



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

15 день

лето
2026

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- омлет (2 яйца, 50 мл кефира, помидор). Взбить яйца с кефиром, приготовить омлет. На одну половину омлета выложить нарезанный кубиками помидор, закрыть второй половиной, посыпать зеленью

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: клюквенный морс 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- фруктовый салат (яблоко, нектарины или персик) с натуральным йогуртом

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗА 15 МИН. ДО ОБЕДА: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ОБЕД

- уха. Картофель, лук, морковь и постную рыбу (на выбор) варить около 10 минут с корнем сельдерея и лавровым листом. Добавить укроп и чёрный перец
- хлебцы ржаные 2–3 шт.

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

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- бутерброд из цельнозернового хлеба с творожным сыром (30 г) и семечками (15 г)

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

УЖИН

- салат из сезонных овощей – капусты белокочанной, сладкого перца, редиса, огурца. По вкусу добавить зелень, соль, перец, молотый чеснок, 1 ч. л. льняного масла
- гречка «по-купечески» с говядиной (на 2 порции: 100 г гречки, 200 г говядины, по 50 г моркови и лука, 10 г тыквенных семечек). Мясо, лук и морковь протушить на сковороде. Добавить гречку, воду, тушить до готовности. Посыпать семечками

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной) 200 мл



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

16 день

лето
2026

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- гречишная «Апицампа» на воде без масла с грецким орехом 20 г и грушей

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

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- творог (5% жирности) с ягодами и натуральным йогуртом

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗА 15 МИН. ДО ОБЕДА: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ОБЕД

- суп овощной на курином бульоне. Курицу выложить в кипящую воду, отварить до готовности. Нарезать и добавить в бульон кабачок, цветную капусту и лук. Посолить, поперчить, готовить 30 минут. Подавать со свежей зеленью и кусочками отварной курицы без кожи
- тост из цельнозернового хлеба с творожным сыром, посыпанный зеленью

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

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- смузи из зелёного яблока, мяты и киви (100 мл воды, киви, яблоко, 1 ст. л. миндаля, 1 ст. л. мёда). Киви и яблоко очистить, нарезать. Взбить блендером все ингредиенты

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

УЖИН

- куриная грудка отварная от 100 г
- салат из молодой свёклы и мелко рубленной свекольной ботвы + 1 ст. л. семечек подсолнечника, сок лимонный

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной) 200 мл



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

17 день

лето
2026

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗАВТРАК 1

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

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

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- творог 5% с 2–3 абрикосами

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗА 15 МИН. ДО ОБЕДА: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ОБЕД

- овощной летний суп-пюре (свежая капуста, лук, кабачок, морковь). Варить не более 10 минут. Добавить горсть зелени (крапива, щавель, петрушка, укроп), красный перец, карри. Дать закипеть и сразу выключить. Настоять под крышкой 5 минут, взбить в блендере, переложить в тарелку и посыпать 1 ст. л. тыквенных семечек
- тефтели паровые из фарша индейки или курицы
- хлебцы ржаные 2–3 шт.

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

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ПОЛДНИК

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

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

УЖИН

- салат из свежих овощей с лимонным соком, оливковым маслом
- куриная печень с пюре из цветной капусты (на 2 порции: 300 г цветной капусты, 400 г куриной печени, 1 морковь и 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. молотого чеснока). Отварить цветную капусту, добавить 1 ч. л. молотого чеснока, соль и перец, сливочное масло. Взбить блендером. Лук и морковь пассеровать 2–3 минуты, добавить печень, 1 ч. л. молотого чеснока и специи, немного воды. Тушить 10 минут до готовности. Украсить пюре и печень свежей зеленью

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной) 200 мл



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

18 день

лето
2026

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- кукурузная «Апицампа» на воде без масла + 1 ст. л. подсолнечных семечек
- чашка ягод или черешни

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

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- творог 5% с ягодами

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗА 15 МИН. ДО ОБЕДА: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ОБЕД

- щи зелёные из молодого картофеля, капусты, моркови, щавеля, шпината, листьев крапивы, петрушки и другой зелени. Добавить карри и красный перец
- индейка с овощами (на 2 порции: 200 г филе, по 100 г помидоров в собственном соку и стручковой фасоли, болгарский перец, кабачок, луковица, 1/2 ст. воды, специи). Измельчить помидоры с соком в блендере. Индейку и овощи нарезать кусочками. Обжарить филе пару минут, добавить лук и жарить до золотистости. Добавить остальные овощи, жарить ещё 7–8 минут. Добавить специи, помидоры и воду, тушить под крышкой 10 минут на слабом огне
- тост из цельнозернового хлеба, посыпанный зеленью

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

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- смузи из зелёного яблока, мяты и киви с натуральным йогуртом (можно заменить на кефир)

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

УЖИН

- салат из свежих овощей с льняным маслом
- запечённые фаршированные перцы (на 2 порции: 300 г фарша из говядины, 4 сладких перца, луковица, 90 г сыра, соль и перец по вкусу). Фарш смешать с мелко нарезанным луком и специями. У перцев обрезать верх, убрать сердцевину, начинить фаршем, посыпать тёртым сыром и прикрыть «шапочкой». Выложить перцы в жаростойкую посуду и запекать в духовке при 180 °С 40 минут

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной) 200 мл





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

19 день

лето
2026

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- гречневая «Апицампа» на воде без масла + 1 ст. л. подсолнечных семечек
- яйцо варёное куриное (или 3–4 перепелиных), листья салата или пекинской капусты, зелень

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

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- чашка сезонных ягод (смородина, крыжовник, ирга, клубника и т.п.)

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗА 15 МИН. ДО ОБЕДА: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ОБЕД

- кабачковый суп-пюре. В кипящую воду выложить порезанные средними кусками молодой кабачок, лук репчатый, немного свежего картофеля. Варить не более 10 минут, добавить разнообразную зелень и 1–2 зубчика чеснока, перец, карри. Пропустить через блендер. В тарелке посыпать тыквенными семечками
- картофель, запечённый с зеленью, сбрызнутый оливковым маслом

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

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- смузи с сельдереем и яблоком. Стебли сельдерея и яблоко очистить, вымыть, нарезать на кубики и переложить в блендер. Добавить немного воды, миндаль и семена чиа, пробить блендером

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

УЖИН

- салат из сезонных овощей с оливковым маслом
- филе судака или другой постной рыбы, запечённое с лимоном и зеленью

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной) 200 мл



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

20 день

лето
2026

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- яблоко зелёное или груша 200 г

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

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- клюквенный морс 200 мл

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗА 15 МИН ДО ОБЕДА: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ОБЕД

- яблоко зелёное или груша 200 г

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

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- смузи из зелёного яблока, мяты и киви

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

УЖИН

- яблоко зелёное или груша 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





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

21 день

лето
2026

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- кукурузная «Апицампа» с нектарином

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: клюквенный морс 200 мл

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- тёртая морковь 100 г с натуральным йогуртом 50 г

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗА 15 МИН. ДО ОБЕДА: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ОБЕД

- борщ летний. В кипящую воду выложить крупно натёртые молодую свёклу и морковь, небольшое количество картофеля. Варить не более 10 минут, добавить молодую крапиву, свекольную ботву, шпинат, щавель, укроп, петрушку, 1–2 зубчика чеснока, перец, карри. Можно добавить 1 ст. л. нежирной сметаны
- салат из свежей капусты, огурца, помидоров и зелени с 1/2 ч. л. растительного масла
- хлебцы ржаные с отрубями 2–3 шт. с творожным сыром

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

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- лёгкий десерт в стакане из гранолы и творога (на 2 порции: 200 г творога 5%, 150 г натурального йогурта, 100 г гранолы, кокосовая стружка). Творог с йогуртом взбить блендером до однородности. На дно стакана выложить пару ложек гранолы, затем творожную массу, повторить слои. Сверху украсить кокосовой стружкой и по желанию любыми фруктами

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

УЖИН

- телятина или постная говядина, припущенная в собственном соку, с морковью, чёрным перцем, базиликом, петрушкой 150 г
- листовой салат-микс (пекинская капуста, рукола, айсберг, шпинат) с лимонным соком, красным перцем и 1/2 ч. л. растительного масла

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной) 200 мл

