



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

22 день

лето
2026

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

ЗАВТРАК 1

- кукурузная «Апицампа» на воде без масла + 2 ст. л. семян подсолнечника
- груша

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

- нежирный творог с укропом 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

- окрошка летняя. Отварить картофель в мундире, 2 яйца, куриную грудку. Нарезать кубиками картофель, огурец, редис, яйца и 80 г куриной грудки. Нашинковать разнообразную зелень. Выложить в тарелку, залить кисломолочным напитком «Айран» или «Тан» (можно заменить кефиром, домашним квасом или минеральной водой со сметаной). Добавить соль, перец
- грибы, запечённые с кабачком, картофелем и 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 с сельдереем и яблоком (100 мл воды, 3 стебля сельдерея, яблоко, 1 ст. л. миндаля, 1 ч. л. семян чиа)

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

УЖИН

- салат из свежих овощей, заправленный оливковым маслом
- треска (пикша, минтай или любая нежирная рыба), запечённая с луком, кабачком, кусочком лимона

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

23 день

лето
2026

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

ЗАВТРАК 1

- творожные блинчики (на 2 порции: 180 г творога, 2 яйца, 250 мл молока, 110 г кукурузной «Апицампы», 1 ст. л. растительного масла для жарки). Всё взбить блендером, блины выпекать на сковороде. Подавать с ягодами (земляника, клубника, черника и т.п.)

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»
- 2 нектарина или 5 абрикосов

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-пюре из тыквы и сельдерея с курицей (80 г куриного фарша, по 100 г тыквы и стеблей сельдерея, 100 мл сливок, 1/2 лимона, соль, тимьян, кинза, зелёный лук). Куриный фарш со специями протушить под крышкой до готовности. Отдельно в кипяток добавить очищенную и нарезанную тыкву и сельдерей. Посолить и томить под крышкой 15–20 минут, после измельчить блендером и влить сливки. Можно добавить бульон или воду, чтобы довести до оптимальной консистенции. Добавить сок лимона по вкусу. В тарелки порционно выложить фарш, суп, украсить зеленью
- хлебцы ржаные 2 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»
- сезонные фрукты или ягоды

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

УЖИН

- салат из огурцов, свежей капусты и помидоров с оливковым или льняным 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

24 день

лето
2026

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

ЗАВТРАК 1

- творог с гречишной «Апицампой». В творог добавить сметану или йогурт натуральный, сверху посыпать апицампой, украсить любыми фруктами или ягодами + 1 ст. л. льняных семян

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»
- деревенский салат из пекинской капусты. Нашинковать пекинскую капусту, нарезать огурцы, помидоры, яйцо, лук, зелень. Заправить натуральным йогуртом, приправить по вкусу

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 на курином бульоне. В кипящий бульон всыпать мелко порезанные свёклу, морковь, капусту, небольшое количество картофеля. Варить не более 10 минут, добавить шпинат и варить ещё 3 минуты. Добавить 1–2 зубчика чеснока, перец, карри
- 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» 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»
- клюквенный морс 200 мл

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

УЖИН

- голубцы из пекинской капусты (на 2 порции: 1 кочан пекинской капусты, 300 г фарша из курицы или индейки, 300 мл бульона, по 70 г моркови и репчатого лука, 50 г шпината, пучок укропа). Листья капусты опустить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты, обсушить. Морковь натереть на мелкой тёрке, лук порезать, шпинат порвать руками и перемешать с фаршем. Завернуть фарш в листья капусты, выложить в жаропрочную форму, залить бульоном. Выпекать в духовке при 180 °С 40 минут. Перед подачей посыпать зеленью

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

25 день

лето
2026

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

ЗАВТРАК 1

- запеканка творожная с кукурузной «Апицампой» (на 2 порции: 200–300 г творога, 40 г сухофруктов, 2 яйца, 2 ст. л. апицампы, 50 мл молока, мёд по вкусу). Творог размять с мёдом, яичными желтками и апицампой. Белки взбить, добавить в массу вместе с подготовленными сухофруктами, развести молоком до густоты сметаны. Запекать в духовке под крышкой

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 вишни или черешни

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

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

ОБЕД

- куриный бульон с зеленью и яйцом
- отварная курица без кожи от 100 г + листья зелёного салата, сбрызнутые лимонным соком
- 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» 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»
- сезонные фрукты

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

УЖИН

- салат из свежих овощей, заправленный оливковым или льняным маслом
- запечённая телятина 150 г с соусом песто (базилик, чеснок, орехи кедровые, сыр пармезан, масло оливковое)

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

26 день

лето
2026

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

ЗАВТРАК 1

- кукурузная «Апицампа» с тыквой. Порезанную кусочками тыкву варить 10 минут, добавить карри, красный перец, 1 ч. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. апицампы. Запарить 5 минут под крышкой, перетереть в пюре, посыпать тыквенными семечками
- отварное яйцо

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 или йогурт натуральный 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 на курином бульоне. Молодой картофель, капусту, морковь мелко нарезать и варить не более 10 минут. Добавить большое количество зелени (щавель, шпинат, листья крапивы, петрушку), карри, куркуму, красный перец. Довести до кипения, выключить и настаивать под крышкой минут 10. Подавать с нежирной сметаной
- отварная курица без кожи от 100 г
- салат со свёклой и помидорами черри. Запечь 2 свёклы в фольге до готовности около часа при 180–200 °С, нарезать крупными кусочками. 8 помидоров разрезать пополам. Измельчить кинзу, репчатый и зелёный лук. Приправить салат по вкусу, заправить 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»
- сезонные фрукты или ягоды

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

УЖИН

- салат с зеленью и овощами, заправленный оливковым маслом
- треска (пикша, минтай и другая нежирная рыба), запечённая с луком, кабачком, кусочком лимона

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

27 день

лето
2026

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК 1

- яблоки запечённые 150 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

- яблоки запечённые 150 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: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить
100–200 мл кипятка, размешать

УЖИН

- яблоки запечённые 150 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: 1 стакан воды комнатной температуры





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

28 день

лето
2026

Завершение проекта

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

ЗАВТРАК 1

- рисовая «Апицампа» на воде без масла со свежими ягодами (клубника, малина и др.)
- отварное яйцо

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 укропом и грецким орехом + натуральный йогурт

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. Крупными кусками отварить капусту, лук, кабачок, морковь. Добавить горсть зелени (ботва свёклы, щавель, петрушка, укроп), специи (красный перец, карри, кориандр). Дать закипеть и сразу выключить. Настоять под крышкой 5 минут, взбить в блендере, переложить в тарелку и посыпать 1 ст. л. тыквенных семечек. Можно добавить 1 ст. л. нежирной сметаны
- хлебцы рисовые или гречишные 2–3 шт.
- салат с овощами, курицей и перепелиными яйцами (80 г отварного куриного филе, 3–4 отварных перепелиных яйца, 1 пучок шпината, 4–5 помидоров-черри). Ингредиенты порезать и перемешать, добавить соль и приправы по вкусу, заправить натуральным йогуртом

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»
- сезонные фрукты или ягоды 150 г

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

УЖИН

- салат «Греческий» из пекинской капусты, руколы, томатов, болгарского перца, оливок, сыра типа «Фетаки» или «Адыгейский», зелени. Заправить оливковым маслом 150 г
- красная рыба, припущенная в собственном соку, с лимоном, чёрным перцем, кориандром и базиликом 150 г

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

