

# Питание по времени

Таблица оптимального приёма продуктов в пищу

**(ДО часов)** (аспект переваривания в желудке и всасывания в тонком кишечнике) **(ДО часов)**

## Молочные продукты

(ДО часов)

1;2;3;4;5;6;7; <b>8;9;10;11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Кефир	<b>16.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Простокваша	
1;2;3;4;5;6;7; <b>8;9;10;11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Чистый йогурт	
1;2;3;4;5;6;7;8; <b>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;</b> 19;20;21;	Творог	<b>18.00</b>
1;2;3;4;5; <b>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;</b> 20;21;	Масло Сливочное	<b>19.00</b>
1;2;3;4;5;6; <b>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;</b> 20;21;	Ряженка	
1;2;3;4;5;6; <b>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;</b> 20;21;	Сметана	
1;2;3;4;5;6;7;8; <b>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;</b> 20;21;	Сыр	
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Молоко	<b>19.00-7.00</b>

## Растительные масла и зелень

(ДО часов)

1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;</b> 16;17;18;19;20;21;	Масло Горчичное	<b>15.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;</b> 16;17;18;19;20;21;	Масло Кукурузное	
1;2;3;4;5;6;7;8; <b>9;10;11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Масло Подсолнечное	<b>16.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Масло Соевое	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Укроп	
1;2;3;4;5;6;7;8; <b>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;</b> 19;20;21;	Масло Оливковое	<b>18.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;17;18;</b> 19;20;21;	Петрушка	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Салат	<b>20.00</b>

## Орехи и семена

(ДО часов)

1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Семена тыквы	<b>16.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;</b> 18;19;20;21;	Орех Кешью	<b>17.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;</b> 18;19;20;21;	Орех Фундук	
1;2;3;4;5;6;7;8; <b>9;10;11;12;13;14;15;16;17;</b> 18;19;20;21;	Семена подсолнечника	
1;2;3;4;5;6;7;8; <b>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;</b> 19;20;21;	Орех Арахис	<b>18.00</b>
1;2;3;4;5;6; <b>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;</b> 20;21;	Орех Миндаль	<b>19.00</b>
1;2;3;4;5; <b>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;</b> 19;20;21;	Орех Фисташки	
1;2;3;4;5;6; <b>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Орех Грецкий	<b>20.00</b>

**Фрукты, сухофрукты, ягоды и мед.**

(ДО часов)

1;2;3;4;5;6;7;8; <b>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Ананас	<b>15.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Апельсин	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Грейпфрут	
1;2;3;4;5;6; <b>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Персик	
1;2;3;4;5;6;7; <b>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Тутовик	
1;2;3;4;5;6; <b>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Абрикос	<b>16.00</b>
1;2;3;4;5; <b>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Барбарис	
1;2;3;4;5;6;7; <b>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Вишня	
1;2;3;4;5;6;7;8; <b>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Дыня	
1;2;3;4;5;6;7; <b>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Киви	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Клубника	
1;2;3;4;5;6; <b>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Курага	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Лимон	
1;2;3;4;5;6;7; <b>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Манго	
1;2;3;4;5;6;7;8; <b>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Мандарин	
1;2;3;4;5;6;7; <b>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Мед донника	
1;2;3;4; <b>5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Мед Цветочный	
1;2;3;4;5;6;7; <b>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Облепиха	
1;2;3;4;5;6; <b>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Слива	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Смородина красная	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Арбуз	<b>17.00</b>
1;2;3;4;5; <b>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Чернослив	
1;2;3;4;5;6; <b>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Виноград	<b>18.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Гранат	
1;2;3;4;5;6; <b>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Земляника	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Калина	
1;2;3;4;5; <b>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Крыжовник	
1;2;3;4;5; <b>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Мед Гречишный	
1;2;3;4;5;6;7; <b>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Облепиха	
1;2;3;4;5;6;7; <b>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Черника	
1;2;3;4;5;6;7; <b>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Шиповник	
1;2;3;4;5;6;7; <b>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Груша	<b>19.00</b>
1;2;3;4; <b>5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Инжир	

1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Малина	19.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Финик	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Хурма	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Яблоко	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Банан	20.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Мед липы	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Смородина черная	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Боярышник	21.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Изюм	
Специи (ДО часов)		
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Горчица черная	14.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Горчица желтая	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Перец красный ср жг	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Перец паприка	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Шамбала(плоды)	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Лавровый лист	15.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Мак Черный	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Перец черный	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Кумин	16.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Кориандр	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Мускатный орех	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Перец чили	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Асафетида	17.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Бадьян	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Ваниль	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Корица	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Имбирь	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Куркума	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Манго (порошок)	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Гвоздика	18.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Калиджи	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Тмин	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Перец душистый	19.00

1;2;3;4;5;6; <b>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Кадамон зеленый	21.00
1;2;3;4; <b>5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Фенхель	
<b><u>Овощи и бахчевые</u></b> (ДО часов)		
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;</b> 16;17;18;19;20;21;	Картофель	15.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;</b> 16;17;18;19;20;21;	Помидор	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;</b> 16;17;18;19;20;21;	Редис	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;</b> 16;17;18;19;20;21;	Редька черная	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Баклажан	16.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Капуста цветная	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;17;</b> 18;19;20;21;	Болгарский перец	17.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;</b> 18;19;20;21;	Редька зеленая	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;</b> 18;19;20;21;	Репа	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;17;18;</b> 19;20;21;	Капуста белокачанная	18.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;</b> 19;20;21;	Огурец	
1;2;3;4;5;6;7;8; <b>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;</b> 20;21;	Морковь	19.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;</b> 20;21;	Свекла	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;</b> 20;21;	Тыква	
1;2;3;4;5;6;7;8; <b>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;</b> 21;	Патисон	20.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;</b> 21;	Кабачок	
<b><u>Крупы</u></b> (ДО часов)		
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Горох	14.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Фасоль	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Кукрузная крупа	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Овсяная крупа	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Перловая крупа	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Пшеничная крупа	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Манная крупа	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Пшено	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Рис, Рожь	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Соя	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;</b> 16;17;18;19;20;21;	Мунг.дал	15.00
1;2;3;4;5;6;7; <b>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;</b> 21;	Гречневая крупа	20.00

## **Как лучше распечатать?**

Согласно опыту, лучше всего разместить все 4-е страницы таблицы на одной стороне листа формата А4.

Еще один компактный вариант (для тех, у кого зрение слабое) — первые две страницы таблицы на одной стороне листа формата А4 (альбомная ориентация), а вторые две — на другой.

В этих случаях навигация по таблице будет значительно упрощена.

[www.Krishna.org.ua](http://www.Krishna.org.ua)