

Оптимальное время приема в пищу	Продукт	Баллы
	Фрукты	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Абрикос	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Ананас	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Гранат	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
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
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Апельсин	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Грейпфрут	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Лимон	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	Сухофрукты	
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
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
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Яблоки	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
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
	Ягоды	
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
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
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Боярышник	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Клубника	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Смородина красная	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Калина	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
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
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
	Бахчевые	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Арбуз	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Тыква	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Семена тыквы	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	Овощи	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Баклажан	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Кабачок	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Патиссон	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Огурец	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Болгарский перец	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Капуста белокачанная	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Капуста цветная	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Картофель	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Морковь	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Свекла	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Помидор	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Редис	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Редька зеленая	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Редька черная	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Репа	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	Зелень	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Петрушка	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Салат	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Укроп	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Оптимальное время приема в пищу	Продукт	Баллы
	Орехи	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Арахис	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Грецкий орех	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Фундук	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	Крупы	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Горох	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Фасоль	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Гречневая крупа	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Кукурузная крупа	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Овес	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Перловая крупа	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Пшеничная крупа	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Манная крупа	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Пшено	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Рис	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	Молочные продукты	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Масло сливочное	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Молоко	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Простокваша	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Кефир	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Ряженка	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Сметана	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Сыр	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Творог	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	Растительные масла	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Масло горчичное	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Масло кукурузное	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Масло оливковое	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Масло подсолнечное	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Масло соевое	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	Другие продукты	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Мед	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Соя	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Подсолнечник (сем.)	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Хлеб пшеничный	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Хлеб ржаной	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	Специи	
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Асафетида	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Ванилин	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Гвоздика	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Горчица черная	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Калинджи	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Кардамон зеленый	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Кумин	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Кумин черный	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
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
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
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Перец душистый	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
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
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
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Лавровый лист	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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
1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Фенхель	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
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

1	Совсем не подходит.
2	Не подходит, но иногда можно употреблять.
3	Не подходит, но можно употреблять 1 раз в неделю.
4	Подходит, можно нормально употреблять в пищу, кроме периода обострения заболевания
5	Можно добавлять в пищу постоянно в небольших количествах.
6	Подходит, можно использовать в пищу непостоянно, в больших количествах.
7	Подходит, можно нормально употреблять в пищу, кроме периода обострения заболевания
8	Можно употреблять в пищу постоянно.
9	Обладает некоторыми лечебными свойствами.
10	Обладает сильным лечебным свойством.