

# Питание по времени

Таблица оптимального приема продуктов в пищу

(С часов) (аспект переваривания в желудке и всасывания в тонком кишечнике)(С часов)

## Молочные продукты

(С часов)

<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	<b>Молоко</b>	<b>19.00 - 7.00</b>
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Масло Сливочное	<b>6.00</b>
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Ряженка	<b>7.00</b>
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Сметана	
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Кефир	<b>8.00</b>
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Чистый йогурт	
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Творог	<b>9.00</b>
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Сыр	
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Простокваша	<b>10.00</b>

## Орехи и семена

(С часов)

<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Орех Фисташки	<b>6.00</b>
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Орех Грецкий	<b>7.00</b>
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Орех Миндаль	
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Семена подсолнечника	<b>9.00</b>
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Орех Арахис	
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Орех Кешью	<b>10.00</b>
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Орех Фундук	
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Семена Тыквы	<b>11.00</b>

## Растительные масла и зелень

(С часов)

<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Масло Оливковое	<b>9.00</b>
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Масло Подсолнечное	
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Масло Соевое	<b>10.00</b>
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Масло Горчичное	<b>11.00</b>
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Масло Кукурузное	
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Петрушка	<b>11.00</b>
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Салат	
<b>1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Укроп	

<b>Фрукты, сухофрукты, ягоды и мед.</b>		(С часов)
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Мед Цветочный	<b>5.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Инжир	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Барбарис	<b>6.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Изюм	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Крыжовник	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Мед Гречишный	
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;	Чернослив	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Абрикос	<b>7.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Банан	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Виноград	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Земляника	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Курага	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Малина	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Персик	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Слива	
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;	Хурма	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Яблоки	<b>8.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Вишня	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Груша	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Киви	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Манго	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Мед донника	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Облепиха	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Туттовик	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Черника	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Шиповник	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Ананас	<b>9.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Мандарин	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Дыня	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Апельсин	<b>10.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;	Боярышник	

1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;</b> 19;20;21;	Гранат	<b>10.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;</b> 19;20;21;	Калина	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Клубника	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;17;</b> 18;19;20;21;	Арбуз	<b>11.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;</b> 16;17;18;19;20;21;	Грейпфрут	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Лимон	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21</b>	Мед липы	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Смородина красная	

## **Специи**

(С часов)

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>5.00</b>
1;2;3;4; <b>5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;</b> 18;19;20;21;	Бадьян	
1;2;3;4; <b>5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;</b> 18;19;20;21;	Ваниль	
1;2;3;4;5; <b>6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;</b> 18;19;20;21;	Корица	<b>6.00</b>
1;2;3;4;5;6; <b>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;</b> 18;19;20;21;	Кадамон зеленый	<b>7.00</b>
1;2;3;4;5;6; <b>7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;</b> 19;20;21;	Тмин	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;</b> 18;19;20;21;	Имбирь	<b>10.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Кумин	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;</b> 18;19;20;21;	Куркума	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;</b> 16;17;18;19;20;21;	Лавровый лист	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;</b> 16;17;18;19;20;21;	Мак Черный	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;</b> 18;19;20;21;	Манго (порошок)	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Шамбала(плоды)	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;17;</b> 18;19;20;21;	Асафетида	<b>11.00</b>
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;17;18;</b> 19;20;21;	Гвоздика	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Горчица черная	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Горчица желтая	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;17;18;</b> 19;20;21;	Калиджи	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Кориандр	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Мускатный орех	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;17;18;19;</b> 20;21;	Перец душистый	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;</b> 16;17;18;19;20;21;	Перец черный	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Перец красный ср жг	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Перец чили	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Перец паприка	

Овощи и бахчевые		(С часов)
1;2;3;4;5;6;7;8; <b>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Морковь	9.00
1;2;3;4;5;6;7;8; <b>9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Патисон	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Кабачок	10.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Огурец	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Свекла	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Тыква	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Редька зеленая	
1;2;3;4;5;6;7;8;9; <b>10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Репка	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;15;16;</b> 17;18;19;20;21;	Баклажан	11 . 00
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	
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	
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;</b> 16;17;18;19;20;21;	Картофель	
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	
Крупы		(С часов)
1;2;3;4;5;6;7; <b>8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21;</b>	Гречневая крупа	8.00
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	10.00
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10; <b>11;12;13;14;</b> 15;16;17;18;19;20;21;	Горох	11 . 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	

## 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)