



Меню

1 день**лето
2026**

Утром после пробуждения: Маточное молочко», 1 капсула (рассосать), запить ½ стакана воды

За 30 мин. до завтрака: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Санация», 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: чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной), 200 мл

ЗАВТРАК 2

- смузи банановый с апицампой (Подготовить 200 мл натурального йогурта, 2 ст. л. ячменной апицампы, 1 банан, 1 ч. л. корицы. Взбить ингредиенты блендером)

За 30 мин. до обеда: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Сорбция», запить 100-200 мл воды

ОБЕД

- суп-пюре овощной (Подготовить ингредиенты: 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 (Подготовить ингредиенты на 2 порции: 300 г курицы, небольшая луковица, 1 яичный белок, соль по вкусу. Мясо с луком пропустить через мясорубку, посолить, 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)

ПОЛДНИК

- 2 средних яблока
- белковый коктейль B.N.R.G. Lady,* 5 ч. л. на 200 мл воды или любой жидкости

За 30 мин. до ужина: комплекс «АпиДетокс ТРИО» капсула «Очищение», запить 100-200 мл воды

УЖИН

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

За 1 час до сна: «АпиХит», ½ ч. л. растворить в небольшом количестве воды





Меню

2 день**лето
2026**

Утром после пробуждения: «Маточное молочко», 1 капсула (рассосать), запить ½ стакана воды

За 30 мин. до завтрака: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Санация», запить 100-200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- гречишная апицампа на воде без масла + 1 ст. л. льняных семян и семян подсолнечника
- яйцо куриное отварное, 1 шт.

Через 1 час после еды: настой шиповника (2 ст. л. шиповника настоять на 200 мл кипятка 2 часа в термосе)

ЗАВТРАК 2

- лёгкий десерт в стакане из гранолы и творога (Подготовить 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: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Сорбция», запить 100-200 мл воды

ОБЕД

- суп овощной летний на курином бульоне (В кипящую воду положить молодой цукини, морковь, болгарский перец и немного свежего картофеля, порезанного кубиками. Варить не более 10 минут, добавить 1-2 зубчика чеснока, укроп, петрушку, перец, карри, соль по вкусу)
- курица без кожи отварная, 100 г + зеленый салат, 100 г

ПОЛДНИК

- половина грейпфрута

За 30 мин. до ужина: комплекс «АпиДетокс ТРИО» капсула «Очищение», запить 100-200 мл воды

УЖИН

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

За 1 час до сна: «АпиХит», ½ ч. л. растворить в небольшом количестве воды





Меню

3 день**лето
2026**

Утром после пробуждения: «Маточное молочко», 1 капсула (рассосать), запить ½ стакана воды

За 30 мин. до завтрака: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Санация», 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: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

- половина грейпфрута

За 30 мин. до обеда: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Сорбция», 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. гречишной апицампы, взбить блендером, посыпать свежей зеленью, посолить по вкусу)
- отварная курица без кожи, 100 г + зеленый салат, 100 г

ПОЛДНИК

- фруктовый боул с йогуртом, ягодами 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 ужина: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Очищение», запить 100-200 мл воды

УЖИН

- салат из огурцов, зелёного болгарского перца, листовой зелени с оливковым маслом, 150 г
- томлёная говядина с зеленью, алычой и корнем сельдерея (Подготовить на 2 порции: мякоть говядины, 200 г, лук репчатый, ½ шт., большой пучок зелени (петрушка, кинза, лук зеленый, шпинат, щавель), алыча кислая, 200 г, соль - по вкусу, масло топленое или ГХИ, 2 ст. л., бульон овощной, 200 мл, семена черного тмина, 1 ч. л., кумин, ½ ч. л., чеснок, 2-3 зубчика, корень сельдерея, 200 г. На топленом масле прогреть кумин и семена черного тмина, добавить чеснок и измельченный лук, томить до мягкости. Говядину и корень сельдерея нарезать средним кубиком (1,5-2 см). Алычу нарезать на четвертинки, косточки выбросить. Всю зелень измельчить. Добавить зелень, говядину, алычу и сельдерей в сковороду. Перемешать, посолить, добавить бульон, накрыть крышкой, томить на слабом огне 40 минут)

За 1 час до сна: «АпиХит», ½ ч. л. растворить в небольшом количестве воды





Меню

4 день**лето
2026**

Утром после пробуждения: «Маточное молочко», 1 капсула (рассосать), запить ½ стакана воды

За 30 мин. до завтрака: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Санация», запить 100-200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- кукурузная апицампа на воде без масла
- 2 нектарина или 1 персик

Через 1 час после еды: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

- творог нежирный (до 5% жирности) с зеленью, 100 г

За 30 мин. до обеда: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Сорбция», запить 100-200 мл воды

ОБЕД

- свекольник с 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. После растворить в нём гречневую апицампу, оставить набухать. Отдельно смешать варёную свёклу и мелко нарезанные варёный картофель и яйцо, огурцы, зелёный лук. Смесь посолить и залить свекольно-апицамповым раствором, добавить сметану и размешать. Подавать с зеленью)
- томлёная говядина с зеленью, алычой и корнем сельдерея, 100 г

ПОЛДНИК

- белковый коктейль B.N.R.G. Lady, * 5 ч. л. на 200 мл воды или любой жидкости

За 30 мин. до ужина: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Очищение», запить 100-200 мл воды

УЖИН

- салат из свежей капусты с зеленью и зелёным горошком с оливковым маслом, 150 г
- филе нежирной рыбы (пикша, треска, путассу, минтай), запечённое с зеленью, базиликом, чёрным перцем и кориандром, 150 г

За 1 час до сна: «АпиХит», ½ ч. л. растворить в небольшом количестве воды





Меню

5 день**лето
2026**

Утром после пробуждения: «Маточное молочко», 1 капсула (рассосать), запить ½ стакана воды

За 30 мин. до завтрака: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Санация», запить 100–200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- гречишная апицампа на воде без масла с грецким орехом, 20 г
- чашка вишни или черешни, 150 г

Через 1 час после еды: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

- омлет с зеленью в болгарском перце (Подготовить ингредиенты: яйцо, 2 шт., пучок зелени (петрушка, кинза, укроп, щавель, шпинат на выбор), прованские травы, соль, перец по вкусу, перец болгарский, 1 шт. Измельчить зелень, яйца пробить вместе с зеленью при помощи блендера, посолить, поперчить и добавить прованские травы. Сковороду смазать небольшим количеством масла, положить кружки болгарского перца, готовую яичную смесь залить сверху. Довести до готовности под крышкой)

За 30 мин. до обеда: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Сорбция», запить 100–200 мл воды

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

- витаминный салат (Подготовить 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: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Очищение», запить 100–200 мл воды

УЖИН

- салат из свежих овощей с оливковым маслом, 150 г
- запеканка из рыбы (Подготовить ингредиенты: 150 г филе хека, трески или минтая, 150 г цветной капусты, небольшой помидор и луковицу. В форму для запекания выложить разобранный на соцветия капусту, вторым слоем на середину – приправленное рыбное филе кусочками, по краям – ломтики помидоров и лук кольцами. Сбрызнуть лимонным соком, запекать 18–20 мин. Готовую запеканку посыпать зеленью)

За 1 час до сна: «АпиХит», ½ ч. л. растворить в небольшом количестве воды





#МАРАФОН СТРОЙНОСТИ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

6 день**лето
2026**

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

Утром после пробуждения: «Маточное молочко», 1 капсула (рассосать),
запить ½ стакана воды

За 30 мин. до завтрака: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Санация»,
запить 100–200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- яблоки зелёные или груши (свежие или запечённые с ячменной апицампой и мёдом), 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

- настой шиповника, 200 мл (2 ст. л. молодого шиповника настоять на
200 мл кипятка 2 часа в термосе)

За 30 мин. до обеда: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Сорбция»,
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 + 1 ч.л. семени льна

ПОЛДНИК

- половина грейпфрута

За 30 мин. до ужина: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Очищение»,
запить 100–200 мл воды

УЖИН

- 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

В течение дня достаточное питьё в виде настоя шиповника и воды комнатной
температуры

За 1 час до сна: «АпиХит», ½ ч. л. растворить в небольшом количестве воды

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





Меню

7 день**лето
2026**

Утром после пробуждения: «Маточное молочко», 1 капсула (рассосать), запить ½ стакана воды

За 30 мин. до завтрака: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Санация», запить 100-200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- творог (не более 5% жирности) с ягодами, 150 г
- кисель из апицампы (Подготовить 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: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

- оладьи из кабачка с сыром (Расчёт на 2 порции. Натереть 300 г кабачков, оставить на 10 минут, затем слить жидкость и хорошо отжать. Добавить 1 яйцо, 3 ст. л. кукурузной апицампы и 50 г тёртого сыра, по вкусу соль, перец, молотый чеснок. Оладьи выпекать на среднем огне с двух сторон под крышкой)

За 30 мин. до обеда: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Сорбция», запить 100-200 мл воды

ОБЕД

- борщ летний (В кипящую воду положить 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, соль. Можно добавить 1 ст. л. нежирной сметаны)
- кабачки, запечённые с грибами, кукурузной апицампой и луком
- хлебцы ржанные с отрубями, 1-2 штуки

ПОЛДНИК

- 2 средних яблока

За 30 мин. до ужина: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Очищение», запить 100-200 мл воды

УЖИН

- салат из свежих овощей, заправленный 1 ч. л. оливкового масла, 150 г
- печень куриная, тушёная с луком, морковью и кабачками, 150 г

За 1 час до сна: «АпиХит», ½ ч. л. растворить в небольшом количестве воды

