



Меню

1 день

ВЕСНА
2022

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

ЗАВТРАК 1

- Рисовая каша с тыквой и грушей.
- Нежирный йогурт.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной) - 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗАВТРАК 2

- Настой шиповника 200 мл (2 ст. л. молодого шиповника настоять на 200 мл кипятка 2 часа в термосе) + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

ОБЕД

- Уха (мелко порезанные картофель, лук, морковь, корень сельдерея; лавровый лист и постную рыбу (на выбор) варим около 10 мин. Добавляем, укроп, чёрный перец).
- Цветная капуста, запечённая с грибами (шампиньоны или вешенки), луком, зеленью, подсолнечным маслом.
- Ржаной хлебец.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ПОЛДНИК

- 2 средних яблока + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

УЖИН

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

- Салат из пекинской капусты, огурца, сельдерея, редиса, креветок + 1 ч. л. оливкового масла.
- Картофель, запечённый с зеленью и тмином.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

2 день

ВЕСНА
2022

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа кукурузная» на воде без масла + 1 ст. л. изюма.
- Яблоко запечённое.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗАВТРАК 2

- Клюквенный морс 200 мл + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

ОБЕД

- Щи зелёные (мелко порезанные картофель, капусту, морковь варим около 10 мин; добавляем имбирь, сельдерей, укроп, карри, красный перец).
- Цветная капуста и стручковая фасоль, запечённые с зеленью, сбрызнутые оливковым маслом.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАЙ ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ПОЛДНИК

- Половина грейпфрута + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

УЖИН

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

- Салат из свежей капусты, огурца, зелени, оливок с лимонным соком.
- Цельнозерновой тост с половинкой авокадо.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

3 день

ВЕСНА
2022

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа гречишная» на воде без масла + 1 ст. л. льняных семян.
- Запечённое яблоко.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗАВТРАК 2

- 1 хлебец ржаной + сыр адыгейский 50 г + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

ОБЕД

- Тыквенный суп-пюре (в кипящую воду закладываем порезанные средними кусками кабачок, лук репчатый, тыкву, морковь; варим не более 10 минут, добавляем перец, карри; пропускаем через блендер, наливаем в тарелку и посыпаем рубленой зеленью и тыквенными семечками).
- Хлебцы рисовые или гречишные 2-3 шт.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ПОЛДНИК

- Греческий йогурт + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

УЖИН

- Карась или хек в духовке 200 г.
- Салат из помидоров, листьев салата, сельдерея, петрушки и чеснока с растительным маслом.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

4 день

ВЕСНА
2022

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа рисовая» на воде без масла, с черносливом.
- Половина грейпфрута.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗАВТРАК 2

- Яйцо куриное 1 шт.
- Салат из зелени, огурцов и помидоров 200-300 гр, масло 5 мл, кунжут 5 гр + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- Суп овощной с зелёным горошком (мелко порезанные картофель, морковь, капуста, болгарский перец и томат варим около 10 мин, добавляем 2 ст. л. зелёного горошка на порцию, мелко рубленую зелень, карри и чёрный перец).
- Салат из зелёной редьки с оливковым маслом.
- Цельнозерновой тост.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ПОЛДНИК

- Смужи из киви, яблока и мяты + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

УЖИН

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

- Капуста брокколи, запечённая с зеленью, базиликом, чёрным перцем и кориандром.
- Тост из цельнозернового хлеба.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

5 день

ВЕСНА
2022

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа кукурузная» на воде без масла + 1 ст. л. семян подсолнечника.
- Апельсин.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗАВТРАК 2

- Обезжиренный натуральный йогурт 150 г + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

ОБЕД

- Окунь морской или судак запечённый / на пару 150-180 г.
- Салат: капуста краснокочанная, морковь, яблоко, петрушка, лимонный сок, 1 ст. л. оливкового масла (порция до 130-170 г).

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ПОЛДНИК

- Греческий йогурт+ грецкие орехи + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

УЖИН

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

- Салат из свёклы с базиликом, чесноком и подсолнечным маслом.
- Яйцо отварное куриное (или перепелиные - 3-4 шт.).

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

6 день

ВЕСНА
2022

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л.
залить 100-200 мл кипятка, размешать.

ЗАВТРАК 1

- Яблоки зелёные - 200 г.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» -
5 ч. л. на 200 мл воды.

ЗАВТРАК 2

- Настой шиповника 200 мл (2 ст. л. молодого шиповника
настоять на 200 мл кипятка 2 часа в термосе) + 1 ч. л.
медовой композиции «Апифитотонус».

ОБЕД

- Яблоки зелёные - 200 г.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» -
5 ч. л. на 200 мл воды.

ПОЛДНИК

- Половина грейфрута + 1 ч. л. семени льна + 1 ч. л. медовой
композиции «Апифитотонус».

УЖИН

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л.
залить 100-200 мл кипятка, размешать.

- Яблоки зелёные - 200 г.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными
экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

7 день

ВЕСНА
2022

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа гречишная» на воде без масла с грецким орехом.
- Хлебцы ржаные с отрубями 2-3 шт.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗАВТРАК 2

- Салат из моркови с яблоками без сахара + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

ОБЕД

- Борщ (в кипящую воду закладываем мелко порезанные свёклу, морковь, небольшое количество картофеля; варим не более 10 мин., добавляем шпинат, укроп, петрушку, 1-2 зубчика чеснока, перец, карри; можно добавить 1 ст. л. нежирной сметаны).
- 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» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ПОЛДНИК

- 2 средних яблока + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

УЖИН

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

- Окунь морской 250 г в духовке.
- Запечённые овощи 200 г.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

8 день

ВЕСНА
2022

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

ЗАВТРАК 1

- Творог нежирный + 1 ст. л. изюма + 4 грецких ореха.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗАВТРАК 2

- Яйцо куриное 1 шт.
- Салат из зелени, огурцов и помидоров 200-300 г, масло 5 мл, кунжут 5 г + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

ОБЕД

- Овощной суп (капуста цветная, брокколи, морковь, лук, стебель сельдерея, корень петрушки, горошек, киноа или греча 2 ст.л., свежая зелень, 1 ч. л. оливкового масла, специи) 250-300 г порция.
- Морепродукты на выбор (кроме креветок) на пару 150 г.
- Свежие листья шпината, руккола.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ПОЛДНИК

- Половина грейпфрута + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

УЖИН

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

- Куриная грудка отварная 80 г (для вегетарианцев - горсть фундука).
- Салат из отварной свёклы с льняным маслом, укропом.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

9 день

ВЕСНА
2022

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа рисовая» на воде.
- Фруктовый салат из яблока, апельсина, кураги с лимонным соком.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗАВТРАК 2

- Творог 150 г, сметана 1 ст. л., огурец 1 шт., зелёный лук, укроп, петрушка по вкусу + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

ОБЕД

- Диетический суп на курином бульоне (закладываем в бульон мелко порезанные картофель, морковь, капусту белокочанную, репчатый лук, горсть замороженной стручковой фасоли; варим 12 минут). Для вегетарианцев - варим на воде, берём больше стручковой фасоли + 2 ст. л. зелёного горошка.
- Цельнозерновой тост.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАЙ ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ПОЛДНИК

- Хлеб 60 г, творожный сыр 30 г, ½ авокадо, семечки 15 г + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

УЖИН

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

- Омлет из перепелиных яиц с зеленью.
- Цельнозерновой тост.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

10 день

ВЕСНА
2022

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

ЗАВТРАК 1

- Запечённая груша с начинкой из «Апицампы кукурузной» с изюмом.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай «АпиЭлите» на воде с сезонными фруктами (груша, яблоко) 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗАВТРАК 2

- Хлеб отрубной 60 г, помидор 50 г, сыр твёрдый или полутвёрдый 40 г, зелень + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»..

ОБЕД

- Суп овощной со стручковой фасолью (закладываем в кипящую воду порезанные кубиками картофель, морковь, репчатый лук; через 3 мин. после повторного закипания засыпаем стручковую фасоль (заморозка) и стебли сельдерея, варим ещё 7 мин.; суп посыпаем рубленой зеленью).
- Капуста цветная, запечённая с оливковым маслом, зеленью, посыпанная «Апицампой кукурузной».

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ПОЛДНИК

- 2 средних яблока + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

УЖИН

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

- Салат из капусты с консервированной кукурузой и зелёным горошком, лимонным соком, 1 ч. л. растительного масла (порция 250 г).
- Отварная куриная грудка 150 г.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

11 день

ВЕСНА
2022

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

ЗАВТРАК 1

- Каша гречневая 150 г.
- Овощи свежие 150 г.
- Сыра фета 70 г.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗАВТРАК 2

- Творог 150 г, сметана 1 ст. л., огурец 1 шт., зелёный лук, укроп, петрушка по вкусу + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

ОБЕД

- Окунь морской или судак на пару/запечённый 150-180 г.
- Салат: капуста краснокочанная, морковь, яблоко, петрушка, лимонный сок, 1 ст. л. оливкового масла (порция до 130-170 г).

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ПОЛДНИК

- Смузи из зелёного яблока, киви, мяты + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

УЖИН

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

- Куриные котлеты на пару.
- Запечённый баклажан с чесноком.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

12 день

ВЕСНА
2022

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

ЗАВТРАК 1

- Пюре из тыквы и цветной капусты с 1 ч. л. сливочного масла.
- 1 ст. л. зелёного горошка.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗАВТРАК 2

- Сыр 80 г, орехи (фундук, кешью, миндаль - на выбор) 30 г, овощи 100-150 г (руккола, салатные листья, сезонные овощи) + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

ОБЕД

- Борщ на лёгком курином бульоне (в кипящий бульон закладываем мелко порезанные свёклу, морковь, капусту, небольшое количество картофеля; варим не более 10 мин., добавляем шпинат (замороженный) и варим ещё 3 мин., добавляем 1-2 зубчика чеснока, перец, карри).
- Отварная курица без кожи 80 г (для вегетарианцев - борщ варим на воде + чечевичная каша с маслом).
- Листья салата, сбрызнутые лимонным соком.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ПОЛДНИК

- Греческий йогурт+ грецкие орехи + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

УЖИН

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

- Телятина или постная говядина, припущенная в собственном соку, с морковью, чёрным перцем, базиликом, петрушкой 80 г (для вегетарианцев - шампиньоны тушёные с луком, сельдереем, приправами).
- Листовой салат-микс (пекинская капуста, руккола, салат айсберг, листовой шпинат и т.п.) с лимонным соком + ½ ч. л. растительного масла.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

13 день

ВЕСНА
2022

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л.
залить 100-200 мл кипятка, размешать.

ЗАВТРАК 1

- Яблоки зелёные - 200 г.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» -
5 ч. л. на 200 мл воды.

ЗАВТРАК 2

- Настой шиповника 200 мл (2 ст. л. молодого шиповника
настоять на 200 мл кипятка 2 часа в термосе) + 1 ч. л.
медовой композиции «Апифитотонус».

ОБЕД

- Яблоки зелёные - 200 г.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» -
5 ч. л. на 200 мл воды.

ПОЛДНИК

- Половина грейфрута + 1 ч. л. семени льна + 1 ч. л. медовой
композиции «Апифитотонус».

УЖИН

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л.
залить 100-200 мл кипятка, размешать.

- Яблоки зелёные - 200 г.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными
экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

14 день

ВЕСНА
2022

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

ЗАВТРАК 1

- Яйцо отварное (для вегетарианцев - творог нежирный).
- Цельнозерновой тост + 10 г сливочного масла.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗАВТРАК 2

- Творог 150 г, сметана 1 ст. л., огурец 1 шт., зелёный лук, укроп, петрушка по вкусу + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

ОБЕД

- Уха (мелко порезанные картофель, лук, морковь, корень сельдерея; лавровый лист и постную рыбу (на выбор) варим около 10 мин.; добавляем, укроп, чёрный перец (для вегетарианцев - гороховый суп).
- Салат из томатов, листьев салата, сельдерея, петрушки и чеснока с растительным маслом.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ПОЛДНИК

- Хлеб 60 г, творожный сыр 30 г, ½ авокадо, семечки 15 г + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

УЖИН

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать.

- Цельнозерновой тост с малосольной рыбой (лосось, форель, сёмга и т.п.). Для вегетарианцев - тост со сливочным маслом и чёрным перцем.
- Запечённый картофель (целиком, без масла).

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





Меню

15 день

ВЕСНА
2022

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

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа рисовая» на воде без масла + 2 ст. л. чернослива.
- Салат из свежей моркови с апельсином.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: клюквенный морс 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом меде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ЗАВТРАК 2

- Настой шиповника 200 мл (2 ст. л. молодого шиповника настоять на 200 мл кипятка 2 часа в термосе) + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

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

ОБЕД

- Суп овощной с зелёным горошком (мелко порезанные картофель, морковь, капуста, болгарский перец и томат варим около 10 мин.; добавляем 2 ст. л. зелёного горошка на порцию, мелко рубленую зелень, карри и чёрный перец).
- Омлет из перепелиных яиц, сервированный листочками салата, пекинской капусты, оливками.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом меде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ПОЛДНИК

- Хлеб 60 г, творожный сыр 30 г, семечки 15 г + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

УЖИН

- Красная рыба (лосось, кета, горбуша, форель и т.д.), припущенная в собственном соку, с лимоном, чёрным перцем, базиликом, кориандром (порция 100 г).
- Салат из пекинской капусты, огурца, зелени с лимонным соком + 1/2 ч. л. растительного масла.

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





Меню

16 день

ВЕСНА
2022

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

ЗАВТРАК 1

- Небольшая порция салата из отварной моркови, 2 отварных яиц, 1 ст. л. нежирной сметаны с зеленью.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ЗАВТРАК 2

- Йогурт несладкий 200 мл + 1 банан.

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

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

ОБЕД

- Овощное рагу (томлёные овощи: кабачок, баклажан, томат, лук, перец болгарский с приправами и зеленью) с 1 ст. л. растительного масла.
- Цельнозерновой тост.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ПОЛДНИК

- Смузи из зеленого яблока, мяты и киви + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

УЖИН

- Куриная грудка отварная 80 г.
- Салат из отварной свёклы с льняным маслом.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

17 день

ВЕСНА
2022

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

ЗАВТРАК 1

- Омлет из 2 яиц.
- Моцарелла 50 г.
- Овощи 150 г + хлебцы ржаные 2 шт.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ЗАВТРАК 2

- Салат из моркови с яблоками без сахара 150 г + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

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

ОБЕД

- Зелёный суп на курином бульоне (закладываем в бульон мелко порезанные картофель, кабачок, капусту белокочанную, репчатый лук; через 3 мин. после повторного закипания засыпаем стручковую фасоль и капусту брокколи (заморозка), варим еще 7 мин., посыпаем рубленой зеленью);
- 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» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ПОЛДНИК

- Печёное яблоко с творогом + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

УЖИН

- Запечённый или приготовленный на сковороде-гриль баклажан (небольшой баклажан разрезаем вдоль пополам), смазанный растительным маслом, посыпанный зеленью, чесноком и тёртым сыром.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

18 день

ВЕСНА
2022

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

ЗАВТРАК 1

- Пюре из тыквы, цветной капусты и картофеля.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ЗАВТРАК 2

- Йогурт несладкий 200 мл + 1 банан.

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

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

ОБЕД

- Капуста цветная, запечённая в кляре из «Апицампы кукурузной» с оливковым маслом и зеленью.
- Цельнозерновой тост с половинкой авокадо.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ПОЛДНИК

- Смузи из зелёного яблока, мяты и киви + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

УЖИН

- 200 г тушёной морской рыбы с 1 ч. л. лимонного сока.
- Отварное яйцо 1 шт.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

19 день

ВЕСНА
2022

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

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа рисовая» на воде.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ЗАВТРАК 2

- Салат из моркови с яблоками без сахара 150 г + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

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

ОБЕД

- Кабачково-тыквенный суп-пюре (в кипящую воду закладываем порезанные средними кусками кабачок, лук репчатый, тыкву, морковь; варим не более 10 мин., добавляем 1-2 зубчика чеснока, перец, карри; пропускаем через блендер, наливаем в тарелку и посыпаем рубленой зеленью и тыквенными семечками).
- Хлебцы рисовые или гречишные 2-3 шт.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ПОЛДНИК

- Хлеб 60 г, творожный сыр 30 г, семечки 15 г + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

УЖИН

- Салат из огурца, пекинской капусты, зелёного горошка с оливковым маслом.
- Запечённое филе судака или другой постной рыбы с лимоном и зеленью

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

20 день

ВЕСНА
2022

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК 1

- Яблоки зелёные или груша - 200 г.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» -
5 ч. л. на 200 мл воды.

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ЗАВТРАК 2

- Клюквенный морс 200 мл + 1 ч. л. медовой композиции
«Апифитотонус».

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

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

ОБЕД

- Яблоки зелёные или груша - 200 г.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» -
5 ч. л. на 200 мл воды.

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ПОЛДНИК

- Смузи из зелёного яблока, мяты и киви + 1 ч. л. медовой
композиции «Апифитотонус».

УЖИН

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

- Яблоки зелёные или груша - 200 г.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными
экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

21 день

ВЕСНА
2022

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

ЗАВТРАК 1

• Запечённая груша с начинкой из «Апицампы рисовой» с изюмом.
ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: клюквенный морс 200 мл. + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ЗАВТРАК 2

• Тёртая морковь без сахара 75 г + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

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

ОБЕД

• Борщ постный (в кипящую воду закладываем мелко порезанные свёклу, морковь, небольшое количество картофеля; варим не более 10 минут, добавляем шпинат, укроп, петрушку, 1-2 зубчика чеснока, перец, карри).

• Пекинская капуста, листья салата, сбрызнутые лимонным соком.
ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ПОЛДНИК

• Хлеб 60 г, творожный сыр 30 г, ½ авокадо, семечки 15 г + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

УЖИН

• Запечённое филе судака или другой постной рыбы на подложке из томатов, репчатого лука с лимоном и зеленью.

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





Меню

22 день

ВЕСНА
2022

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

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа гречишная» на воде без масла.
- Запечённая груша

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: клюквенный морс - 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом меде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ЗАВТРАК 2

- Клюквенный морс 200 мл + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

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

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

ОБЕД

- Щи зелёные (мелко порезанные картофель, капусту, морковь варим около 10 мин.; добавляем имбирь, сельдерей, укроп, карри, красный перец).
- Тушёная стручковая фасоль с зеленью и оливковым маслом.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом меде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ПОЛДНИК

- Смузи из зелёного яблока, мяты и киви + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

УЖИН

- Салат из квашеной капусты с редисом, клюквой, зеленью, растительным маслом.
- Цельнозерновой тост с половинкой авокадо.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

23 день

ВЕСНА
2022

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

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа рисовая» на воде.
- Фруктовый салат из яблока, апельсина, кураги с лимонным соком.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ЗАВТРАК 2

- Настой шиповника 200 мл (2 ст. л. молодого шиповника настоять на 200 мл кипятка 2 часа в термосе) + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

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

ОБЕД

- Суп из чечевицы (чечевица - 1 стакан, картофель - 3 шт., морковь - 1 шт., корень сельдерея - 100 г, чеснок - пару зубчиков, половина лимона, томатная паста - 2 ст. л., соевый соус - 1 ст. л., соль, перец, специи - по вкусу, растительное масло - 3 ст. л., зелень).
- Салат из свежей капусты с яблоками (капуста белокочанная - 500 г, яблоко - 1 шт., стебель сельдерея - 1 шт., сок лимонный, сахар ½ ст. л., масло растительное 2 ст. л., соль по вкусу).

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ПОЛДНИК

- Половина грейпфрута + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

УЖИН

- Тушёные котлеты из соевого мяса 200 г.
- Ржаной сухарик.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

24 день

ВЕСНА
2022

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: драже «Гепатолиnum» 1 ч. л. + 1 стакан воды.

ЗАВТРАК 1

• Пюре из тыквы и картофеля с 1 ч. л. сливочного масла.
ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ЗАВТРАК 2

• Тёртая морковь без сахара 75 г + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: драже «Гепатолиnum» 1 ч. л. + 1 стакан воды.

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

ОБЕД

• Морковный суп-пюре с хрустящим нутом (нут - 1/2 стакана (250 мл), морковь - 800 г, чеснок - 2 зубчика, лук-порей - 1 шт., перец чёрный молотый - по вкусу, паприка сладкая - 1/4 ч. л., масло растительное - 2 ст. л., куркума - 1/4 ч. л., кориандр - 1/4 ч. л., соль - по вкусу, масло оливковое - 1 ст. л.; в бульон: вода - 1,5 л, морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., лук-порей - 1 шт., стебель сельдерея - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, лавровый лист - 2 шт., перец душистый - 5 шт., зелень - по желанию (для подачи)).

• Салат из редиски и огурцов (редис - 300 г, огурец - 300 г, салат - 100 г, масло оливковое - 3 ст. л., уксус - 1 ч. л., соль по вкусу).

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ПОЛДНИК

• Клюквенный морс с мёдом 200 мл + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: драже «Гепатолиnum» 1 ч. л. + 1 стакан воды.

УЖИН

• Винегрет с зелёным горошком, растительным маслом.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

25 день

ВЕСНА
2022

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

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа кукурузная» на воде без масла + 1 ст. л. тыквенных семян.
- Половина грейпфрута.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ЗАВТРАК 2

- Настой шиповника 200 мл (2 ст. л. молодого шиповника настоять на 200 мл кипятка 2 часа в термосе) + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

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

ОБЕД

- Зелёный суп-пюре (в кипящую воду закладываем порезанные средними кусками лук репчатый, капусту цветную, брокколи и шпинат, добавляем красный и чёрный перец, карри, кориандр. Варим около 7 мин. Пропускаем через блендер, наливаем в тарелку и посыпаем рубленой зеленью, ржаными сухариками);
- Обжаренный на растительном масле пласт сыра тофу с карри, кунжутом.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ПОЛДНИК

- Салат с морковью, свёклой и апельсином (морковь 100 г, свёкла 100 г, апельсин 400 г, руккола 1 горсть, семечки 30 г, салат сорта «Айсберг» 2 листа, виноградный уксус 1 ст. л., сахар 1 ч. л., сок апельсиновый 1-2 ст. л., масло оливковое 3 ст. л., перец чёрный - 1/2 ч. л., соль по вкусу, специи по желанию) + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

УЖИН

- Постные котлеты из тыквы (выложить в миску тыкву и добавить 100 г манной крупы, 1 ч. л. корицы, залить горячей водой; добавить 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. соли и 3 ч. л. сахара; получившееся тесто оставить на 10 минут; добавить пару ложек муки и перемешать; сформировать котлеты и обжарить на разогретой сковороде).

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

26 день

ВЕСНА
2022

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

ЗАВТРАК 1

- Запечённая груша с начинкой из «Апицампы гречишной» с изюмом.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ЗАВТРАК 2

- Клюквенный морс 200 мл + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

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

ОБЕД

- Тыквенный суп-пюре (в кипящую воду положить порезанные средними кусками кабачок, лук репчатый, тыкву, морковь; варить не более 10 мин., добавить чёрный перец, карри, зиру; взбить в блендере, налить в тарелку и посыпать зеленью, семечками тыквы).
- Свекольные котлеты (отварную свёклу взбить в блендере с 1 ст. л. «Апицампы кукурузной», яйцом; добавить 1 ст. л. кунжута; сформировать котлетки и запечь).

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ПОЛДНИК

- Половина грейпфрута + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

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

УЖИН

- цельнозерновой тост с малосольной рыбой (лосось, форель, сёмга). Для вегетарианцев - тост со сливочным маслом и чёрным перцем;
- запечённый картофель (целиком, без масла).

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

27 день

ВЕСНА
2022

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л.
+ 1 стакан 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.

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ЗАВТРАК 2

- Клюквенный морс 200 мл + 1 ч. л. медовой композиции
«Апифитотонус».

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан
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.

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ПОЛДНИК

- Смузи из зелёного яблока, мяты и киви + 1 ч. л. медовой
композиции «Апифитотонус».

УЖИН

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

- Яблоки запечённые - 150 г.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными
экстрактами «АпиЭлите» 200 мл.





Меню

28 день

ВЕСНА
2022

ОКОНЧАНИЕ ПРОЕКТА!

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА: драже «Гепатолиnum» 1 ч. л. + 1 стакан воды.

ЗАВТРАК 1

- Овсянка с помидорами и луком (хлопья овсяные 160 г, масло растительное 2 ст. л., перец чёрный по вкусу, помидор 270 г, лук репчатый 120 г, соль по вкусу).

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл.

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ЗАВТРАК 2

- Настой шиповника 200 мл (2 ст. л. молодого шиповника настоять на 200 мл кипятка 2 часа в термосе) + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА: драже «Гепатолиnum» 1 ч. л. + 1 стакан воды.

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

ОБЕД

- Суп овощной с зелёным горошком (мелко порезанные картофель, морковь, капуста, болгарский перец и томат, карри и чёрный перец варить около 10 мин.; добавить 2 ст. л. зелёного горошка на порцию, мелко рубленую зелень).

- Салат из свежей капусты и огурца с оливками и зеленью.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ: зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде».

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ: бальзам «АпиХит» 5-7 капель.

ПОЛДНИК

- Салат с морковью, свёклой и апельсином (морковь 100 г, свёкла 100 г, апельсин 400 г, руккола 1 горсть, семечки 30 г, салат сорта «Айсберг» 2 листа, виноградный уксус 1 ст. л., сахар 1 ч. л., сок апельсиновый 1-2 ст. л., масло оливковое 3 ст. л., перец чёрный - ½ ч. л., соль по вкусу, специи по желанию) + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус».

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА: драже «Гепатолиnum» 1 ч. л. + 1 стакан воды.

УЖИН

- Запеканка овощная (бланшированную 3 мин. капусту цветную, брюссельскую и брокколи запечь в духовке с зеленью, чёрным и красным перцем).

- Хлебец.

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

