



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

1 день

лето
2026

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Санация» (коричневая), запить 100-200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- кукурузная «Апицампа» на воде без масла + 2 ст. л. сезонных ягод (клубника, жимолость, смородина, малина)

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина в сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- смузи банановый с апицампой (200 мл йогурта натурального, 2 ст. л. «Апицампы ячменной», 1 банан или любые ягоды по вкусу, 1 ч. л. корицы). Взбить все ингредиенты блендером. Вкусный смузи готов!

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Сорбция» (серая), запить 100-200 мл воды

ОБЕД

- суп-пюре овощной (свежая капуста, лук, кабачок, морковь). Варить не более 10 минут. Добавить горсть зелени: листья свёклы, щавель, петрушку, укроп, а также специи – красный перец и карри. Дать закипеть и сразу выключить. Настоять под крышкой 5 минут, взбить в блендере, переложить в тарелку и положить 2 ст. л. зелёного горошка
- биточки из курицы (на 2 порции: 300 г курицы, небольшая луковица, 1 яичный белок). Мясо с луком пропустить через мясорубку, добавить белок, перемешать. Сформировать округлые биточки толщиной 2 см. Готовить 15-20 минут на сковороде под крышкой в небольшом количестве воды (можно в пароварке или аэрогриле)

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина в сухом мёде»

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- 2 средних яблока

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Очищение» (бежевая), запить 100-200 мл воды

УЖИН

- салат из свежей капусты, огурца, зелени с лимонным соком
- биточки из курицы 150 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

2 день

лето
2026

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Санация» (коричневая), запить 100-200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- гречишная «Апицампа» на воде без масла + 1 ст. л. льняных семян и семян подсолнечника

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина в сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- лёгкий десерт в стакане из гранолы и творога (на 2 порции: 200 г творога 5%, 150 г йогурта натурального без добавок, 100 г гранолы, ягоды). Творог соединить с йогуртом, взбить блендером. На дно стакана выложить пару ложек гранолы, затем творожную массу, снова слой гранолы и творожную массу. Сверху украсить ягодами

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Сорбция» (серая), запить 100-200 мл воды

ОБЕД

- суп овощной летний на курином бульоне. В кипящую воду выложить молодой цукини, морковь, болгарский перец и немного свежего картофеля, порезанные кубиками. Варить не более 10 минут, добавить 1-2 зубчика чеснока, укроп, петрушку, перец, карри
- курица без кожи отварная от 100 г + зелёный салат 100 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина в сухом мёде»

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- омлет из 2-х яиц с зеленью

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Очищение» (бежевая), запить 100-200 мл воды

УЖИН

- салат из свежих овощей с оливковым маслом 150 г
- рагу овощное с грибами (овощи на выбор, кроме картофеля) 150 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

3 день

лето
2026

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Санация» (коричневая), запить 100-200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- ячменная «Апицампа» на воде без масла + 2 ст. л. сезонных ягод (клубника, жимолость, смородина, малина)

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина в сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- фруктовый боул с йогуртом и семенами чиа. Яблоко нарезать соломкой и выложить половину на дно глубокой тарелки. Добавить 200 мл натурального йогурта, посыпать семенами чиа. Вторую половину яблока выложить сверху на йогурт. Украсить голубикой или другими ягодами

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Сорбция» (серая), запить 100-200 мл воды

ОБЕД

- овощной супчик на курином бульоне с апицампой. Отварить порезанные кубиками кабачок, морковь, репчатый лук, стручковую фасоль. Добавить 2 ст. л. «Апицампы гречишной», взбить блендером, посыпать свежей зеленью
- курица без кожи отварная от 100 г + зелёный салат 100 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина в сухом мёде»

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- орехи грецкие 20 г

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Очищение» (бежевая), запить 100-200 мл воды

УЖИН

- салат из огурцов, зелёного болгарского перца, листовой зелени с оливковым маслом
- томлёная говядина с зеленью, алычой и корнем сельдерея (на 2 порции: 200 г мякоти говядины, 200 г кислой алычи, 200 г корня сельдерея, 200 мл овощного бульона, 1/2 лука репчатого, 2 ст. л. масла топлёного или ГХИ, 2-3 зубчика чеснока, большой пучок зелени, 1 ч. л. семян чёрного тмина, 1/2 ч. л. кумина, соль по вкусу). Говядину и корень сельдерея нарезать средними кубиками по 1,5-2 см, алычу нарезать на четвертинки, косточки выбросить, зелень измельчить. На топлёном масле прогреть кумин и тмин, добавить чеснок и измельчённый лук, томить до мягкости. Добавить зелень, говядину, алычу и сельдерей. Перемешать, посолить, добавить бульон, накрыть крышкой и томить на слабом огне 40 минут

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

4 день

лето
2026

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Санация» (коричневая), запить 100–200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- кукурузная «Апицампа» на воде без масла
- 2 нектарина или 1 персик

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина в сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- творог нежирный (до 5% жирности) с зеленью 100 г

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Сорбция» (серая), запить 100–200 мл воды

ОБЕД

- свекольник с гречневой «Апицампой». Свёклу очистить, мелко нарезать, залить водой из расчёта 2 стакана на порцию и варить 20–30 минут. Из готового отвара вытащить свёклу, отвар процедить и охладить, растворить апицампу и оставить набухать. Отдельно смешать варёную свёклу, огурцы, зелёный лук, варёный картофель и яйцо. Смесь посолить, залить отваром и добавить сметану. Подавать с зеленью
- томлёная говядина с зеленью, алычой и корнем сельдерея

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина в сухом мёде»

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- варёное яйцо куриное
- 200 г салата из зелени, огурцов и помидоров, масло 5 мл, кунжут 5 г

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Очищение» (бежевая), запить 100–200 мл воды

УЖИН

- салат из свежей капусты с зеленью и зелёным горошком с оливковым маслом
- филе нежирной рыбы (пикша, треска, путассу, минтай), запечённое с зеленью, базиликом, чёрным перцем и кориандром

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

5 день

лето
2026

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Санация» (коричневая), запить 100-200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- гречишная «Апицампа» на воде без масла с грецким орехом 20 г
- чашка вишни или черешни 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина в сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- омлет с зеленью в болгарском перце (2 яйца, 1 болгарский перец, зелень – петрушку, кинза, укроп, щавель, шпинат (что будет), щепотка прованских трав, соль, перец по вкусу). Перец очистить от сердцевины, нарезать равными кружками. Зелень и яйца пробить блендером, добавить специи. Сковороду смазать небольшим количеством масла, выложить кружки перца, заполнить их яичной смесью. Довести до готовности под крышкой

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Сорбция» (серая), запить 100-200 мл воды

ОБЕД

- щи зелёные на курином бульоне. Молодой картофель, капусту и морковь мелко порезать, варить 10 минут. Добавить рубленую зелень и специи (щавель, шпинат, свекольную ботву, молодые листья крапивы, петрушки, карри, красный перец). Можно добавить ложку нежирной сметаны
- отварная курица без кожи от 100 г
- тост из цельнозернового хлеба со сливочным маслом (10 г), посыпанный чёрным перцем и рубленой зеленью

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина в сухом мёде»

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- витаминный салат (40 г моркови, 40 г кабачка, 40 г перца болгарского, зелёный лук, масло оливковое). Морковь и кабачок натереть на тёрке для корейской моркови. Перец нарезать тонкой соломкой. Посыпать мелко нарезанным луком, заправить маслом. Можно выдавить зубчик чеснока

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Очищение» (бежевая), запить 100-200 мл воды

УЖИН

- салат из свежих овощей с оливковым маслом
- запеканка из рыбы (150 г филе хека, трески или минтая, 150 г цветной капусты, небольшой помидор и луковица). В форму для запекания выложить разобранную на соцветия капусту, вторым слоем на середину – кусочки приправленного филе, по краям – ломтики помидоров и лук кольцами. Сбрызнуть лимонным соком, запекать 18-20 минут. Готовую запеканку посыпать зеленью

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

6 день

лето
2026

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Санация» (коричневая), запить 100–200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- яблоко зелёное или груша (сырое или запечённое) 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: белковый коктейль «B.N.R.G. Lady»*
5 ч. л. на 200 мл воды или молока

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- настой шиповника 200 мл (2 ст. л. шиповника настоять на 200 мл кипятка 2 часа в термосе)

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Сорбция» (серая), запить 100–200 мл воды

ОБЕД

- яблоко зелёное или груша (сырое или запечённое) 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: белковый коктейль «B.N.R.G. Lady»
5 ч. л. на 200 мл воды или молока

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- половина грейпфрута + 1 ч. л. семян льна

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Очищение» (бежевая), запить 100–200 мл воды

УЖИН

- яблоко зелёное или груша (сырое или запечённое) 200 г
- белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» 5 ч. л. на 200 мл воды или молока

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры

* мужчины по желанию могут заменить белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» на базовый белковый коктейль «B.N.R.G.»





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

7 день

лето
2026

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Санация» (коричневая), запить 100-200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- творог (не более 5% жирности) с ягодами
- кисель из апицампы (1 ст. л. ячменной «Апицампы» на 1-1,5 стакана кипятка). Размешать и остудить. В тёплый раствор добавить 1 ч. л. мёда

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина в сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- оладьи из кабачка с сыром. Натереть 300 г кабачков, оставить на 10 минут, затем слить жидкость и хорошо отжать. Добавить 1 яйцо, 3 ст. л. кукурузной «Апицампы», 50 г тёртого сыра, соль, перец и молотый чеснок по вкусу. Выпекать на среднем огне с двух сторон под крышкой. Рассчитано на 2 порции

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Сорбция» (серая), запить 100-200 мл воды

ОБЕД

- борщ летний. В кипящую воду выложить молодую свёклу и морковь, натёртые на крупной тёрке, небольшое количество картофеля. Варить не более 10 минут, добавить свекольную ботву, шпинат, щавель, укроп, петрушку, 1-2 зубчика чеснока, перец, карри. Можно добавить 1 ст. л. нежирной сметаны
- кабачки, запечённые с грибами, кукурузной «Апицампой» и луком
- хлебцы ржаные с отрубями 1-2 штуки

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина в сухом мёде»

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- 2 средних яблока

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс Трио» капсула «Очищение» (бежевая), запить 100-200 мл воды

УЖИН

- салат из свежих овощей, заправленный 1 ч. л. оливкового масла
- печень куриная, тушёная с луком, морковью и кабачками

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры

