

тeплo

Памятка 2024

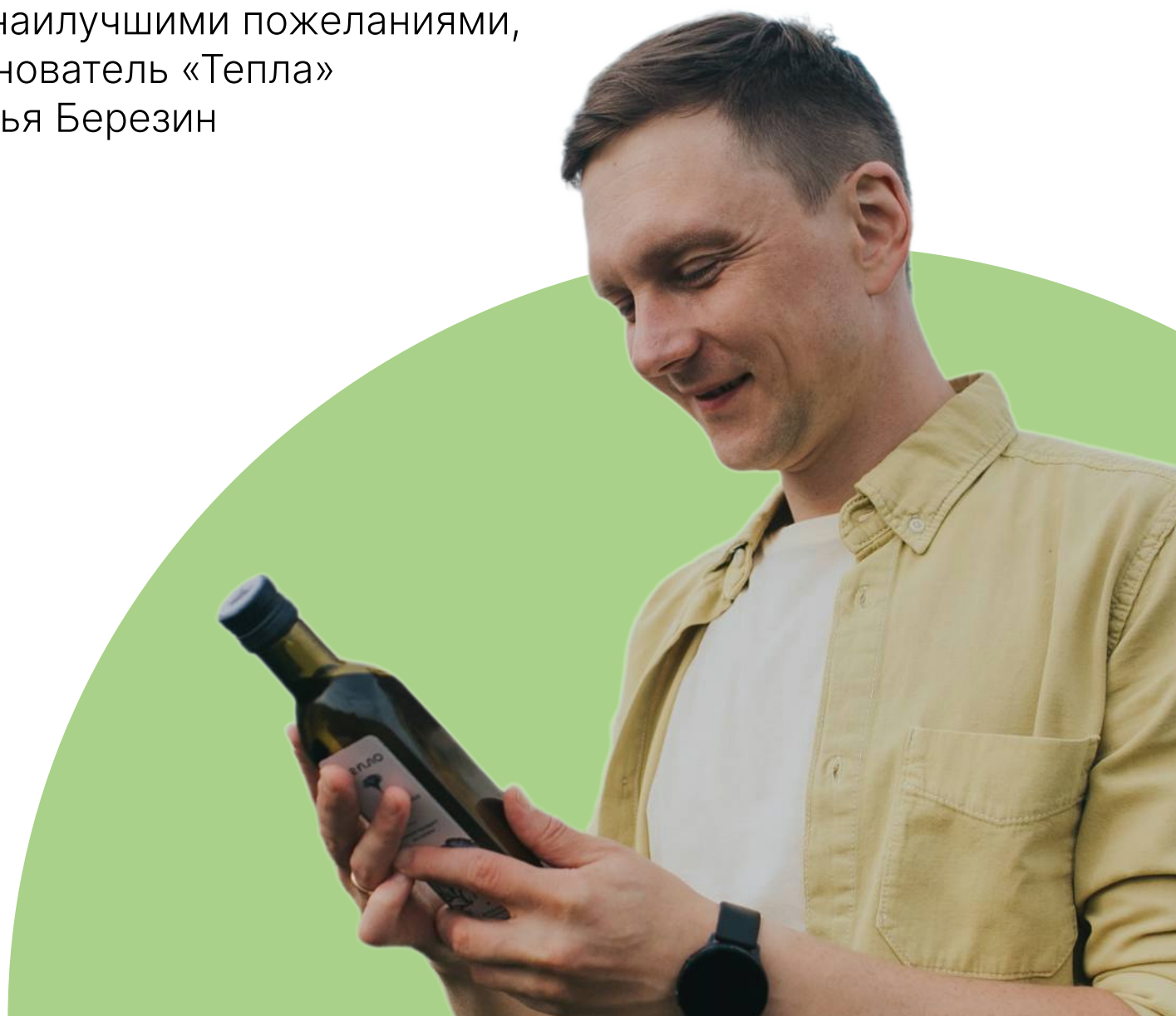
**Какие продукты  
можно есть в  
Великий пост?**

С 18 марта по 4 мая для православных христиан будет проходить семинедельный Великий пост. В это время верующие отказываются от скоромной пищи и вредных привычек.

Но главная цель Великого поста, конечно же, заключается не в этом. Каждый постящийся должен обратиться к своей духовной природе: задуматься о своем мировоззрении, ценностях и мыслях.

Все продукты нашего семейного бренда «Тепло» созданы из природных растительных ингредиентов. Но мы посчитали важным еще раз напомнить вам о полезных свойствах растительных масел, протеинов и клетчатки. Ведь они действительно могут поддержать вас во время Великого поста.

С наилучшими пожеланиями,  
основатель «Тепла»  
Илья Березин



# Особенности питания в Великий пост

Основные ограничения в питании действуют для священнослужителей. Миряне же могут готовить блюда на растительном масле без ограничений по дням недели, есть чаще рыбу и т. п.

## Нельзя

- мясо и любые мясные продукты
- птицу
- рыбу (за исключением двух дней)
- молочные продукты
- сыры
- яйца
- сладости, конфеты и выпечку

## Можно

- овощи, фрукты и грибы
- орехи, семечки
- бобовые и крупы
- соленья, варенье и мед
- несдобная выпечка и хлеб
- приправы, зелень
- соевые продукты, пищевые добавки









Совсем освобождаются от необходимости поститься или делают это по щадящим правилам: дети до 14 лет, пожилые люди, беременные и кормящие женщины, а также люди с различными заболеваниями, для которых серьезное ограничение в питании может привести к обострениям хронических заболеваний.

Также разрешено нарушать правила поста верующим, чья работа связана с тяжелыми физическими нагрузками. Можно не поститься и путешествующим в условиях, когда невозможно соблюдать пост.

# Календарь питания в Великий Пост

## Март

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
18	19	20	21	22	22	22
25	26	27	28	29	30	31

-  Полное воздержание от пищи
-  Хлеб и вода
-  Сухоядение
-  Горячая пища с маслом
-  Горячая пища без масла
-  Разрешена рыба
-  Разрешена рыбная икра
-  Пасха

## Апрель

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
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	28	28
29	30					

## Май

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5

# Продукты «Тепло» в Великий Пост

Согласитесь, что в современном мире в Великий пост можно питаться вкусно и разнообразно. Обратите особое внимание на продукты с чистым природным составом. Они помогут поддержать ваш организм на время отказа от животного белка и жиров.

## Сыродавленные масла

Выбрали для вас несколько масел с оптимальным содержанием полиненасыщенных жирных кислот, которые нужны для строительства клеток в нашем организме.



### Сыродавленное льняное масло

1. Номер один по содержанию Омега-3.
2. Оздоровляет сердечно-сосудистую систему, повышая эластичность сосудов, снижает риск развития инфаркта и инсульта, стабилизирует артериальное давление.
3. Способствует нормальной работе пищеварительной системы и желудочно-кишечного тракта — Омега-3 сейчас признано пребиотиком.
4. Повышает физическую и умственную активность: Омега-3 является основой в построении клеточных мембран и особенно важна в детском возрасте, отвечает за хорошее настроение и эмоциональное равновесие.



### Сыродавленное тыквенное масло

1. Содержит сезамин, витамин Е и другие антиоксиданты, которые сохраняют молодость.
2. Дополнительный источник фитостеролов, препятствующих усвоению «плохого» холестерина.
3. Также содержит кукурбитин — аминокислоту, способную уничтожить паразитов.
4. Улучшает работу ЖКТ.



### **Сыродавленное конопляное масло**

1. Источник ПНЖК омега-3 и 6 в оптимальном соотношении: улучшает работу сердечно-сосудистой системы.
2. Содержит витамин E и другие антиоксиданты, которые сохраняют молодость.
3. Дополнительный источник фитостеролов, препятствующих усвоению «плохого» холестерина.



### **Сыродавленное кедровое масло**

1. Содержит множество витаминов — E, F, D, B — и антиоксидантов, которые борются со свободными радикалами.
2. Масло богато полиненасыщенными жирными кислотами: омега-3 (линоленовая кислота), омега-6 (линолевая кислота) и омега-9 (олеиновая кислота).
3. Особенное значение в рационе детей: для обеспечения полноценного формирования растущего организма.



### **Сыродавленное кунжутное масло**

1. Содержит витамин K для свертывания крови и построения костной ткани.
2. Содержит сезамин, витамин E и антиоксиданты, которые сохраняют молодость.
3. Дополнительный источник фитостеролов, препятствующих усвоению «плохого» холестерина.

# Суперфуды, клетчатка и протеин

Во время Великого поста не забывайте, что можно и нужно употреблять в пищу растительные источники белка. А также обязательно есть клетчатку — для правильной работы ЖКТ и поддержки иммунитета.



## Живая комплексная клетчатка

1. Содержит пищевые волокна семян: чёрного тмина, штирийской тыквы, натурального кунжута, конопли, льна, рапсоропши.
2. Способствует выводу токсинов из организма.
3. Регулирует уровень сахара в крови.
4. Уменьшает чувство голода, что помогает не переесть.



## Тыквенный протеин

1. Натуральный источник растительного белка, в его состав входят 18 незаменимых аминокислот.
2. Сохраняет весь уникальный белковый и минеральный состав семечки штирийской тыквы.
3. Две столовые ложки протеина штирийской тыквы содержат: 20% суточной нормы железа, 25% суточной нормы цинка, 70% суточной нормы магния.



## Ядра конопли

1. Высокое содержание белка и Омега-3 делает ядра конопли настоящим отечественным суперфудом.
2. Ядра конопли хорошо сочетаются с абсолютно любым блюдом. А также могут украсить тарелку при подаче на стол.

# тепло

Заказывайте наши  
продукты на сайте  
[teplotashop.ru](http://teplotashop.ru)

