



Меню

8 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 с брынзой и укропом (Перемешать все ингредиенты и дать постоять под крышкой 10-15 минут)

Через 1 час после еды: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

- зелёное смузи с сельдереем и яблоком (Подготовить ингредиенты: 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: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Сорбция», запить 100-200 мл воды

ОБЕД

- суп диетический «Весенний» (Подготовить следующие ингредиенты: 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 (Морковь, кабачок, зелёный горошек залить взбитым яйцом и запекать до готовности)
- хлебцы ржаные с отрубями, 2-3 шт.

ПОЛДНИК

- половина грейпфрута

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

УЖИН

- салат из зелени, сладкого перца, оливок с лимонным соком, заправленный оливковым маслом, 150 г
- красная рыба, 150 г, припущенная в собственном соку, с лимоном, чёрным перцем, кориандром и базиликом

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



Меню

9 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 с 1 ч.л. мёда, курагой и горстью свежих ягод/фруктов

Через 1 час после еды: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

- творог нежирный (до 5% жирности) с йогуртом натуральным, 150 г

За 30 мин. до обеда: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Сорбция», 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, посолить. По желанию добавить гречишную апицампу)
- овощной салат с яйцом (Подготовить следующие ингредиенты: 40 г салатного микса, 2 томата, 2 варёных яйца, 1 ст. л. оливкового масла, по 1 ч. л. горчицы и лимонного сока. Помидоры и яйца нарезать небольшими кусочками, смешать с салатом. Заправить смесью из масла, горчицы и лимонного сока)
- тост из цельнозернового хлеба со сливочным маслом, 10 г, посыпанный чёрным перцем и рубленой зеленью

ПОЛДНИК

- 100 г свежих ягод залить йогуртом натуральным, 100 г

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

УЖИН

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

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





Меню

10 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 с 1 ст. л. семян льна и семян подсолнечника
- 1 шт. персика или 2 шт. нектарина

Через 1 час после еды: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

- 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 кружочки помидора)

За 30 мин. до обеда: комплекс «АпиДетокс ТРИО», капсула «Сорбция», 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, соль. Перед готовностью добавить зелень)
- котлетки куриные нежные (Подготовить ингредиенты на 2 порции: 300 гр. куриного фарша, 1 яйцо, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль, небольшой кабачок, панировочные сухари, 2 ст. л.. Натереть лук и кабачок на крупной тёрке, мелко порезать чеснок. Смешать фарш с яйцом, натёртой смесью. Дать постоять 15 минут. Сформировать котлетки мокрыми руками, обваливать в панировочных сухарях. Обжаривать на сковороде с небольшим количеством масла с двух сторон до готовности. Панировочные сухари можно заменить кукурузной апицампой)
- хлебцы ржанные с отрубями, 2-3 шт.

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 свежих овощей, заправленный оливковым маслом, 150 г
- котлетки куриные нежные, 150 г

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





Меню

11 день**лето
2026**

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

За 30 мин. до завтрака: Апифитобальзам «Эй-Пи-Ви 10. Стройность», 2 ч. л. (10 мл) запить 100-200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- кукурузная апицампа с грушей
- яйцо варёное, 1 шт.

Через 1 час после еды: чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной), 200 мл

ЗАВТРАК 2

- йогурт натуральный со свежими ягодами, 150 г

За 30 мин. до обеда: «Апи-Слим Утро», 1 стик растворить в 1 стакане тёплой питьевой воды

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), соль. Довести до кипения, выключить и настаивать под крышкой 10 минут. Подавать с нежирной сметаной)
- биточки из говядины (Подготовить ингредиенты на 2 порции: 300 г говяжьего фарша, 1 небольшая мелко нарезанная луковица, 1 яичный белок, соль. Перемешать ингредиенты. Сформировать округлые биточки толщиной 2 см. Готовить 20 мин. на сковороде под крышкой в небольшом количестве воды, можно в пароварке или аэрогриле)
- 1-2 шт. зерновых хлебцев

ПОЛДНИК

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

За 30 мин. до ужина: «Апи-Слим Вечер», 1 стик растворить в 1 стакане тёплой питьевой воды

УЖИН

- салат из свежих овощей с редисом, зеленью и льняным маслом, 150 г
- фрикасе из судака (Подготовить ингредиенты на 2 порции: 300 г филе судака, по 100 г моркови, репчатого лука, 30 г петрушки, соль по вкусу. 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)

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





Меню

12 день**лето
2026**

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

За 30 мин. до завтрака: Апифитобальзам «Эй-Пи-Ви 10. Стройность», 2 ч. л. (10 мл) запить 100-200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- ячменная апицампа с грецким орехом
- 1 шт. персика или 2 шт. нектарина

Через 1 час после еды: чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной), 200 мл

ЗАВТРАК 2

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

За 30 мин. до обеда: «Апи-Слим Утро», 1 стик растворить в 1 стакане тёплой питьевой воды

ОБЕД

- летний суп таратор (Для этого супа необходимо много зелени (петрушка, кинза, укроп). Зелень мелко порубить, измельчить грецкие орехи. Огурцы вымыть и нарезать кубиками. Чеснок измельчаем через чеснокодавилку. Смешать все ингредиенты, подсолить по вкусу и добавить кефир до необходимой консистенции. Освежающий суп готов)
- фрикасе из судака, 150 г

ПОЛДНИК

- смузи из зелёного яблока, ягод, мяты (Смешать всё блендером - и вкусный смузи готов)

За 30 мин. до ужина: «Апи-Слим Вечер», 1 стик растворить в 1 стакане тёплой питьевой воды

УЖИН

- салат из огурца, помидор, базилика, сладкого лука + 1 ч. л. оливкового масла
- булгур с грибами и луком (Предварительно промыть 70 г крупы, 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)

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





Меню

13 день**лето
2026**

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

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

За 30 мин. до завтрака: Апифитобальзам «Эй-Пи-Ви 10. Стройность», 2 ч. л. (10 мл) запить 100-200 мл воды

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

За 30 мин. до обеда: «Апи-Слим Утро», 1 стик растворить в 1 стакане тёплой питьевой воды

ЗАВТРАК 2

- настой шиповника, 200 мл (2 ст. л. молодого 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 + 1 ч.л. семени льна

ПОЛДНИК

- половина грейпфрута
- ореховый микс (по 20 г арахиса, кешью, миндаля)

За 30 мин. до ужина: «Апи-Слим Вечер», 1 стик растворить в 1 стакане тёплой питьевой воды

УЖИН

- 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

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

14 день**лето
2026**

За 30 мин. до завтрака: «Маточное молочко» 1 капсула (рассосать), запить ½ стакана воды

ЗАВТРАК 1

- гречишная апицампа с ягодами на воде без масла + 2 ст. л. семян подсолнечника

Через 1 час после еды: чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной), 200 мл

ЗАВТРАК 2

- смузи ягодное (Подготовить ингредиенты: 100 мл натурального йогурта, 1 чашка свежих ягод, 1 пучок мяты, 1 ст. л. мёда по желанию. Всё смешать блендером)

За 30 мин. до обеда: «Апи-Слим Утро», 1 стик растворить в 1 стакане тёплой питьевой воды

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, соль по вкусу)
- отварная курица без кожи, 100 г + листья салата, сбрызнутые лимонным соком
- хлебцы ржаные со сливочным маслом, 10 г, посыпанные чёрным перцем и рубленой зеленью

ПОЛДНИК

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

За 30 мин. до ужина: «Апи-Слим Вечер», 1 стик растворить в 1 стакане тёплой питьевой воды

УЖИН

- салат из свежих овощей, заправленный оливковым маслом, 150 г
- лобио с баклажаном (Подготовить ингредиенты на 2 порции: 1 луковица, 1 морковь, 1–2 зубчика чеснока, 200 г помидоров в собственном соку, 1 баклажан, 1 банка консервированной красной фасоли, пучок кинзы, 20 г грецких орехов, 1 болгарский перец, соль, хмели-сунели по вкусу. Нарезать кубиками лук, пассеровать. Добавить к нему чеснок. Баклажан порезать небольшими кубиками, вместе с помидорами добавить к пассерованным 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 добавить кинзу)

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

