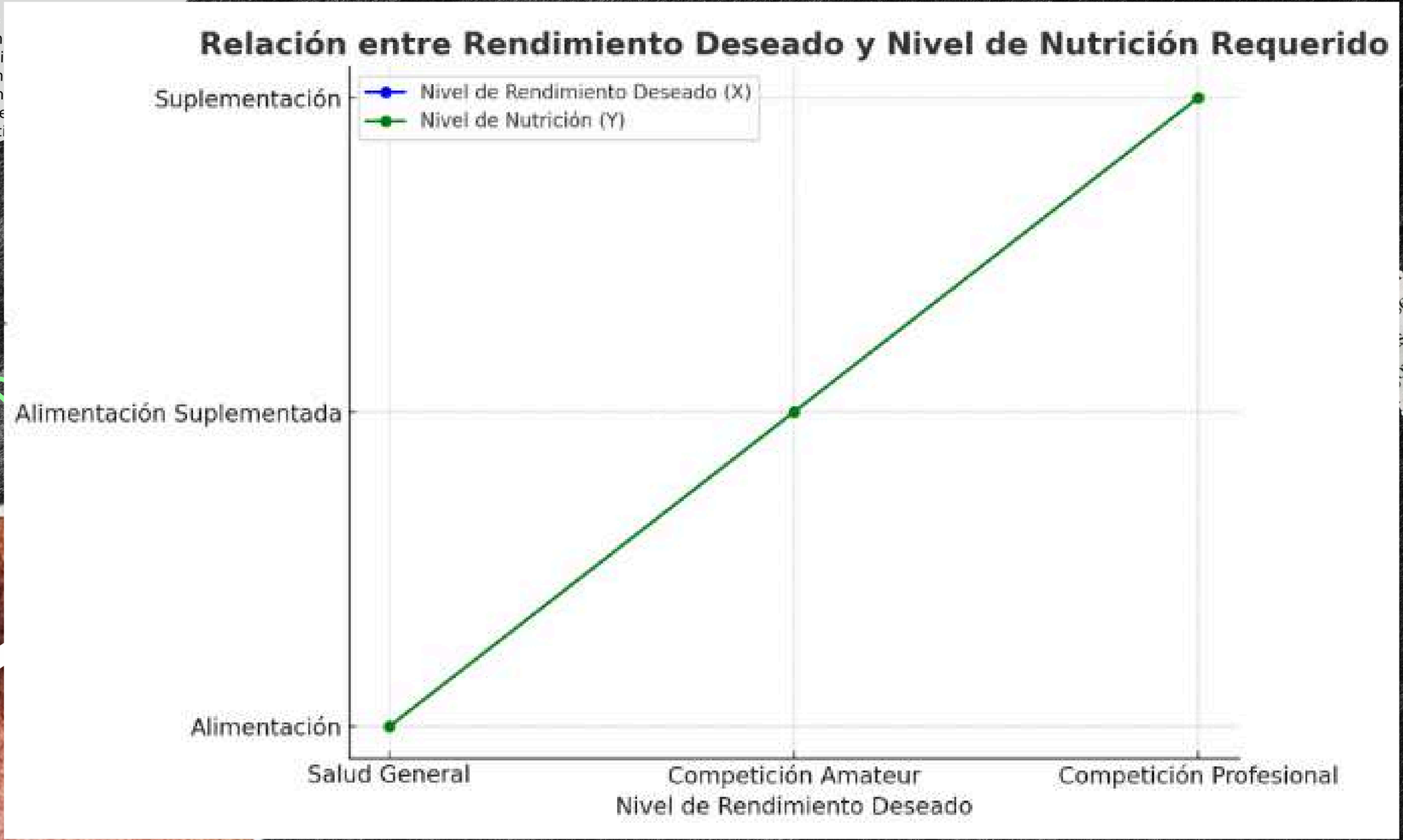
3 Niveles de Nutrición Vegana para Mejorar el Rendimiento Deportivo

Nivel 3: Suplementación

Nivel 2: Alimentación Suplementada

Nivel 1: Alimentación Balanceada

TENTORIUM ENERGY



TENTORIUM ENERGY

Nivel 1: Alimentación Balanceada

- **Base de la Nutrición Deportiva:**

La dieta se centra en alimentos integrales, ricos en nutrientes.

- A**limentos Clave:**

-Proteínas Vegetales: Legumbres, tofu, tempeh, semillas.
-Carbohidratos: Quinoa, avena, patatas, frutas.
-Grasas Saludables: Aguacate, aceite de oliva, frutos secos.

- B**eneficios:**

Proporciona energía sostenible para entrenamientos y recuperación.
Mejora la salud general y la resistencia.

TENTORIUM ENERGY

Nivel 2: Alimentación Suplementada

- **Definición:**

Complementación de la dieta balanceada con alimentos enriquecidos o suplementos suaves.

- **Alimentos Enriquecidos:**

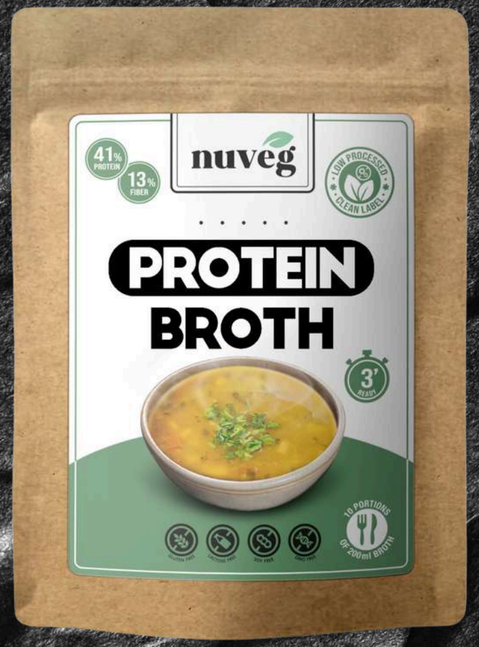
Cereales Fortificados: Con vitamina B12.
Diferentes platos Fortificados: con Proteina completa, y con Selenio, Zinc, Vitamina D, complejo Vitaminico B, Hierro,

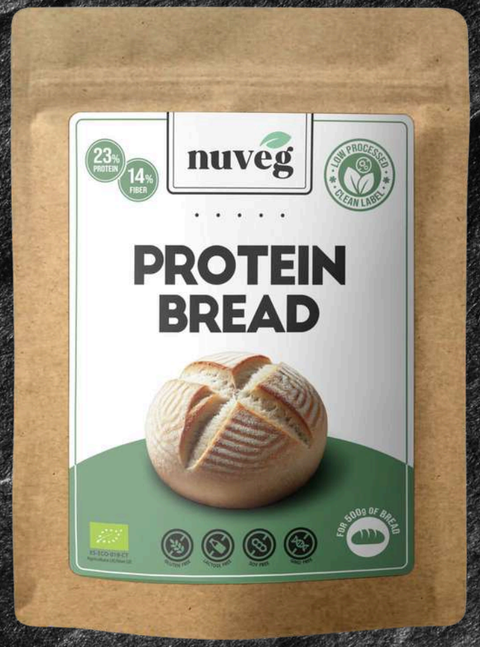
- **Beneficios:**

Asegura un aporte adecuado de nutrientes difíciles de obtener solo con la alimentación.

TENTORIUM ENERGY

EJEMPLO PRODUCTOS EREQUECIDOS





TENTORIUM ENERGY

Nivel 3: Suplementación

- **Descripción:**

Utilización de suplementos específicos para cubrir carencias puntuales y optimizar el rendimiento.

- **Suplementos Clave:**

Vitamina B12: Indispensable para la función nerviosa y producción de glóbulos rojos.
Omega-3 (DHA y EPA): Importante para la salud cardiovascular y tiene efectos antiinflamatorios.
Creatina y Beta-alanina: Mejora del rendimiento en ejercicios de alta intensidad y resistencia.
Vitamina D: Asegura la correcta absorción del calcio, especialmente en deportistas que viven en climas fríos.

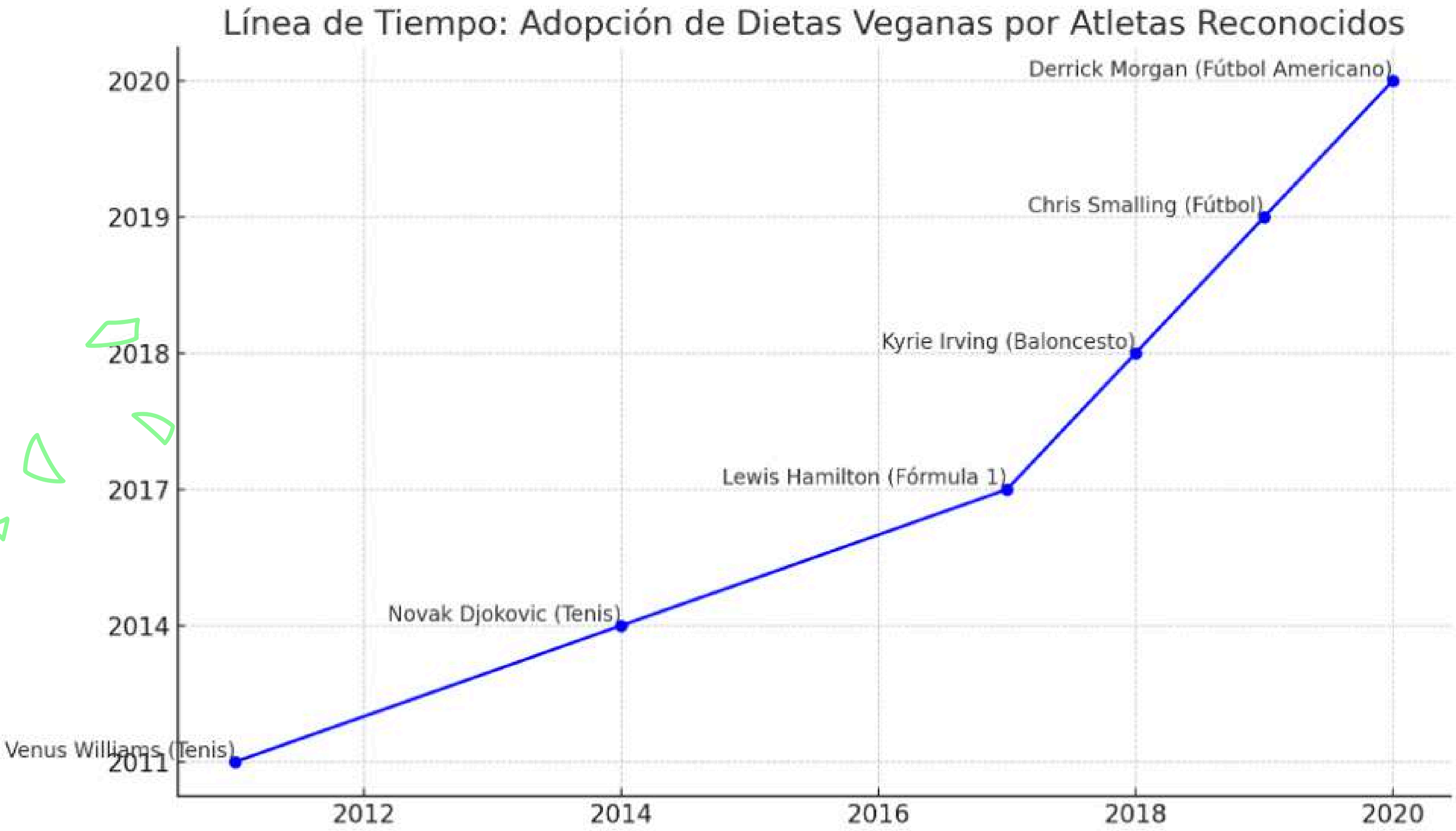
- **Beneficios:**

Optimiza el rendimiento deportivo y garantiza la salud a largo plazo.
Suplementación segura para evitar deficiencias comunes en dietas veganas.

TENTORIUM ENERGY

EJEMPLO PRODUCTOS DE SUPPLEMENTACION

PEPTIVEG
COLLAGENERATIVE


Línea de Tiempo: Adopción de Dietas Veganas por Atletas Reconocidos
2020
2019
2018
2017
2014
2011
2012
2014
2016
2018
2020
Venus Williams (Tenis)
Novak Djokovic (Tenis)
Lewis Hamilton (Fórmula 1)
Kyrie Irving (Baloncesto)
Chris Smalling (Fútbol)
Derrick Morgan (Fútbol Americano)

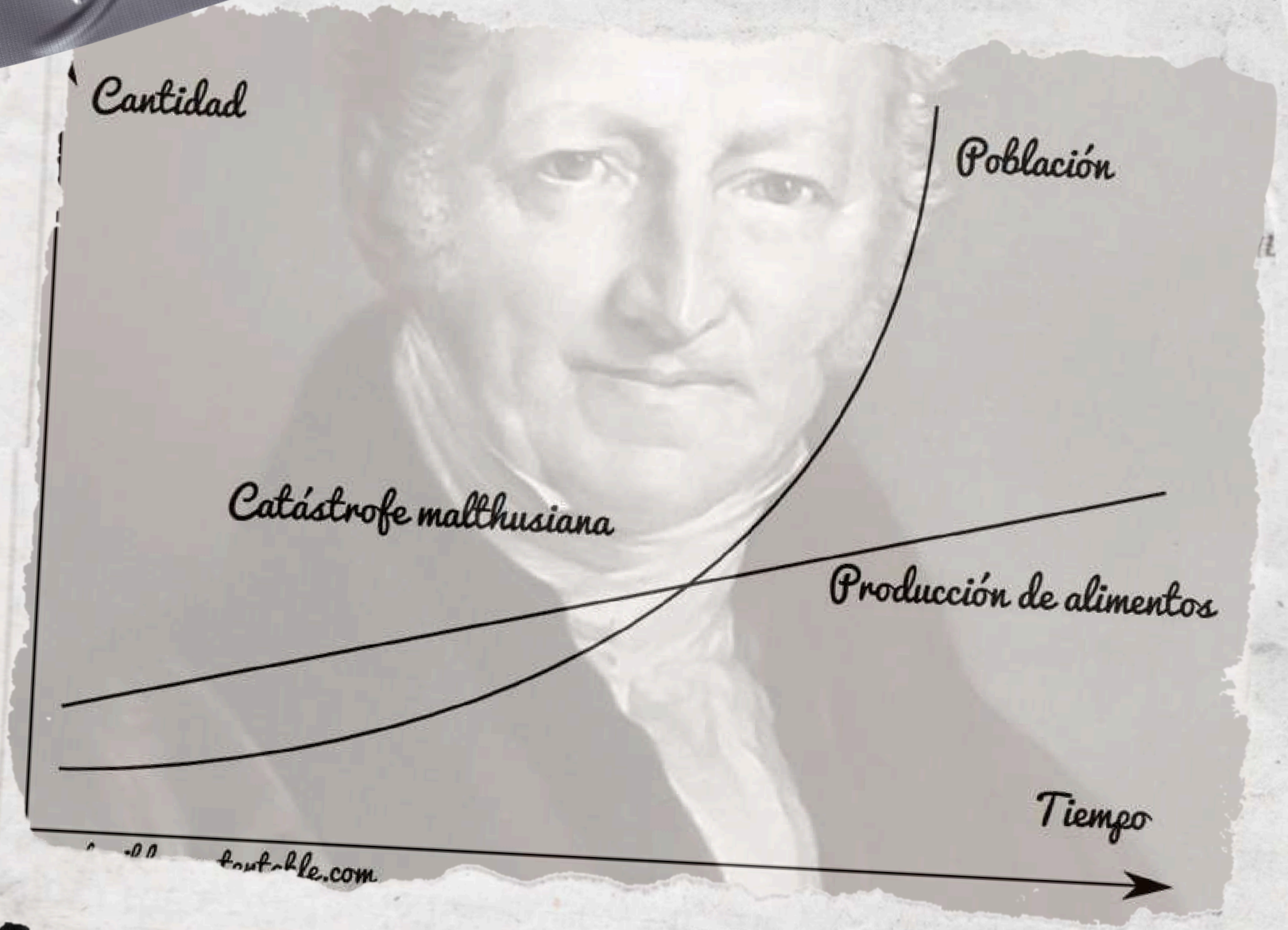
TENTORIUM ENERGY

proteina que obsesión!!!

MALTHUS TENIA RAZÓN EN EL FONDO....

AUNQUE NO ACERTARÁ CON PRECISIÓN...

TENTORIUM ENERGY



la cuestión de la proteina es una cuestión

MALTHUSIANA

TENTORIUM ENERGY

fotosintesis y carbosintesis

1 **FOTOSINTESIS** → SOL, AGUA Y AIRE = CARBOHIDRATOS

2 **CARBOSINTESIS** → CARBOHIDRATOS + AIRE = PROTEINA (Higado + Mitocondria)

Es esa la única manera de conseguir la proteina? → CAMBIO DE PARADIGMA PARA EVITAR LA CATASTROFE MALTHUSIANA

como resolvemos este problema???

TENTORIUM ENERGY

NINGUNA PLANTA OFRECE UNA PROTEINA DE AMINOGRAMA COMPLETO.

1. **EXPLOTANDO A LOS ANIMALES** → GENERA NUEVOS PROBLEMAS, ETICOS, DE SALUD Y SOSTENIBILIDAD (Mejora tecnologica lineal)

2. **DIETA PROTEICA DE ORIGEN NO ANIMAL** → COMBINAR DISTINTAS FAMILIAS DE PLANTAS PARA LA CONSECUCIÓN DE UN AMINOGRAMA COMPLETO (PLATO VARIADO) Y AHORA SE SOLUCIONA TAMBIÉN CON LOS PREPARADOS DE PROTEINA PLANT BASED (AMINOPOWER 80)

3. **SINGULAR CELL PROTEIN** → PROTEINA FÚNGICA INNOVADORA

TENTORIUM ENERGY

proteina vegetal

GreenTahr
TO THE TOP

vegan protein mix 80%

Combinación de 3 extractos de proteínas vegetales procedentes de cultivo ecológico: proteína cruda de arroz integral ecológico, proteína de guisante ecológica y proteína de semillas de cáñamo industrial ecológico.

Las 3 proteínas se combinan en la justa proporción de aminoácidos.

80 g de proteínas por cada 100g de producto, se trata de una formulación completa en aminoácidos cuyo valor biológico nada tiene que envidiar a los preparados de proteína de origen animal.

GreenTahr
TO THE TOP

proteina de levadura

GreenTahr
TO THE TOP

beneficios y ventajas

-Proteína completa que CONTIENE TODOS LOS ANIMOÁCIDOS ESENCIALES, alto contenido de todos los BCAA.

-La NUTRICIÓN y la DIGESTIBILIDAD son las mismas que las proteínas lácteas, SUPERIORES a las demás proteínas vegetales

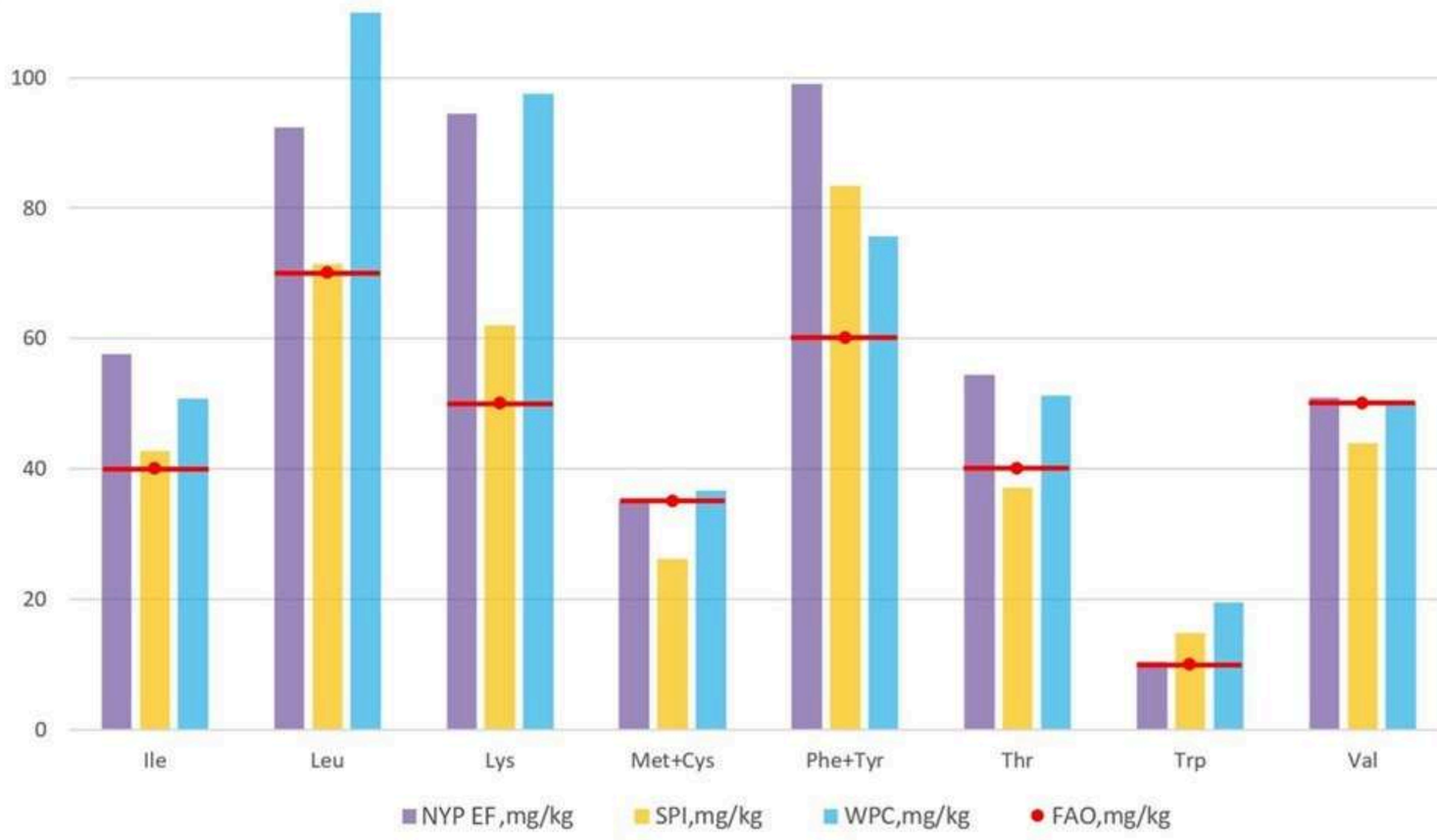
La más SOSTENIBLE de todas las proteinas

nutrición y digestibilidad

La nutrición y la digestibilidad de Proteína de Levadura Nutricional GreenTahr es la misma que la Whey Protein, y es mucho más alta que la SPI (aislado de proteína de soja)

GreenTahr
TO THE TOP

Y CON SABOR COMPLETAMENTE NEUTRO!!

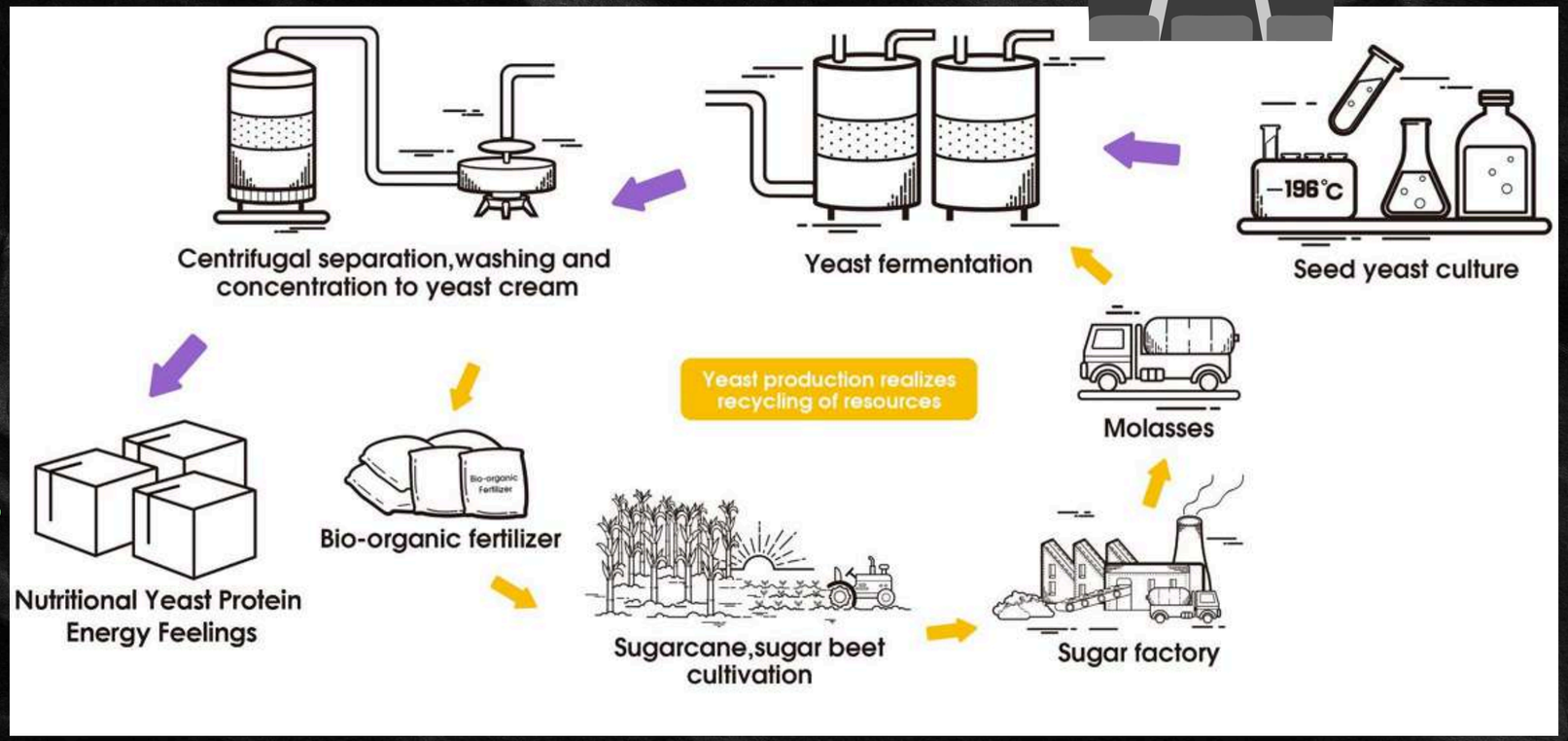


eco friendly & sostenible

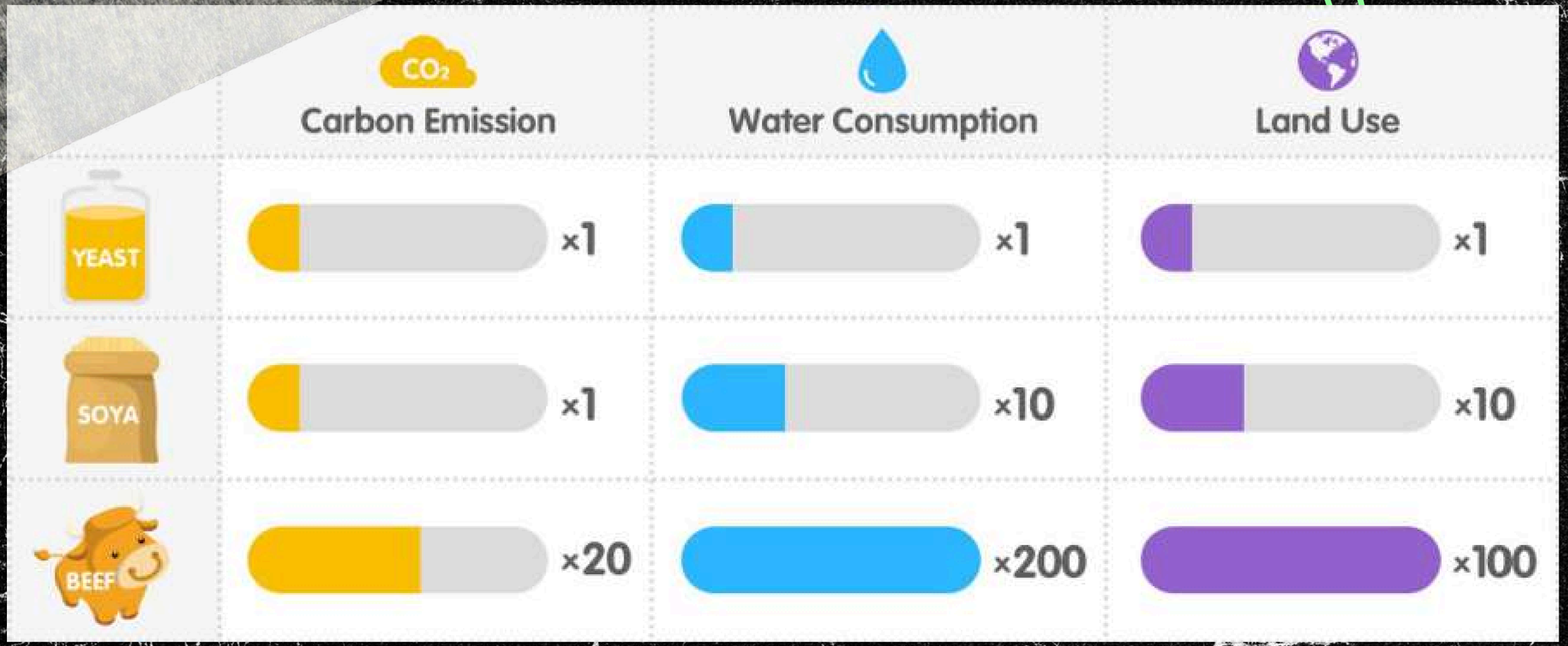
GreenTahr
TO THE TOP

Modelo de una ECONOMIA CIRCULAR. la caña de azúcar y la melaza de remolacha son la fuente de nutrientes de la levadura.

Las aguas residuales de la producción de levadura son la FUENTE DE FERTILIZANTE ORGÁNICO para la producción de cultivos.

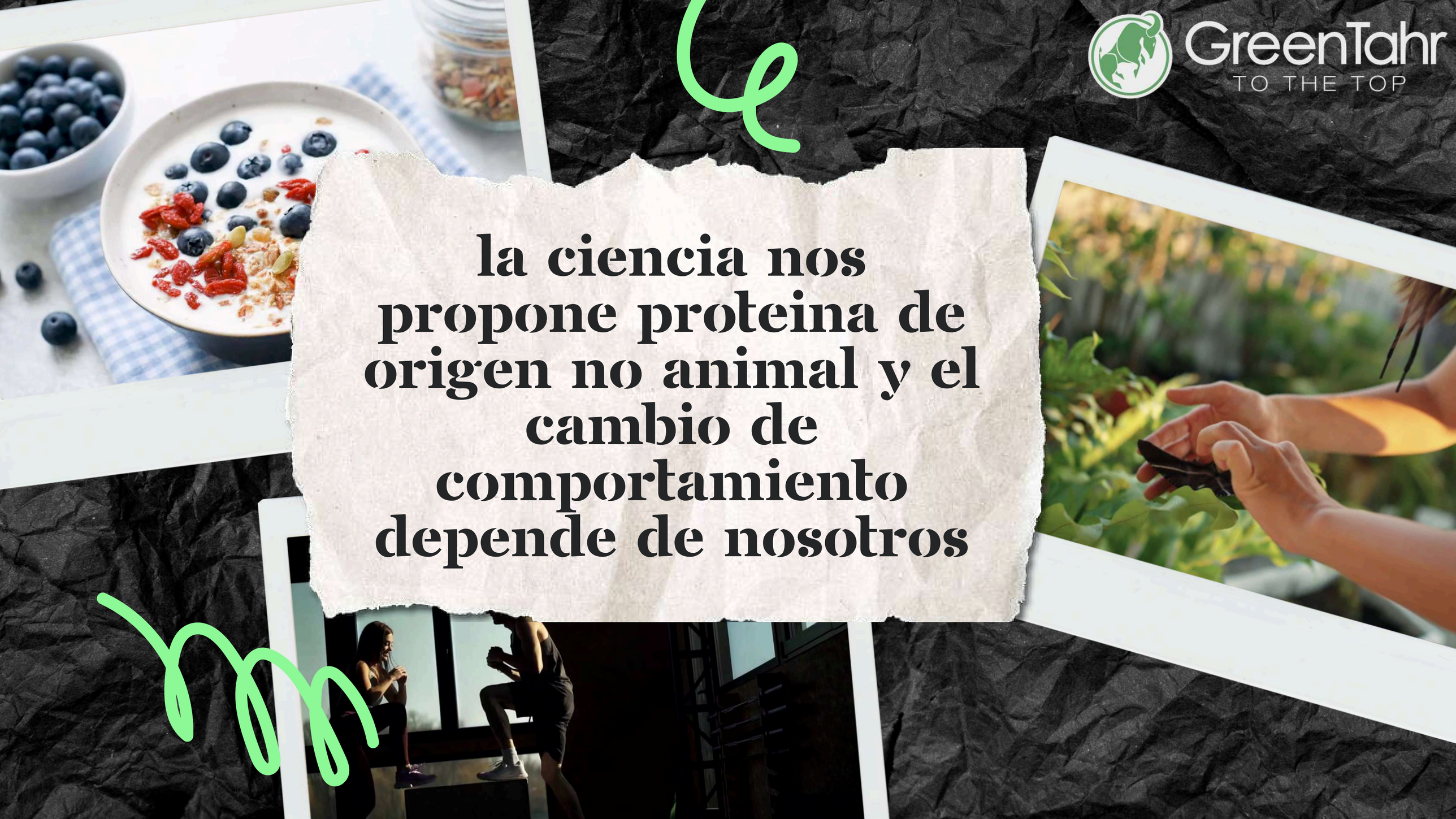


GreenTahr
TO THE TOP



proteina de levadura:
sin uso de ogm ni pesticidas

comparamos?


GreenTahr
TO THE TOP
la ciencia nos propone proteina de origen no animal y el cambio de comportamiento depende de nosotros

TENTORIUM ENERGY

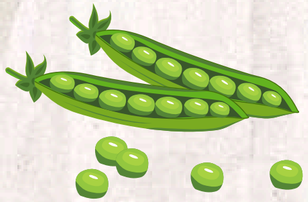
proteína vegetal texturizada

TENTORIUM ENERGY

de donde viene la proteina vegetal texturizada ?

la proteina texturizada proviene del guisante y de la faba

y



TENTORIUM ENERGY

y como se fabrica ? es ultraprocesado ?

no, se pulverisa el guisante y la faba y se le da forma mediante presion. nada mas !

TENTORIUM ENERGY

encuentranos!

website

WWW.TENTORIUMENERGY.COM

email

info@tentoriumenergy.com

MUCHAS GRACIAS!