



Меню

15 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

- омлет (Подготовить 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

ЗАВТРАК 2

- фруктовый салат (яблоко, нектарины или персик) с натуральным йогуртом

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

ОБЕД

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

ПОЛДНИК

- бутерброд из цельнозернозернового хлеба с творожным сыром, 30 г, и семечками, 15 г

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

УЖИН

- салат из сезонных овощей (Нарезать ингредиенты: капусту белокочанную, сладкий перец, редис, огурец. По вкусу добавить зелень, соль, перец молотый, чеснок, 1 ч. л. льняного масла)
- гречка «по-купечески» томлёная с говядиной (Подготовить ингредиенты на 2 порции: 100 г гречки, 200 г говядины, по 50 г моркови и лука, 10 г тыквенных семечек, соль по вкусу. Мясо, лук и морковь протушить на сковороде. Добавить гречку и 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

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





Меню

16 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

- гречишная апицампа на воде без масла с грецким орехом, 20 г, и грушей

Через 1 час после еды: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

- творог (5% жирности) с ягодами и натуральным йогуртом

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

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

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

- куриная грудка отварная, 150 г
- салат из молодой свёклы и мелко рубленой свекольной ботвы + 1 ст. л. подсолнечных семечек, сок лимонный, масло льняное, 5 мл

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

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





Меню

17 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 на воде без масла + 2 ст. л. сезонных ягод (клубника, смородина)

Через 1 час после еды: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

- творог 5% с 2-3 абрикосами, 150 г

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

ОБЕД

- овощной летний суп-пюре (Подготовить следующие ингредиенты: свежая капуста, лук, кабачок, морковь. Варить не более 10 минут. Добавить горсть зелени (крапива, щавель, петрушка, укроп), красный перец, соль, 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.

ПОЛДНИК

- смузи из зелёного яблока, мяты и киви (Подготовить следующие ингредиенты: 100 мл воды, киви, яблоко, 1 ст. л. миндаля, 1 ст. л. мёда. Киви и яблоко очистить, нарезать. Взбить блендером все ингредиенты, украсить листиками мяты)

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

УЖИН

- салат из свежих овощей с лимонным соком, оливковым маслом
- куриная печень с пюре из цветной капусты (Подготовить ингредиенты на 2 порции: 300 г цветной капусты, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. молотого чеснока, 400 г куриной печени, 1 морковь, 1 луковица. 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 свежей зеленью)

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

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





Меню

18 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 на воде без масла + 1 ст. л. подсолнечных семечек
- чашка ягод или черешни, 100 г

Через 1 час после еды: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

- творог 5% с ягодами

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

ОБЕД

- щи зелёные (Подготовить и отварить ингредиенты: молодой картофель, капуста, морковь, щавель, шпинат, листья крапивы. Добавить петрушку и другую зелень, а также карри, соль и красный перец)
- индейка с овощами (Подготовить ингредиенты на 2 порции: 200 г филе, 100 г помидоров в собственном соку, 100 г стручковой фасоли, болгарский перец, кабачок, луковица, 1/2 ст. воды, специи. Измельчить помидоры с соком в блендере. Индейку и все овощи нарезать кусочками. Обжарить филе пару минут со всех сторон, добавить лук и жарить до золотистости. Добавить остальные овощи, жарить ещё 7–8 мин. Добавить специи, соль, помидоры и воду, протушить под крышкой 10 минут на слабом огне)
- тост из цельнозернового хлеба, посыпанный 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 с льняным маслом, 150 г
- запечённые фаршированные перцы (Подготовить ингредиенты на 2 порции: 300 г фарша из говядины, 4 сладких перца, 1 луковица, 90 г сыра, соль и перец по вкусу. Фарш смешать с мелко нарезанным луком и специями. У перцев обрезать верх, убрать сердцевину, внутрь выложить фарш, сверху посыпать тёртым сыром и прикрыть «шапочкой». Выложить перцы в жаростойкую посуду и запекать в духовке 40 минут при 180°C)

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

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





Меню

19 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

- 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: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

- чашка сезонных ягод (смородина, крыжовник, ирга, клубника и т.п.)

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

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, соль, карри. Пропустить через блендер. В тарелке посыпать тыквенными семечками)
- картофель, запечённый с зеленью, сбрызнутый оливковым маслом
- хлебцы рисовые или гречишные, 2–3 шт.

ПОЛДНИК

- 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: «Апи-Слим Вечер», 1 стик растворить в 1 стакане тёплой питьевой 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

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





#МАРАФОН СТРОЙНОСТИ



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН



Меню

20 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

- 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

- клюквенный морс, 200 мл

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

ОБЕД

- яблоки зелёные или груши (свежие или запечённые), 200 г

Через 1 час после еды: коктейль B.N.R.G. Lady, 5 ч. л. на 200 мл воды или
молока

ПОЛДНИК

- смузи из зелёного яблока, мяты и киви

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

УЖИН

- яблоки зелёные или груши (свежие или запечённые), 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

21 день**лето
2026**

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

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

ЗАВТРАК 1

- кукурузная апицампа на воде без масла с нектарином или персиком

После еды: «БифидоХлебина», 1 ч. л. (разжевать), запить ½ стакана воды

Через 1 час после еды: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

- тёртая морковь, 100 г, с натуральным йогуртом, 50 г

ОБЕД

- борщ летний (В кипящую воду выложить молодую свёклу и морковь, протёртые на крупной тёрке, небольшое количество картофеля. Варить не более 10 минут, добавить молодую крапиву, свекольную ботву, шпинат, щавель, укроп, петрушку, 1-2 зубчика чеснока, соль, 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 штуки, с творожным сыром

ПОЛДНИК

- лёгкий десерт в стакане из гранолы и творога (Подготовить ингредиенты 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: «Апи-Слим Вечер», 1 стик растворить в 1 стакане тёплой
питьевой воды

УЖИН

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

После еды: «БифидоХлебина», 1 ч. л. (разжевать), запить ½ стакана воды

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

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

