



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

8 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 с брынзой и укропом. Перемешать все ингредиенты и дать настояться под крышкой 10-15 минут

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»
- зелёный смузи с сельдереем и яблоком (150 мл воды, 3 стебля сельдерея, яблоко, 1 ст. л. миндаля). Сельдерей и яблоко очистить, нарезать. Все ингредиенты поместить в блендер и взбить на максимальной скорости

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

ОБЕД

- суп диетический «Весенний» (картофель, гречишная «Апицампа», крапива, щавель, зелёный лук, укроп, петрушка). Крапиву промыть в кипятке. Нашинковать всю зелень. В кипящую воду опустить мелко нарезанный кубиками картофель. Через 10-15 минут добавить крапиву и щавель, ещё через 5 минут – остальную зелень. Посолить и кипятить 1 минуту. Добавить апицампу, по желанию – сметану
- запеканка овощная. Овощи (морковь, кабачок, зелёный горошек) залить взбитым яйцом и запекать до готовности

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»
- половина грейпфрута

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

УЖИН

- салат из зелени, сладкого перца, оливок с лимонным соком, заправленный оливковым маслом
- красная рыба 100 г, припущенная в собственном соку, с лимоном, чёрным перцем, кориандром и базиликом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры*





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

9 день

лето
2026

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

ЗАВТРАК 1

- ячменная «Апицампа» с ягодами на воде без масла

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 йогуртом натуральным

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

ОБЕД

- суп-пюре овощной с фасолью. Крупно порезать кабачок, морковь и репчатый лук, варить около 10 минут. Пропустить через блендер и вернуть в кастрюлю. Добавить несколько ложек консервированной фасоли, довести до кипения. По желанию добавить гречишную апицампу
- овощной салат с яйцом (40 г салатного микса, 2 томата, 2 варёных яйца, 1 ст. л. оливкового масла, по 1 ч. л. горчицы и лимонного сока). Зелень положить в дуршлаг, промыть и дать воде стечь. Помидоры и яйца нарезать небольшими кусочками. Заправить смесью из масла, горчицы и лимонного сока
- 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»
- 2 средних яблока

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

УЖИН

- салат из свежих овощей с льняным маслом
- куриный шницель (150 г филе). Филе слегка отбить, припустить 10-15 минут в небольшом количестве воды под крышкой или готовить в аэрогриле

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

10 день

лето
2026

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

ЗАВТРАК 1

- гречишная «Апицампа» + 1 ст. л. семян льна и семян подсолнечника
- 1 персик или 2 нектарина

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»
- бутерброды с омлетом. Взбить яйцо с 1 ст. л. молока и специями по вкусу. Добавить рубленую зелень, обжарить тонкий омлет и разрезать пополам. На два ломтика цельнозернового хлеба выложить омлет, салатные листья и кружки помидора

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

ОБЕД

- чечевичный суп. Чечевицу замочить на пару часов и отварить в течение получаса. Добавить нашинкованную морковь, томат, лук, стебель сельдерея, чеснок, смесь перцев, карри. Перед готовностью добавить зелень
- котлетки куриные «Нежные» (на 2 порции: 300 г куриного фарша, 1 яйцо, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, небольшой кабачок, 2 ст. л. панировочных сухарей или кукурузной «Апицампы»). Натереть лук и кабачок на крупной тёрке, мелко порезать чеснок. Смешать с фаршем и яйцом, оставить на 15 минут. Сформировать котлеты, обвалять в панировочных сухарях. Обжарить на сковородке с небольшим количеством масла с двух сторон до готовности
- хлебцы ржанные с отрубями 2-3 шт.

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»
- салат из моркови и яблока с цедрой лимона, заправленный натуральным йогуртом

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

УЖИН

- салат из свежих овощей, заправленный оливковым маслом 150 г
- котлетки куриные «Нежные» 150 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

11 день

лето
2026

ЗАВТРАК 1

- кукурузная «Апицампа» с грушей
- 1 яйцо варёное

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»
- йогурт натуральный со свежими ягодами

ОБЕД

- щи зелёные. Мелко порезанные молодой картофель, капусту, морковь варить не более 10 минут. Добавить большое количество зелени – щавель, шпинат, листья крапивы, петрушки; специи – карри, красный перец. Довести до кипения, выключить и настаивать под крышкой 10 минут. Подавать с нежирной сметаной
- биточки из говядины (на 2 порции: 300 г говяжьего фарша, 1 небольшая мелко нарезанная луковица, 1 яичный белок). Перемешать ингредиенты. Сформировать округлые биточки толщиной 2 см. Готовить 20 минут на сковороде под крышкой в небольшом количестве воды (можно в пароварке или аэрогриле)
- 1–2 зерновых хлебца

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»
- смузи из зелёного яблока, ягод, мяты. Смешать всё блендером и вкусный смузи готов

УЖИН

- салат из свежих овощей с редисом, зеленью и льняным маслом
- фрикасе из судака (на 2 порции: 300 г филе судака, по 100 г моркови, репчатого лука, 30 г петрушки). Овощи нарезать и протушить 10–15 минут в небольшом количестве воды под крышкой. Филе судака нарезать кусочками, добавить к овощам и тушить ещё 10–12 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

12 день

лето
2026

ЗАВТРАК 1

- ячменная «Апицампа» с грецким орехом
- нектарин 2 шт. или персик 1 шт.

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»
- 100 г творога с любыми ягодами, добавить 100 г натурального йогурта

ОБЕД

- холодный суп таратор. Для этого супа необходимо много зелени (петрушка, кинза, укроп). Зелень мелко порубить, измельчить грецкие орехи. Огурцы вымыть и нарезать кубиками. Чеснок выдавить через чеснокодавилку. Смешать все ингредиенты, посолить по вкусу и добавить кефир до необходимой консистенции. Освежающий суп готов
- фрикасе из судака 150 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»
- салат из огурца, помидоров, базилика, сладкого лука + 1 ч. л. оливкового масла

УЖИН

- свежие овощи и зелень
- булгур с грибами и луком. 70 г крупы промыть, отварить до готовности около 20 минут. Промыть и нарезать грибы, мелко нарезать репчатый лук. Обжарить грибы с луком, далее убавить огонь и жарить ещё 5 минут, помешивая. Влить 70 мл воды или бульона, добавить специи и соль, протушить минут 10. Смешать грибы с булгуром

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

13 день

лето
2026

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК 1

- огурцы свежие 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)

ОБЕД

- огурцы свежие 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

УЖИН

- огурцы свежие 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

14 день

лето
2026

ЗАВТРАК 1

- гречишная «Апицампа» с ягодами на воде без масла + 2 ст. л. 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»
- смузи ягодный (100 мл натурального йогурта, 1 чашка свежих ягод, 1 пучок мяты, 1 ст. л. мёда по желанию). Смешать блендером – и вкусный смузи готов!

ОБЕД

- борщ на курином бульоне. В кипящий бульон добавить мелко порезанные свёклу, морковь, капусту, небольшое количество картофеля. Варить не более 10 минут. Добавить шпинат, варить ещё 3 минуты, добавить 1–2 зубчика чеснока, перец, карри
- отварная курица без кожи от 100 г + листья салата, сбрызнутые лимонным соком

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 со шпинатом и болгарским перцем

УЖИН

- салат из свежих овощей, заправленный оливковым маслом
- лобио с баклажаном (200 г помидоров в собственном соку, 1 луковица, морковь, баклажан и болгарский перец, банка консервированной красной фасоли, 1–2 зубчика чеснока, пучок кинзы, 20 г грецких орехов, соль, хмели-сунели по вкусу). Нарезать кубиками лук, пассеровать, добавить чеснок. Баклажан порезать небольшими кубиками, вместе с помидорами добавить к пассированным овощам, тушить до полуготовности баклажанов (минут 15). После этого добавить тёртую морковь, нарезанный кубиками болгарский перец. Когда баклажаны станут мягкими, добавить фасоль, измельчённые грецкие орехи, соль, хмели-сунели. Тушить 1–2 минуты. Перед подачей посыпать кинзой

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры

