



Меню

22 день**лето
2026**

Утром после пробуждения: 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 + 2 ст. л. семян подсолнечника
- груша

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

Через 1 час после еды: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

- нежирный творог с укропом и натуральным йогуртом

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, 150 г

ПОЛДНИК

- белковый коктейль B.N.R.G. Lady, * 5 ч. л. на 200 мл воды или любой жидкости + 1 ст. л. миндаля, 1 ч. л. семян чиа

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
- треска (пикша, минтай или любая нежирная рыба), запечённая с луком, кабачком, кусочком лимона, 150 г

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





Меню

23 день**лето
2026**

Утром после пробуждения: 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

- творожные блинчики (Подготовить ингредиенты 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)

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

Через 1 час после еды: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

- 2 нектарина или 5 абрикосов

ОБЕД

- суп-пюре из тыквы и сельдерея с курицей (Подготовить ингредиенты: 80 г куриного фарша, по 100 г тыквы и стеблей сельдерея, 100 мл сливок, 1/2 лимона, соль, тимьян, кинза, зелёный лук. В кипяток добавить очищенную и нарезанную тыкву и сельдерей. Посолить и томить под крышкой 15-20 минут. Измельчить блендером (по необходимости добавить овощной или куриный бульон или воду) и влить сливки, чтобы довести до оптимальной консистенции супа-пюре. Добавить сок лимона по вкусу. На сковороду выложить куриный фарш, добавить специи по вкусу и протушить под крышкой до готовности. Сверху выложить фарш и зелень)
- хлебцы ржаные, 2 шт.

ПОЛДНИК

- сезонные фрукты или ягоды

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

УЖИН

- салат из огурцов, свежей капусты и помидоров с оливковым или льняным маслом
- красная рыба, припущенная в собственном соку, с лимоном, чёрным перцем, базиликом, кориандром, 150 г

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





Меню

24 день**лето
2026**

Утром после пробуждения: 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

- запеканка творожная с кукурузной апицампой и мёдом (Подготовить ингредиенты на 2 порции: 300 г творога, 40 г сухофрукты, 2 яйца, 2 столовых ложки апицампы. Творог размять с сахаром, яичными желтками и апицампой, белки взбить, добавить в массу вместе с подготовленными сухофруктами, развести молоком до густоты сметаны. Запекать в горячей духовке. При подаче полить мёдом)

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

Через 1 час после еды: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

- деревенский салат из пекинской капусты с яйцом (Нашинковать пекинскую капусту, лук и другую зелень, нарезать огурцы, помидоры, яйцо, приправить по вкусу. Заправить натуральным йогуртом)

ОБЕД

- борщ на лёгком курином бульоне (В кипящий бульон положить 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, соль по вкусу. Перед подачей положить ложку сметаны)
- отварная курица без кожи, 100 г + листья салата, сбрызнутые лимонным соком
- тост из цельнозернового хлеба со сливочным маслом, 10 г, посыпанный чёрным перцем и рубленой зеленью

ПОЛДНИК

- клюквенный морс, 200 мл

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

УЖИН

- голубцы из пекинской капусты (Подготовить ингредиенты 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, соль и перец по вкусу. 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)

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





Меню

25 день**лето
2026**

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

ЗАВТРАК 1

- диетические сырники (Подготовить ингредиенты: 140 г творога 5%, 25 г гречишной апицампы, яйцо. В миске вилкой взболтать яйцо, смешать с творогом, постепенно всыпать апицампу. Сформировать сырники и обжарить на сухой антипригарной сковороде под крышкой примерно по 4-5 минут с каждой стороны. Подать с ягодами или мёдом)

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

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

ЗАВТРАК 2

- чашка вишни или черешни, 150 г

ОБЕД

- куриный бульон с зеленью и яйцом
- отварная курица без кожи, 100 г + листья зелёного салата, сбрызнутые лимонным соком
- тост из цельнозернового хлеба со сливочным маслом, 10 г, посыпанный чёрным перцем и рубленой зеленью

ПОЛДНИК

- сезонные фрукты, 150 г

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)

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





Меню

26 день**лето
2026**

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

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

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

ЗАВТРАК 2

- творог или йогурт натуральный с ягодами, 150 г

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, петрушки, карри, куркуму, красный перец. Довести до кипения, выключить и настаивать под крышкой минут 10. Подавать с нежирной сметаной)
- отварная курица без кожи, 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-черри разрезать пополам. Измельчить кинзу, репчатый и зелёный лук. Приправить салат по вкусу, заправить оливковым маслом)

ПОЛДНИК

- сезонные фрукты, 150 г

УЖИН

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

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





Меню

27 день**лето
2026**

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК 1

- яблоки зелёные или груши (свежие или запечённые с ячменной апицампой и мёдом), 200 г

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

Через 1 час после еды: клюквенный морс, 200 мл

ЗАВТРАК 2

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

ОБЕД

- 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

ПОЛДНИК

- смузи из зелёного яблока, киви и мяты, 200 мл

УЖИН

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

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

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

28 день**лето
2026**

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

ЗАВТРАК 1

- ячменная апицампа на воде без масла со свежими ягодами (клубника, малина и др.)
- отварное яйцо, 1 шт.

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

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

ЗАВТРАК 2

- творог 5% с укропом и грецким орехом + натуральный йогурт, 150 г

ОБЕД

- овощной летний суп-пюре (Крупными кусками отварить капусту, лук, кабачок, морковь. Добавить горсть зелени (ботва свёклы, щавель, петрушка, укроп); а также специи (красный перец, карри, кориандр), соль по вкусу. 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 (Подготовить ингредиенты: 80 г отварного куриного филе, 3–4 отварных перепелиных яйца, 1 пучок шпината, 4–5 помидоров-черри. Ингредиенты порезать и перемешать, по вкусу добавить соль и приправы, заправить натуральным йогуртом)

ПОЛДНИК

- сезонные фрукты или ягоды, 150 г

УЖИН

- салат «Греческий» из пекинской капусты, рукколы, 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

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





Меню

29 день**лето
2026**

ЗАВТРАК 1

- кукурузная апицампа на воде без масла с яблоком, корицей и орехами

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

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

ЗАВТРАК 2

- омлет с помидорами и сыром (Подготовить ингредиенты: яйцо, 2 шт., вяленые или свежие помидоры, 25 г, сыр фета, 25 г, смесь салатных листьев, 25 г. Разбить яйца на сковороде, добавить помидоры и сыр фета. Перед подачей омлет сложить пополам, добавить листья салата)

ОБЕД

- рассольник на курином бульоне (Подготовить ингредиенты: куриное филе, 250 г, рис, 30 г, картофель, 150 г, морковь, 70 г, солёные огурцы, 100 г, томатная паста, 20 г, соль. В бульон положить картофель, промытый рис или перловку. На сковороде пассеровать лук, морковь, огурчики, томатную пасту. Через 5 минут добавить пассерованные овощи в кастрюлю. Варить всё вместе 15 минут. Перед подачей положить ложку сметаны)
- тост цельнозерновой, 1 шт.
- отварная курица без кожи, 100 г с пекинской капустой, 100 г

ПОЛДНИК

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

УЖИН

- гречотто с грибами (Подготовить ингредиенты на 2 порции: гречка, 100 г, филе куриное, 200 г, сливки, 50 мл, шампиньоны, 60 г, сыр пармезан, 25 г, лук репчатый, 1 шт., 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу. На сковороде в небольшом количестве масла обжарить порезанную на кусочки курицу, грибы, лук, чеснок. Гречку залить горячей водой, добавить все ингредиенты. В конце приготовления влить сливки и тушить 5 минут. При подаче украсить тёртым сыром)
- салат из свежих овощей с оливковым маслом, 150 г

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





Меню

30 день**лето
2026**

Окончание проекта!

ЗАВТРАК 1

- гречишная апицампа на воде без масла с курагой, 2 шт., черносливом, 2 шт. и кедровыми орешками

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

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

ЗАВТРАК 2

- диетические сырники (Подготовить ингредиенты: 140 г творога 5%, 25 г гречишной апицампы, яйцо). В миске вилкой взболтать яйцо, смешать с творогом, постепенно всыпать апицампу. Сформировать сырники и обжарить на сухой антипригарной сковороде под крышкой примерно по 4-5 мин. с каждой стороны. Подать с ягодами или мёдом)

ОБЕД

- сырный суп на курином бульоне (Подготовить ингредиенты куриное филе, 200 г, картофель, 200 г, лук, 50 г, морковь, 50 г, плавленый сыр, 100 г, соль, приправы по вкусу. В готовый бульон добавить овощи, порезанные кубиками, и варить до готовности. Добавить сыр и взбить блендером до однородной консистенции. При подаче добавить ржанные гренки и ароматный перец)
- отварная курица без кожи, 100 г, с листовой зеленью, 100 г

ПОЛДНИК

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

УЖИН

- треска на овощной подушке (Подготовить ингредиенты на 2 порции: 300 г филе трески, 2 шт. помидорок, 1 шт. перца болгарского, ½ штуки луковицы, ½ штуки моркови, 2 зубчика чеснока, соль и специи по вкусу. На сковороде обжарить лук, чеснок, морковь. Добавить перец, помидоры. Рыбу положить на овощную подушку, посыпать солью и специями. Накрыть крышкой и довести до готовности)
- салат из свежих овощей с оливковым маслом, 150 г

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

