

**Target group: Children with autism spectrum disorders**

**Целевая аудитория: Дети с расстройствами аутистического спектра**

<b>Blueprint Autism</b>	<b>План действий при аутизме</b>
1 Formal assessment and diagnosis: neurologist, behaviorist, speech & OT	Формальная оценка и диагностика: оценка невролог, специалиста по поведению, речи
2 Find a DOCTOR for the long term! Perform baseline medical tests: - genetic disorders like: Fragile X and Rett Syndrome. Perform MRI & 24 hour EEG. - comprehension test, Stool test, RBC, Toxic metals and allergy panel	Найти врача на долгий срок. Выполнить базовые медицинские тесты: - генетического нарушения: Fragile X и синдром Ретта, МРТ и пр. - тест на способность понимать, анализ кала, общий анализ крови, аллергопанель на токсичные металлы и продукты
3 See an audiologist for a complete hearing evaluation.	Провести у отоларинголога оценку слуха.
4 Start the Gluten Free/ Casein Free/ Soy Free (GFCFSF) Diet	Начать без глютеновую, без казеиновую и без соевую диету
5 Remove allergens (from diet and environment)	Исключить все прочие аллергены из питания и окружения
6 Remove additives, preservatives, and dyes from all foods. Go organic and clean diet.	Исключить добавки, консерванты, красители и из всех продуктов. Перейти на органические продукты.
7 Start basic supplementation Calcium, vitamins B6, B12, probiotics, Omega (like Flaxseed Oil)	Начать принимать дополнительно кальций, витамины B6, B12, пробиотики и Омега (например льняное масло).
8 Further refine diet: remove phenols, salicylates & corn	Дальнейшее улучшение диеты: исключение фенола, салицилатов, зерновых
9 Educate yourself about the potential risks of vaccination, chelation	Самостоятельно изучить потенциальные риски вакцинации, хелирования (связывания тяжелых металлов)
10 Help your child obtain 8-10 hours a sleep each night	Помогите ребенку спать 8-10 часов каждую ночь
11 Consider Listening therapies	Используйте терапию с логопедом
12 Start Social skills development – with structured play dates at home	Начните развивать социальные навыки - играть в системные игры на дому
13 Keep your marriage & family intact.	Сохраняйте вашу семью и брак без изменений
14 Evaluate all medical and traditional therapy options for their efficacy	Оцените эффективность всех медицинских и традиционных вариантов терапии

**Age:** 1-3 years

**Weight** 12 kg

**Возраст:** 1-3 года

**Вес** 12 кг

**Purpose: Improve behaviour, mood, imagination, spontaneous speech, sleep**

**Намерение: Улучшить поведение, настроение, воображение, речь, сон**

**Dietary intervention:**

- 1 Improve digestion (autistic children commonly have bowel irregularities)
- 2 Balance blood sugar (so for autistic children who show signs of hyperactivity, improving blood sugar balance is a must)
- 3 Avoid foods and chemicals that often reach the brain via the bloodstream and removal of foods containing gluten, casein, soya from the diet (GFCFSF)
- 4 Increase omega 3 fats (autistic children have an enzymatic defect that removes essential fats from brain cell membranes more quickly than it should)
- 5 Increase vitamins and minerals (vitamin B6, C, magnesium) from natural resource and calcium supplementation

**Диетическое вмешательство:**

- 1 Улучшение пищеварения (дети-аутисты обычно имеют кишечные расстройства)
- 2 Баланс сахара в крови (дети, страдающие аутизмом и показывающие признаки гиперреактивности, требуют улучшения баланса сахара в крови)
- 3 Исключение продуктов, и химических веществ, которые часто попадают в мозг через кровь и удаление продуктов, содержащих глютен, казеин, сою из рациона
- 4 Увеличение омега-3 (аутичные дети имеют ферментативной дефект, который удаляет необходимые жиры из мозга клеточных мембран быстрее, чем это необходимо)
- 5 Увеличение витаминов и минералов (витамин B6, C и магний) из естественных ресурсов и путем приема препаратов кальция

- The Steps to GFCFSF:**
- Weeks 1-2:** Remove all casein (milk, cheese, ice cream, sour cream, etc). Do not replace them with soy. Remove all soy. Begin calcium supplementation.
  - Weeks 3-4:** Remove gluten – wheat, oats, barley and rye. Now your child is considered to be “on the diet!”
  - Weeks 5:** Recheck everything and refine diet, if needed. Do an inventory of sugars and carbohydrates, adjust diet to good levels.

- Шаги диеты:**
- Неделя 1-2:** Исключаем весь казеин (молоко, сыр, мороженое, сметана и т.д.). Не заменяем их соей. Исключаем всю сою. Начинаем принимать препараты кальция.
  - Неделя 3-4:** Исключаем клейковину (глютен) - пшеницу, овес, ячмень и рожь. Теперь ваш ребенок считается "на диете!"
  - Неделя 5:** Проверьте все результаты диеты, если это необходимо. Делаем анализ сахара и углеводов, при необходимости регулируем диету для достижения баланса сахара.

## SMART GFCFSF diet

**Hints for Diet Success** The first few weeks can be hard on both the child and the parents

- 1 Believe in success. Know that research shows that **91%** of ASD kids improve on the GFCFSF diet. The diet will only make your child healthier, and healthy is the goal after all. Diet can be confusing at first, but remember **YOU CAN DO IT!!!**
- 2 The diet is 100% or nothing. If somebody (including relatives) keeps giving your child things that are not on the diet, there is no point to doing it.
- 3 Get a blood test for food sensitivities, an IgG and IGE Foods Panel, before you begin if possible to avoid substituting other foods your child is allergic to.
- 4 Remove old foods from the house. If your child can see it he won't understand why he can't have the usual and the tantrums will be worse and last longer.
- 5 Don't take your child with you to the grocery store for a few months if you can help it, or be prepared for a fight in the store.
- 6 Don't eat the old foods (like pizza) in front of your child for a few months

**Советы успешной диеты:** Первые несколько недель может быть трудно для обоих детей и родителей

- 1 Верьте в успех. Знайте, что исследование показывает, что **91%** детей с аутизмом показывают улучшения на GFCFSF диете. Диета только сделает вашего ребенка здоровым, и здоровье является конечной целью. Диета может показаться запутанной на первый взгляд, но помните, что вы **МОЖЕТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ !!!**
- 2 Диета на 100% или ничего. Если кто-то продолжает давать ребенку то, что нельзя, нет никакого смысла продолжать диету.
- 3 Сделайте анализ крови на пищевую чувствительность, панели продуктов IgG и IgE, прежде чем начать, возможно, у Вашего ребенка также может быть аллергия на продукты заменители.
- 4 Удалите любимые старые продукты из дома. Если ваш ребенок будет видеть их, он не поймет, почему он не может их съесть и истерики будут хуже и дольше.
- 5 Не берите ребенка с собой в продуктовый магазин в течение нескольких месяцев, если вы хотите помочь ему, или быть готовым к борьбе в магазине.
- 6 Не ешьте старую любимую еду (например пиццу) перед вашим ребенком в течение нескольких месяцев.

**Dietary Reference Intakes (DRI):**

Диетические нормы потребления:

Age: 1-3 years

Weight 12 kg

Возраст: 1-3 года

Вес 12 кг

Macronutrient	Recommended Intake per day
Carbohydrate	111 - 161 grams
Total Fiber	19 grams
Protein	13 grams
Fat	0 - 44 grams
Saturated fatty	As low as possible while
Trans fatty acids	As low as possible while
α-Linolenic Acid	0.7 grams
Linoleic Acid	7 grams
Dietary Cholesterol	As low as possible while consuming a nutritionally
Total Water*	1.3 Liters (about 5 cups)

Vitamin	Recommended Intake per day	Tolerable UL Intake per day
Vitamin A	300 mcg	600 mcg
Vitamin C	15 mg	400 mg
Vitamin D	15 mcg	63 mcg
Vitamin E	6 mg	200 mg
Vitamin K	30 mcg	ND
Thiamin	1 mg	ND
Riboflavin	1 mg	ND
Niacin	6 mg	10 mg
Vitamin B6	1 mg	30 mg
Folate	150 mcg	300 mcg
Vitamin B12	0.90 mcg	ND
Pantothenic Acid	2 mg	ND
Biotin	8 mcg	ND
Choline	200 mg	1,000 mg
Carotenoids	NA	ND

Mineral	Recommended Intake per day	Tolerable UL Intake per day
<b>Essential</b>		
Calcium	700 mg	2,500 mg
Chloride	1.5 g	2.3 g
Chromium	11 mcg	ND
Copper	340 mcg	1,000 mcg
Fluoride	0.7 mg	1.3 mg
Iodine	90 mcg	200 mcg
Iron	7 mg	40 mg
Magnesium	80 mg	65 mg
Manganese	1.2 mg	2 mg
Molybdenum	17 mcg	300 mcg
Phosphorus	460 mg	3,000 mg
Potassium	3 g	ND
Selenium	20 mcg	90 mcg
Sodium	1 g	1.5 g
Zinc	3 mg	7 mg
<b>Non-Essential</b>		
Arsenic	NA	ND
Boron	NA	3 mg
Nickel	NA	0.2 mg
Silicon	NA	ND
Sulfate	NA	ND
Vanadium	NA	ND

**Notes:**

**UL** - Tolerable Upper Intake Level

**NA** - No information available.

**ND** - Not determinable

**mcg** - Micrograms

**mg** - Milligrams

Dietary Reference Intakes For Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids, Institute of Medicine of the National Academies, 2002 and 2005, THE NATIONAL ACADEMIES PRESS 500 Fifth Street, N.W. Washington, DC 20001

Day 1 (8)					
	Food	/	Продукт	Грамм/gram	
Breakfast	Water, tap, drinking		Дневная норма дополнительной воды	750,0	
Завтрак	Oil, flaxseed, cold pressed		Масло льняное	10,0	
	Buckwheat groats, roasted, cooked		Гречка	100,0	
	Broccoli raab, cooked		Брокколи	30,0	
	Cucumber, with peel, raw		Огурец	30,0	
	Salt, table		Соль йодированная	5,0	
	Oil, olive, salad or cooking		Масло оливковое	5,0	
	-			5,0	
Snack	Carrots, raw		Морковь	15,0	
Перекус	Raisins, seedless		Изюм	15,0	
	Honey		Мед	10,0	
	Seeds, pumpkin and squash seed kernels, roasted, without salt		Семячки тыквы	0,0	
	Oranges, raw, all commercial varieties		Сок апельсиновый	100,0	
	-			150,0	
Lunch	Soup/Суп	Collards, frozen, chopped, cooked, boiled, drained, without salt	Капуста	50,0	
Обед		Squash, summer, zucchini, includes skin, frozen, cooked, boiled,	Кабачек	30,0	
		Carrots, raw	Морковь	30,0	
		Mushrooms, Chanterelle, raw	Грибы (лисичка)	20,0	
		Onions, raw	Лук	10,0	
		Oil, olive, salad or cooking	Масло оливковое	10,0	
		Salt, table	Соль йодированная	5,0	
		Lettuce, green leaf, raw	Салат латук	36,0	
		Tomatoes, red, ripe, raw, year round average	Томаты	15,0	
		Radishes, oriental, dried	Редис	15,0	
		Oil, olive, salad or cooking	Масло оливковое	5,0	
		Oil, flaxseed, cold pressed	Масло льняное	2,5	
		Salt, table	Соль йодированная	2,0	
	Snack	Cereals ready-to-eat, KELLOGG'S RICE KRISPIES, Gluten Free	Без глютеновое печенье	30,0	
	Перекус	Tomato juice, canned, without salt added	Сок томатный	125,0	
	Dinner	Rice, brown, long-grain, cooked	Коричневый рис	100,0	
	Ужин		Spices, turmeric, ground	Куркума	6,0
			Spices, pepper, black	Черный перец	0,5
		Oil, olive, salad or cooking	Оливковое масло	5,0	
		Seeds, sunflower seed kernels, oil roasted, with salt added	Семячки подсолнуха	5,0	
		Salt, table	Соль йодированная	2,0	
Elements	Elements	Chewable Calcium 500 mg Wafers (Solgar)	Жевательный кальций 500 мг (Солгар)	1 wafer	

Day 2 (9)

	Food	/	Продукт	Грамм/gram
Breakfast	-			
Завтрак	Water, tap, drinking		Дневная норма дополнительной воды	750,0
	Oil, flaxseed, cold pressed		Масло льняное	5,0
	Rice, brown, long-grain, cooked		Коричневый рис	75,0
	Spices, turmeric, ground		Куркума	6,0
	Spices, pepper, black		Черный перец	0,5
	Oil, olive, salad or cooking		Оливковое масло	5,0
	Seeds, sunflower seed kernels, oil roasted, with salt added		Семечки подсолнуха	10,0
	Salt, table		Соль йодированная	2,0
	Bread, cornbread, dry mix, enriched (includes corn muffin mix)		Кукурузный хлеб	20,0
	Snack	Lemons, raw, without peel		Лимон без кожуры
Перекус	Apples, raw, with skin		Яблоко с кожурой	30,0
	-			0,0
	Celery, raw		Стебель сельдерея	15,0
	Raisins, seedless		Изюм	10,0
	Seeds, pumpkin and squash seed kernels, roasted, without salt		Тыквенные семечки	10,0
	Honey		Мед	10,0
	Lunch	Soup/Суп		
Обед	Collards, frozen, chopped, cooked, boiled, drained, without salt		Капуста	50,0
	Squash, summer, zucchini, includes skin, frozen, cooked, boiled,		Кабачок	30,0
	Carrots, raw		Морковь	30,0
	Mushrooms, Chanterelle, raw		Грибы (лисичка)	20,0
	Onions, raw		Лук	10,0
	Oil, olive, salad or cooking		Масло оливковое	10,0
	Salt, table		Соль йодированная	5,0
Snack	Cereals ready-to-eat, KELLOGG'S RICE KRISPIES, Gluten Free		Без глютеновое печенье	30,0
Перекус	Orange juice drink		Сок апельсиновый	125,0
Dinner	Fish, mackerel, Atlantic, cooked, dry heat		Рыба скумбрия океаническая	30,0
	Onions, raw		Лук	10,0
	Lemons, raw, without peel		Лимон без кожуры	10,0
	Potatoes, white, flesh and skin, baked		Картофель печеный	75,0
	Carrots, raw		Морковь	15,0
	Parsley, fresh		Петрушка	10,0
	Dill weed, fresh		Укроп	5,0
	Spices, pepper, black		Перец черный	0,5
	Oil, olive, salad or cooking		Оливковое масло	5,0
	Salt, table		Соль йодированная	2,0
Elements	Элементы	Chewable Calcium 500 mg Wafers (Solgar)	Жевательный кальций 500 мг (Солгар)	1 wafer
Vitamins	Витамины	Vitamin B12 100 mcg Tablets (Solgar)	Витамин B12 100 мкг Таблетки (Солгар)	1 tablet

Day 3 (10)

	Food	/	Продукт	Грамм/gram
	-			
Breakfast	Water, tap, drinking		Дневная норма дополнительной воды	750,0
Завтрак	Fish, mackerel, Atlantic, cooked, dry heat		Рыба скумбрия океаническая	30,0
	Onions, raw		Лук	10,0
	Lemons, raw, without peel		Лимон без кожуры	10,0
	Potatoes, white, flesh and skin, baked		Картофель печеный	75,0
	Carrots, raw		Морковь	15,0
	Parsley, fresh		Петрушка	10,0
	Dill weed, fresh		Укроп	5,0
	Spices, pepper, black		Перец черный	0,5
	Oil, olive, salad or cooking		Оливковое масло	5,0
	Salt, table		Соль йодированная	2,0
Snack	Seeds, pumpkin and squash seed kernels, roasted, without salt		Тыквенные семечки	10,0
Перекус	Raisins, seedless		Изюм	10,0
	Honey		Мед	15,0
Lunch	Oil, flaxseed, cold pressed		Масло льняное	5,0
Обед	Soup/Суп			
	Lentils, mature seeds, cooked, boiled, with salt		Чечевица	50,0
	Carrots, raw		Морковь	30,0
	Tomatoes, red, ripe, raw, year round average		Томаты	50,0
	Garlic, raw		Чеснок	10,0
	Oil, olive, salad or cooking		Масло оливковое	5,0
	Salt, table		Соль йодированная	5,0
	Dill weed, fresh		Петрушка	5,0
	Parsley, fresh		Укроп	10,0
	Bread, cornbread, dry mix, enriched (includes corn muffin mix)		Кукурузный хлеб	30,0
	-			0,0
Snack	Beverages, almond milk, chocolate, ready-to-drink		Миндальное молоко с шоколадом	125,0
Перекус	Peanuts, all types, dry-roasted, with salt		Арахис жареный	15,0
	Cereals ready-to-eat, KELLOGG'S RICE KRISPIES, Gluten Free		Печенье	10,0
	Seeds, sunflower seed kernels, oil roasted, with salt added		Семечки подсолнуха	10,0
	-			10,0
Dinner	Squash, summer, zucchini, includes skin, cooked, boiled, drained		Кабачок	75,0
Ужин	Game meat, rabbit, domesticated, composite of cuts, cooked, st		Кролик домашний	20,0
	Cucumber, with peel, raw		Огурец	20,0
	Broccoli raab, cooked		Брокколи	20,0
	Salt, table		Соль йодированная	5,0
Elements	Elements	Chewable Calcium 500 mg Wafers (Solgar)	Жевательный кальций 500 мг (Солгар)	1 wafer

Day 4 (11)

	Food	/	Продукт	Грамм/gram
	-			
Breakfast	Water, tap, drinking		Дневная норма дополнительной воды	750,0
Завтрак	Oil, safflower, salad or cooking, high oleic (primary safflower oil)		Масло шафрановое	5,0
	Oranges, raw, all commercial varieties		Апельсины	10,0
	Lentils, mature seeds, cooked, boiled, with salt		Чечевица	75,0
	Carrots, raw		Морковь	30,0
	Tomatoes, red, ripe, raw, year round average		Томаты	50,0
	Garlic, raw		Чеснок	10,0
	Oil, olive, salad or cooking		Масло оливковое	10,0
	Salt, table		Соль йодированная	5,0
	Bread, cornbread, dry mix, enriched (includes corn muffin mix)		Кукурузный хлеб	30,0
	Parsley, fresh		Петрушка	10,0
Snack	Dill weed, fresh		Укроп	5,0
Перекус	Kiwifruit, gold, raw		Киви	30,0
	Honey		Мед	10,0
	Nuts, walnuts, black, dried		Грецкие орехи	10,0
Lunch	Oil, flaxseed, cold pressed		Масло льняное	5,0
Обед	Buckwheat groats, roasted, cooked		Гречневая крупа	100,0
	Carrots, raw		Морковь	30,0
	Onions, raw		Лук	30,0
	Cucumber, with peel, raw		Огурец	20,0
	Tomatoes, red, ripe, raw, year round average		Томаты	20,0
	Oil, olive, salad or cooking		Масло оливковое	5,0
	Salt, table		Соль йодированная	2,5
Snack	Orange juice drink		Сок апельсиновый	125,0
Перекус	Cereals ready-to-eat, KELLOGG'S RICE KRISPIES, Gluten Free		печенье	30,0
	Seeds, sunflower seed kernels, oil roasted, with salt added		Семечки подсолнуха	10,0
Dinner	Soup/Суп	Collards, frozen, chopped, cooked, boiled, drained, without salt	Капуста	50,0
Ужин		Potatoes, boiled, cooked in skin, skin, without salt	Картофель	50,0
		Squash, summer, zucchini, includes skin, frozen, cooked, boiled,	Кабачок	30,0
		Carrots, raw	Морковь	30,0
		Mushrooms, Chanterelle, raw	Грибы	20,0
		Onions, raw	Лук	10,0
		Oil, olive, salad or cooking	Оливковое масло	10,0
		Spices, pepper, black	Черный перец	0,5
			Salt, table	Соль йодированная
	Elements	Elements	Chewable Calcium 500 mg Wafers (Solgar)	Жевательный кальций 500 мг (Солгар)
Vitamins	Витамины	Vitamin B12 100 mcg Tablets (Solgar)	Витамин B12 100 мкг Таблетки (Солгар)	1 tablet

Day 5 (12)

	Food	/	Продукт	Грамм/gram
	-			
Breakfast	Water, tap, drinking		Дневная норма дополнительной воды	750,0
Завтрак	Oil, flaxseed, cold pressed		Масло льняное	10,0
	Soup/Суп			
	Collards, frozen, chopped, cooked, boiled, drained, without salt		Капуста	50,0
	Potatoes, boiled, cooked in skin, skin, without salt		Картофель	50,0
	Spices, pepper, black		Черный перец	0,5
	Squash, summer, zucchini, includes skin, frozen, cooked, boiled,		Кабачок	30,0
	Carrots, raw		Морковь	30,0
	Mushrooms, Chanterelle, raw		Грибы	20,0
	Onions, raw		Лук	10,0
	Oil, olive, salad or cooking		Оливковое масло	5,0
	Salt, table		Соль йодированная	5,0
Snack	Nuts, walnuts, english		Грецкие орехи	10,0
Перекус	Quinces, raw		Айва	20,0
	Honey		Мед	10,0
	Cereals, corn grits, yellow, regular and quick, unenriched, dry		печенье	75,0
Lunch	Soup/Суп			
Обед	Spices, turmeric, ground		Куркума	5,0
	Spices, pepper, black		Черный перец	0,5
	Carrots, raw		Морковь	20,0
	Onions, raw		Лук	10,0
	Tomatoes, red, ripe, raw, year round average		Томаты	30,0
	Oil, olive, salad or cooking		Масло оливковое	5,0
	Salt, table		Соль йодированная	2,5
	-			0,0
Snack	Orange juice drink		Сок апельсиновый	125,0
Перекус	Cookies, oatmeal, dry mix		Печенье овсяное	30,0
	Seeds, pumpkin and squash seed kernels, roasted, without salt		Тыквенные семечки	10,0
	-			0,0
Dinner	Spaghetti, whole-wheat, cooked		Макароны из твердых сортов пшеницы	75,0
Ужин	Spinach, cooked, boiled, drained, without salt		Шпинат	20,0
	Broccoli raab, cooked		Брокколи	30,0
	Tomato juice, canned, without salt added		Томатный сок	125,0
	Oil, olive, salad or cooking		Масло оливковое	5,0
	Salt, table		Соль йодированная	2,5
	Seeds, sunflower seed kernels, oil roasted, with salt added		Семечки подсолнечника	12,5
	Honey		Мед	10,0
Elements	Elements	Chewable Calcium 500 mg Wafers (Solgar)	Жевательный кальций 500 мг (Солгар)	1 wafer
Vitamins	Витамины	Vitamin B12 100 mcg Tablets (Solgar)	Витамин B12 100 мкг Таблетки (Солгар)	1 tablet

Day 6 (13)

	Food	/	Продукт	Грамм/gram
	-			
Breakfast	Water, tap, drinking		Дневная норма дополнительной воды	750,0
Завтрак	Oil, flaxseed, cold pressed		Масло льняное	10,0
	Soup/Суп			
	Pumpkin, cooked, boiled, drained, without salt		Тыква	75,0
	Potatoes, boiled, cooked without skin, flesh, without salt		Картофель	50,0
	Carrots, raw		Морковь	30,0
	Garlic, raw		Чеснок	6,0
	Spices, turmeric, ground		Куркума	6,0
	Spices, pepper, black		Черный перец	0,5
	Onions, raw		Лук	10,0
	Oil, olive, salad or cooking		Масло оливковое	5,0
	Salt, table		Соль	5,0
	Bread, wheat		Хлеб пшеничный	20,0
Snack	Cocoa mix, powder		Какао	15,0
Перекус	Chocolate, dark, 70-85% cacao solids		Черный шоколад	10,0
	Honey		Мед	15,0
	Cookies, oatmeal, dry mix		Овсяное печенье	30,0
	Avocados, raw, California		Авокадо	20,0
	-			0,0
Lunch	Rice, brown, long-grain, cooked		Рис коричневый	100,0
Обед	Spices, turmeric, ground		Куркума	30,0
	Spices, pepper, black		Черный перец	0,5
	Oil, olive, salad or cooking		Масло оливковое	2,5
	Cucumber, with peel, raw		Огурец	30,0
	Tomatoes, red, ripe, raw, year round average		Томаты	40,0
	Salt, table		Соль йодированная	5,0
Snack	Oranges, raw, all commercial varieties		Апельсин	100,0
Перекус	Cookies, oatmeal, dry mix		Овсяное печенье	30,0
	Seeds, pumpkin and squash seed kernels, roasted, without salt		Тыквенные семечки	10,0
Dinner	Spaghetti, whole-wheat, cooked		Макароны из твердых сортов пшеницы	75,0
Ужин	Spinach, cooked, boiled, drained, without salt		Шпинат	20,0
	Broccoli raab, cooked		Брокколи	30,0
	Tomato juice, canned, without salt added		Томатный сок	125,0
	Oil, olive, salad or cooking		Масло оливковое	5,0
	Salt, table		Соль йодированная	2,5
	Seeds, sunflower seed kernels, oil roasted, with salt added		Семечки подсолнечника	10,0
Elements	Elements	Chewable Calcium 500 mg Wafers (Solgar)	Жевательный кальций 500 мг (Солгар)	1 wafer
Vitamins	Витамины	Vitamin B12 100 mcg Tablets (Solgar)	Витамин B12 100 мкг Таблетки (Солгар)	1 tablet

Day 7 (14)

	Food	/	Продукт	Грамм/gram
	-			
Breakfast	Water, tap, drinking		Дневная норма дополнительной воды	750,0
Завтрак	Oil, flaxseed, cold pressed		Масло льняное	5,0
	Rice, brown, long-grain, cooked		Рис коричневый	75,0
	Spices, turmeric, ground		Куркума	30,0
	Spices, pepper, black		Черный перец	0,5
	Oil, olive, salad or cooking		Масло оливковое	2,5
	Cucumber, with peel, raw		Огурец	30,0
	Tomatoes, red, ripe, raw, year round average		Томаты	40,0
	Salt, table		Соль йодированная	5,0
	Bread, wheat		Хлеб пшеничный	20,0
	-			0,0
Snack	Raisins, seedless		Изюм	10,0
Перекус	Honey		Мед	10,0
	Apples, raw, with skin		Яблоко	100,0
	Seeds, sunflower seed kernels, oil roasted, with salt added		Семечки подсолнечника	10,0
Lunch	Buckwheat groats, roasted, cooked		Гречневая крупа	100,0
Обед	Broccoli raab, cooked		Брокколи	30,0
	Cucumber, with peel, raw		Огурец	30,0
	Tomatoes, red, ripe, raw, year round average		Томаты	40,0
	Spices, pepper, black		Черный перец	0,5
	Oil, olive, salad or cooking		Масло оливковое	2,5
	Salt, table		Соль йодированная	2,5
Snack	Orange juice drink		Сок апельсиновый	125,0
Перекус	Cookies, oatmeal, dry mix		Овсяное печенье	30,0
	Seeds, pumpkin and squash seed kernels, roasted, without salt		Тыквенные семечки	10,0
Dinner	Fish, mackerel, Atlantic, cooked, dry heat		Рыба скумбрия океаническая	30,0
Ужин	Onions, raw		Лук	10,0
	Lemons, raw, without peel		Лимон без кожуры	10,0
	Potatoes, white, flesh and skin, baked		Картофель печеный	75,0
	Carrots, raw		Морковь	15,0
	Parsley, fresh		Петрушка	10,0
	Dill weed, fresh		Укроп	5,0
	Spices, pepper, black		Перец черный	0,5
	Oil, olive, salad or cooking		Оливковое масло	5,0
	Salt, table		Соль йодированная	2,0
Elements	Elements	Chewable Calcium 500 mg Wafers (Solgar)	Жевательный кальций 500 мг (Солгар)	1 wafer