



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



Меню

1 день

ЗИМА
2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

ЗАВТРАК 1

- кукурузная «Апицампа» на воде без масла + 1 ст. л. чернослива

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- бутерброды с авокадо и клюквой (2 ломтика хлеба, 1 авокадо, 2 ст. л. сушёной клюквы, 2 ч. л. сливочного масла, 2 ч. л. семян подсолнечника, горсть руколы, 2 ч. л. кунжута). Смажьте хлеб сливочным маслом, выложите зелень. Нарежьте очищенное авокадо и выложите на хлеб. Посыпьте бутерброды семечками, кунжутом и клюквой. Клюкву по желанию можно сначала замочить.
- 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 минут, добавляем шпинат (замороженный) и варим ещё 3 минуты. Добавляем 1-2 зубчика чеснока, перец, карри.
- отварная курица без кожи 80 г
- листья салата, сбрызнутые лимонным соком

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ПОЛДНИК

- бутерброд с красной рыбой и авокадо (½ авокадо, 50 г красной рыбы, 20 г творожного или любого другого сыра, хлеб цельнозерновой). На хлеб намазываем творожный сыр. Сверху выкладываем нарезанное пластинками авокадо и рыбу
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

УЖИН

- киноа с болгарским перцем и тимьяном (200 г киноа, 3 болгарских перца, 2 веточки тимьяна, 1 чили, специи, 2 ст. л. соевого соуса, 2 зубчика чеснока). Отварите киноа по инструкции. Измельчите сладкий перец, чили и чеснок и обжарьте на среднем огне до мягкости. Добавьте киноа, соевый соус, рубленый тимьян и специи, перемешайте и прогрейте вместе пару минут

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

2 день

ЗИМА 2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

ЗАВТРАК 1

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

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- яичные кексы с цельнозерновой мукой и маком (2 яйца, 2 ст. л. муки цельнозерновой, 4 ст. л. молока, ½ ч. л. разрыхлителя, 2 ч. л. мака, соль). Отделяем желтки от белков. Желтки взбиваем вилкой, добавляем оставшиеся ингредиенты. Отдельно взбиваем белки до пиков, после аккуратно вводим в тесто. Заполняем формочки тестом, отправляем в духовку на 20 минут при температуре 180 градусов
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- кабачково-тыквенный суп-пюре. В кипящую воду закладываем порезанные средними кусками кабачок, лук репчатый, тыкву, морковь. Варим не более 10 минут, добавляем 1-2 зубчика чеснока, перец, карри. Пропускаем через блендер, наливаем в тарелку, посыпаем зеленью и тыквенными семечками
- рисовые или гречишные хлебцы 2-3 шт

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ПОЛДНИК

- смузи с тыквой (1 груша или яблоко, 150 г тыквы, кусочек корня имбиря 0,5 на 0,5 см, ¼ ч. л. корицы, вода). Грушу и тыкву нарежьте кусочками 4-5 см. Запекайте в духовке 10 минут или готовьте 6 минут в пароварке. По желанию добавьте корицу. Можно запечь только тыкву, а фрукты оставить свежими, или наоборот. Переложите в блендер, добавьте корень имбиря, воду и пюрируйте. Воду можно добавлять в любом количестве, доводя смузи до нужной консистенции
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

УЖИН

- салат из свёклы с базиликом, чесноком и подсолнечным маслом
- картофель, запечённый с зеленью и луком

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

3 день

ЗИМА 2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

ЗАВТРАК 1

- рисовая «Апицампа» на воде без масла, с черносливом
- половинка апельсина

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- овсянка по-быстрому в микроволновке (1 ст. овсяных хлопьев, яйцо, 1 ч. л. какао, 200 мл миндального молока, миндаль и мёд по вкусу). В чашку всыпаем овсянку. Добавляем сырое яйцо, какао, миндальное или обычное молоко. Тщательно всё перемешиваем. Помещаем чашку с овсянкой в микроволновку на две минуты. После украшаем миндалём и добавляем немного жидкого мёда для сладости
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- суп-пюре овощной с фасолью (отвариваем крупно порезанными кусками тыкву, морковь, репчатый лук - около 10 минут. Пропускаем через блендер, возвращаем в кастрюлю и добавляем несколько ложек консервированной фасоли, доводим до кипения, украшаем мелко порубленной зеленью)
- салат из свежей капусты и морской капусты (около трети банки консервов на порцию) с оливковым маслом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ПОЛДНИК

- греческий йогурт
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

УЖИН

- Гуляш из телятины с цветной капустой (по 300 г телятины и цветной капусты, морковь, лук, лавровый лист, соль, перец). Мясо кубиками обжарьте до румяной корочки на растительном масле. Залейте водой и тушите под крышкой 40-50 минут. Добавьте порезанные лук и морковь, тушите ещё 5 минут. Подливайте воду - она не должна полностью испариться. Добавьте разобранную на мелкие соцветия цветную капусту и приправы. Тушите ещё около 10 минут.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

4 день

ЗИМА 2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

ЗАВТРАК 1

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

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- диетические сырники с гречневой мукой (140 г творога 1%, 25 г муки гречневой, 1 яйцо, щепотка соли). В миску вбиваем яйцо, добавляем соль, взбиваем вилкой. Смешиваем творог с яйцом, постепенно подсыпая гречневую муку. Влажными руками на разделочной доске, присыпанной гречневой мукой, формируем сырники. Обжариваем на сухой антипригарной сковороде под крышкой примерно по 4-5 минут с каждой стороны
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- борщ. 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. 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» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ПОЛДНИК

- кабачковые маффины (1 кабачок, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. крахмала, 1 яйцо, специи по вкусу). Натрите кабачок на крупной тёрке, слегка отожмите и смешайте с остальными ингредиентами. Выложите массу в формочки и запекайте в духовке при 200 градусах около 20 минут
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

УЖИН

- салат из морской и пекинской капусты с базиликом
- филе судака или другой постной рыбы, запечённое с лимоном и зеленью

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

5 день

ЗИМА 2023

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» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- омлет с курицей и брокколи (2 яйца, 150 г брокколи, 100 г куриного филе, 75 мл молока, специи по вкусу). Смешайте яйца с молоком и специями. Мелко нарежьте курицу и обжарьте на сковороде. Соцветия брокколи приварите пару минут в кипящей воде. Соедините ингредиенты и выложите в форму для запекания. Отправьте в духовку на 20-25 минут при 180 градусах
- 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» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ПОЛДНИК

- бутерброд с красной рыбой и авокадо (1/2 авокадо, 50 г красной рыбы, 20 г творожного или любого другого сыра, хлеб цельнозерновой). На хлеб намазываем творожный сыр. Сверху выкладываем нарезанное пластинками авокадо и рыбу
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

УЖИН

- куриная грудка отварная 80 г
- салат из отварной свёклы с льняным маслом и укропом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

6 день

ЗИМА
2023

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100–200 мл кипятка, размешать

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

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 или груша 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» 5 ч. л. на 200 мл воды

ПОЛДНИК

- половина грейпфрута + 1 ч. л. семян льна
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100–200 мл кипятка, размешать

УЖИН

яблоки зелёные или груша 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл

* Мужчины по желанию могут заменить белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» на базовый белковый коктейль «B.N.R.G.»



Меню

7 день

ЗИМА
2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа» рисовая
- творог 5% с укропом и грецким орехом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- диетический омлет (2 яйца, 50 мл молока, специи по вкусу). Аккуратно перемешайте яйца с молоком и специями, но не взбивайте. Вылейте в форму и запекайте омлет в духовке 20-25 минут при 180 градусах
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- овощное рагу. Возьмите по небольшой горсти замороженных овощей (брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль), морковь нарежьте кубиками. Тушите на медленном огне 15 минут с небольшим количеством воды, 1 ст. л. растительного масла, приправами и зеленью
- хлебцы безглютеновые со сливочным маслом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ПОЛДНИК

- морковные маффины. Натрите на мелкой тёрке большую сладкую морковь. Добавьте три взбитых яйца, немного сахара по вкусу, цедру одного апельсина, корицу, мускатный орех, 10 г разрыхлителя, 100 мл растительного масла и стакан муки. Выложите тесто в формочки и выпекайте 15 минут
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

УЖИН

- капуста цветная и брокколи, запечённые с зеленью, базиликом, чёрным и красным перцем

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

8 день

ЗИМА 2023

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 семечками подсолнечника
- 5-6 слив

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- тыквенные сырники (200 г отварной или запечённой тыквы, 200 г творога, 1 яичный желток, 50 г муки, специи по вкусу). Смешайте ингредиенты блендером до однородности. Сформируйте сырники и обжарьте по 3-5 минут с каждой стороны
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- уха. Мелко порезанные картофель, лук, морковь, корень сельдерея, лавровый лист и постную рыбу варим около 10 минут. Добавляем укроп, чёрный перец
- запеканка из баклажанов, болгарского перца и кабачков с зеленью и чесноком, посыпанная тёртым сыром

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

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

ПОЛДНИК

- бутерброды с грибами (2 ломтика хлеба, 150 г шампиньонов, 80 г рикотты, зубчик чеснока, 1/2 ч. л. соли, по щепотке молотого чёрного перца и мускатного ореха). Поджарьте хлеб до хрустящей корочки и выложите сверху рикотту. Нарезьте шампиньоны и обжарьте на среднем огне до испарения влаги. Добавьте давленый чеснок и специи, перемешайте и прогрейте ещё минуту. Выложите грибы на бутерброды
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

УЖИН

- запечённый или приготовленный на сковороде-гриль баклажан (небольшой баклажан разрезаем вдоль и напополам), смазанный растительным маслом, посыпанный зеленью, чесноком

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

9 день

ЗИМА 2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

ЗАВТРАК 1

- гречишная «Апицампа» на воде без масла + по 1 ч. л. льняных и подсолнечных семян

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- яблочная каша (700 г яблок, 1 ст. кокосового молока, ½ ст. воды, 2/3 ст. миндаля, 3 ст. л. семян льна, ½ ст. клюквы, корица). Очищенные яблоки мелко нарежьте, залейте водой и кокосовым молоком, проварите на медленном огне 15 минут. Разомните вилкой. Добавьте клюкву, корицу и измельчённые в блендере миндаль и семена льна, перемешайте
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- куриный бульон с гренками из цельнозернового хлеба, укропом и зелёным луком
- салат из томатов, болгарского перца, зелёного горошка, петрушки с растительным маслом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ПОЛДНИК

- бананово-тыквенный смузи (150 г тыквы, 1 банан, 250 мл растительного молока, 100 мл апельсинового сока, 2 ст. л. мёда, корица). Заранее отправьте нарезанный банан на пару часов в морозилку. Тыкву нарежьте кубиками, отварите или обжарьте до мягкости. Взбейте все ингредиенты блендером до однородности
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

УЖИН

- отварная курица без кожи 80 г
- салат из квашеной капусты с редисом, клюквой, зеленью и растительным маслом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл



Меню

10 день

ЗИМА 2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

ЗАВТРАК 1

- творог обезжиренный с изюмом и курагой
- груша запечённая с корицей

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- омлет с творогом и шпинатом (2 яйца, 80 г шпината, 35 г зернистого творога, 1 ст. л. овсянки, щепотка разрыхлителя, специи по вкусу). Взбейте яйца с разрыхлителем и специями. Мелко нарежьте и добавьте шпинат, творог и овсянку в яичную смесь. Перемешайте и оставьте на пару минут, затем обжарьте с двух сторон под крышкой
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- суп-пюре с шампиньонами. Небольшое количество картофеля, репчатого лука, стебли сельдерея варить около 10 минут, взбить в блендере с добавлением сливок. Шампиньоны и лук припустить в небольшом количестве растительного масла с приправами, соединить с основой. Добавить укроп, чёрный перец

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ПОЛДНИК

- пышки с цветной капустой. Смешать 1 ст. муки, 1 ст. кефира, 2 яйца, 1 ч. л. соли, 2 ч. л. сахара. Добавить ½ ст. овсяных отрубей и пару ложек манки. Оставить на полчаса. В блендере измельчить 1 ст. цветной капусты, маленькую луковицу и морковь. Смешать овощи с тестом и выпечь пышки
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

УЖИН

- гуляш из телятины с цветной капустой (по 300 г телятины и цветной капусты, морковь, лук, лавровый лист, соль, перец). Мясо кубиками обжарьте до румяной корочки на растительном масле. Залейте водой и тушите под крышкой 40-50 минут. Добавьте порезанные лук и морковь, тушите ещё 5 минут. Подливайте воду - она не должна полностью испариться. Добавьте разобранную на мелкие соцветия цветную капусту и приправы. Тушите ещё около 10 минут.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

11 день

ЗИМА 2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

ЗАВТРАК 1

- оладьи из рисовой «Апицампы» (в тесто добавляем тёртое яблоко)

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- омлет с авокадо (2 яйца, 50 мл кефира, ½ авокадо, 1 помидор). Взбейте яйца с кефиром, обжарьте на среднем огне пышный омлет. На одну половину омлета выложите кубиками авокадо и помидоры, сложите пополам
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- чечевичный суп. Замочить на пару часов и отварить в течение получаса чечевицу. Добавить нашинкованную морковь, томат, лук, стебель сельдерея, чеснок, смесь перцев, карри, а перед готовностью - зелень
- омлет из перепелиных яиц (4 шт.) с зеленью или сыром
- хлебцы безглютеновые

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ПОЛДНИК

- творожные блинчики (180 г творога, 250 мл молока, 110 г рисовой муки, 2 яйца, 1 ст. л. оливкового масла). Взбейте творог с яйцами до однородности, добавьте молоко с мукой, перемешайте. В конце добавьте оливковое масло, снова перемешайте и обжарьте на сковороде как обычные блины
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

УЖИН

- 100 г красной рыбы (лосось, кета, горбуша, форель), припущенной в собственном соку, с лимоном, чёрным перцем, кориандром и базиликом
- салат из пекинской капусты, сладкого перца, оливок с лимонным соком

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

12 день

ЗИМА 2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа» гречневая на воде без масла с грецким орехом
- половина грейпфрута

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- бутерброды с авокадо и клюквой (2 ломтика хлеба, 1 авокадо, 2 ст. л. сушёной клюквы, 2 ч. л. сливочного масла, 2 ч. л. семян подсолнечника, горсть руколы, 2 ч. л. кунжута). Смажьте хлеб сливочным маслом, выложите зелень. Нарежьте очищенное авокадо и выложите на хлеб. Посыпьте бутерброды семечками, кунжутом и клюквой. Клюкву по желанию можно сначала замочить.
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- суп-пюре «Золотистый». Крупными кусками отвариваем тыкву, лук, кабачок, морковь – не более 10 минут. Добавляем красный перец, карри, хмели-сунели. Взбиваем в блендере, перекладываем в тарелку, посыпаем 1 ст. л. тыквенных семечек
- 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» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ПОЛДНИК

- бутерброд с красной рыбой и авокадо (1/2 авокадо, 50 г красной рыбы, 20 г творожного сыра, хлеб цельнозерновой). На хлеб намазываем творожный сыр. Сверху выкладываем нарезанное пластинками авокадо и рыбу
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

УЖИН

- капуста цветная и брокколи, запечённые с зеленью, базиликом, чёрным и красным перцем

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

13 день

ЗИМА
2023

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100–200 мл кипятка, размешать

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

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

огурцы свежие 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» 5 ч. л. на 200 мл воды

ПОЛДНИК

- половина грейпфрута + 1 ч. л. семени льна
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100–200 мл кипятка, размешать

УЖИН

огурцы свежие 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

14 день

ЗИМА 2023

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 + 2 ст. л. семян подсолнечника
- груша

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗАВТРАК 2

- яблочный крамбл с овсянкой (небольшое яблоко, лимонный сок, корица, грецкие орехи, 50 г овсяных хлопьев, 1 ст. л. овсяных отрубей, немного оливкового масла, 1 ч. л. мёда). Яблоко натираем на крупной тёрке, сбрызгиваем лимонным соком, добавляем корицу и орехи. Отдельно соединяем хлопья, отруби, оливковое масло, мёд. В небольшие формочки выкладываем сухие продукты, затем слой яблок и снова слой с овсянкой. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- зелёный суп на курином бульоне. Закладываем в бульон мелко порезанные картофель, кабачок, капусту белокочанную, репчатый лук. Через 3 минуты после повторного закипания засыпаем стручковую фасоль и капусту брокколи (замороженные), варим ещё 7 минут, посыпаем рубленой зеленью
- хлебцы безглютеновые со сливочным маслом (10 г), посыпанные чёрным перцем и рубленой зеленью

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ПОЛДНИК

- греческий йогурт
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

УЖИН

- винегрет с зелёным горошком, растительным маслом
- кусочек малосольной сельди

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

15 день

ЗИМА 2023

ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ЗАВТРАК 1

- рисовая «Апицампа» на воде без масла + чернослив (2–4 шт.)

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

клюквенный морс 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗАВТРАК 2

- рулет с куриной грудкой (170 г куриной грудки, половина луковицы, 2 яйца, 50 г натурального йогурта, 65 г тёртого сыра, соль). Яйца, йогурт, сыр и щепотку соли смешиваем до однородного состояния. Распределяем массу по силиконовому коврику. Выпекаем в духовке 10–15 минут при температуре 180 градусов. Куриное филе и лук пропускаем через мясорубку. Достаём основу из духовки, распределяем фарш, сворачиваем в рулет. Заворачиваем рулет в фольгу, выпекаем ещё 25 минут
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗА 20 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ОБЕД

- суп овощной с зелёным горошком. Мелко порезанные картофель, морковь, капусту, болгарский перец и томат варим около 10 минут. Добавляем 2 ст. л. зелёного горошка на порцию, мелко рубленную 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» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ПОЛДНИК

- брускетта (тост, 30 г творожного сыра, 15 г семечек)
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 20 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

УЖИН

- цукини, фаршированные овощами
- омлет с грибами

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

16 день

ЗИМА 2023

ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ЗАВТРАК 1

- гречишная «Апицампа» на воде без масла с курагой
- запечённое яблоко

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗАВТРАК 2

- диетический омлет (2 яйца, 50 мл молока, специи по вкусу). Аккуратно перемешайте яйца с молоком и специями, но не взбивайте. Вылейте в форму и запекайте омлет в духовке 20–25 минут при 180 градусах
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗА 20 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ОБЕД

- чечевичный суп. Замочить на пару часов и отварить в течение получаса чечевицу. Добавить нашинкованную морковь, томат, лук, стебель сельдерея, чеснок, смесь перцев, карри, а перед готовностью – зелень
- омлет из перепелиных яиц (4 шт.) с зеленью или сыром

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ПОЛДНИК

- энергетический смузи с сельдереем и яблоком (10 мл воды, 3 стебля сельдерея, яблоко, 1 ст. л. миндаля, 1 ст. л. мёда). Стебли сельдерея очищаем, нарезаем на кубики. Яблоко очищаем от семян, нарезаем на кубики. В блендер наливаем воду, далее загружаем остальные ингредиенты. Перебиваем на максимальной скорости
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 20 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

УЖИН

- индейка с овощами (600 г филе индейки, болгарский перец, кабачок, луковица, 150 г стручковой фасоли, 200 г помидоров в собственном соку, 1/2 ст. воды, специи). Измельчите помидоры с соком в блендере. Индейку и овощи нарежьте средними кусочками. Обжарьте филе пару минут со всех сторон, добавьте лук и жарьте до золотистости. Добавьте остальные овощи, жарьте ещё 7–8 минут. Добавьте специи, помидоры и воду, протушите блюдо под крышкой 10 минут на слабом огне

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

17 день

ЗИМА 2023

ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ЗАВТРАК 1

- кисель из «Апицампы» рисовой
- фруктовый салат из яблока, апельсина, кураги, киви

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗАВТРАК 2

- тыквенные сырники (200 г отварной или запечённой тыквы, 200 г творога, 1 яичный желток, 50 г муки, специи по вкусу). Смешайте ингредиенты блендером до однородности. Сформируйте сырники и обжарьте по 3–5 минут с каждой стороны
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗА 20 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ОБЕД

- зелёный суп на курином бульоне. В бульон закладываем мелко порезанные картофель, кабачок, капусту белокочанную, репчатый лук. Через 3 минуты после повторного закипания засыпаем стручковую фасоль и капусту брокколи (заморозка). Варим ещё 7 минут, 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» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ПОЛДНИК

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

ЗА 20 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

УЖИН

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

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

18 день

ЗИМА 2023

ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ЗАВТРАК 1

- кукурузная «Апицампа» на воде с грецким орехом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗАВТРАК 2

- творожное желе (380 г творога 5%, 180 мл молока 2,5%, 20 г желатина, 10 г сахара ванильного, 2 ст. л. мёда). Желатин заливаем тёплым молоком, перемешиваем и оставляем набухать. В отдельной миске блендером взбиваем творог, мёд и ванильный сахар до однородной массы. Вливаем молоко с желатином, взбиваем. Готовая масса должна получиться однородной, достаточно жидкой. Заполняем массой силиконовые формочки для кексов, накрываем пищевой плёнкой и убираем в холодильник на 2-3 часа
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗА 20 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ОБЕД

- свекольник. Накануне отвариваем очищенную свёклу, отдельно - картофель в мундире, 2 перепелиных яйца. Отвар процеживаем. Свёклу, картофель, огурец и редис натираем на крупной тёрке. Шинкуем разнообразную зелень. Выкладываем в тарелку, заливаем слегка подсолённым холодным свекольным отваром, украшаем ложкой нежирной сметаны, разрезанными пополам яйцами
- индейка, запечённая с яблоком

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ПОЛДНИК

- брускетта (тост, 30 г творожного сыра, 1/2 авокадо, 15 г семян подсолнечника)
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 20 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

УЖИН

капуста цветная и брокколи, запечённые с зеленью, базиликом, чёрным и красным перцем

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

19 день

ЗИМА 2023

ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ЗАВТРАК 1

- рисовая «Апицампа» с нежирным творогом + 4 грецких ореха

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

клюквенный морс + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗАВТРАК 2

- рулет с куриной грудкой (170 г куриной грудки, половина луковицы, 2 яйца, 50 г натурального йогурта, 65 г тёртого сыра, соль). Яйца, йогурт, сыр и щепотку соли смешиваем до однородного состояния. Распределяем массу по силиконовому коврику. Выпекаем в духовке 10-15 минут при температуре 180 градусов. Куриное филе и лук пропускаем через мясорубку. Достаём основу из духовки, распределяем фарш, сворачиваем в рулет. Заворачиваем рулет в фольгу, выпекаем ещё 25 минут
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗА 20 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ОБЕД

- борщ на лёгком курином бульоне. В кипящий бульон закладываем мелко порезанные свёклу, морковь, капусту, немного картофеля. Варим не более 10 минут, добавляем 1-2 зубчика чеснока, перец, карри
- отварная курица без кожи 80 г
- листья салата, сбрызнутые лимонным соком

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ПОЛДНИК

- запечённое яблоко, политое мёдом и корицей
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 20 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

УЖИН

- яйцо перепелиное (3-4 шт.) или куриное (1 шт.) варёное, листья салата или пекинской капусты, 2 ст. л. зелёного горошка
- хлебцы безглютеновые с половинкой авокадо

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

20 день

ЗИМА
2023

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

ЗА 20 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» 1/2 ч. л.

ЗАВТРАК 2

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

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗА 20 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

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» 1/2 ч. л.

ПОЛДНИК

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

ЗА 20 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

УЖИН

яблоки зелёные или груша 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл



Меню

21 день

ЗИМА 2023

ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ЗАВТРАК 1

- запечённая груша с начинкой из рисовой «Апицампы» 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» 1/2 ч. л.

ЗАВТРАК 2

- диетический омлет (2 яйца, 50 мл молока, специи по вкусу). Аккуратно перемешайте яйца с молоком и специями, но не взбивайте. Вылейте в форму и запекайте омлет в духовке 20-25 минут при 180 градусах
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗА 20 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ОБЕД

- зелёный суп-пюре. В кипящую воду закладываем порезанные средними кусками лук репчатый, капусту цветную, брокколи и шпинат, добавляем красный и чёрный перец, карри и кориандр. Варим около 7 минут. Пропускаем через блендер, наливаем в тарелку и посыпаем рубленой зеленью, ржаными сухариками
- отварное яйцо

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ПОЛДНИК

- творожные блинчики (180 г творога, 250 мл молока, 110 г рисовой муки, 2 яйца, 1 ст. л. оливкового масла). Взбейте творог с яйцами до однородности, добавьте молоко с мукой и перемешайте. В конце добавьте оливковое масло, снова перемешайте и обжарьте на сковороде как обычные блины
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 20 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

УЖИН

- телятина или постная говядина (80 г), припущенная в собственном соку, с морковью, чёрным перцем, базиликом и петрушкой
- лиственный салат-микс (пекинская капуста, рукола, салат айсберг, шпинат) с лимонным соком + 1/2 ч. л. растительного масла

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

22 день

ЗИМА 2023

ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ЗАВТРАК 1

- гречишная «Апицампа» на воде без масла
- нежирный творог с укропом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

клюквенный морс 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗАВТРАК 2

- омлет с авокадо (2 яйца, 50 мл кефира, 1/2 авокадо, 1 помидор). Взбейте яйца с кефиром, обжарьте на среднем огне пышный омлет. На одну половину омлета выложите кубиками авокадо и помидоры, сложите пополам
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗА 20 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ОБЕД

- суп чечевичный. Чечевицу заранее замачиваем на час, заливаем свежей холодной водой, ставим на плиту. Через 15 минут после закипания добавляем мелко порезанные морковь, картофель, томат, лавровый лист и варим около 10 минут. В небольшом количестве оливкового масла обжариваем нашинкованный лук с карри и красным перцем до золотистого цвета, добавляем в суп. Украшаем мелко рубленой зеленью
- картофель, запечённый с зеленью и посыпанный кунжутом, с горчицей

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ПОЛДНИК

- пышки с цветной капустой. Смешать 1 ст. муки, 1 ст. кефира, 2 яйца, 1 ч. л. соли, 2 ч. л. сахара. Добавить 1/2 ст. овсяных отрубей и пару ложек манки. Оставить на полчаса. В блендере измельчить 1 ст. цветной капусты, маленькую луковицу и морковку. Смешать овощи с тестом и выпечь пышки
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 20 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

УЖИН

- кабачки и тыква запечённые
- треска запечённая с луком

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл



Меню

23 день

ЗИМА 2023

ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ЗАВТРАК 1

- яйцо отварное
- тост из цельнозернового хлеба + 10 г сливочного масла + лист салата или пекинской капусты

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗАВТРАК 2

- тыквенные сырники (200 г отварной или запечённой тыквы, 200 г творога, 1 яичный желток, 50 г муки, специи по вкусу). Смешайте ингредиенты блендером до однородности. Сформируйте сырники и обжарьте по 3–5 минут с каждой стороны
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗА 20 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ОБЕД

- зелёный суп на курином бульоне. Закладываем в бульон мелко порезанные картофель, кабачок, капусту белокочанную, репчатый лук. Через 3 минуты после повторного закипания засыпаем стручковую фасоль и капусту брокколи (заморозка), варим ещё 7 минут, посыпаем рубленой зеленью
- хлебцы безглютеновые

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ПОЛДНИК

- брускетта (тост, 30 г творожного сыра, 1/2 авокадо, 15 г семян подсолнечника)
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 20 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

УЖИН

- запечённая тыква с мёдом с корицей
- ржаной сухарик

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

24 день

ЗИМА 2023

ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ЗАВТРАК 1

- запеканка творожная с рисовой «Апицампой» и мёдом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗАВТРАК 2

- сырники с гречневой мукой (140 г творога 1%, 25 г гречневой муки, яйцо, соль). Взбиваем вилкой яйцо с щепоткой соли. Смешиваем творог с яйцом и постепенно подсыпая гречневую муку. Влажными руками на разделочной доске, присыпанной гречневой мукой, формируем сырники. Обжариваем на сухой антипригарной сковороде под крышкой примерно по 4-5 минут с каждой стороны
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗА 20 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ОБЕД

- борщ на лёгком курином бульоне. В кипящий бульон закладываем мелко порезанные свёклу, морковь, капусту, небольшое количество картофеля. Варим не более 10 минут, добавляем шпинат (замороженный) и варим ещё 3 минуты. Добавляем 1-2 зубчика чеснока, перец, карри
- отварная курица без кожи 80 г
- листья салата, сбрызнутые лимонным соком

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ПОЛДНИК

- кабачковые маффины (1 кабачок, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. крахмала, яйцо, специи по вкусу). Натрите кабачок на крупной тёрке, слегка отожмите и смешайте с остальными ингредиентами. Выложите массу в формочки и запекайте в духовке при 200 градусах около 20 минут
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 20 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

УЖИН

- филе нежирной рыбы (путассу, минтай), запечённое с зеленью, базиликом, чёрным перцем и кориандром
- салат из огурцов, свежей капусты и морской капусты (около трети банки консервов на порцию) с оливковым маслом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

25 день

ЗИМА 2023

ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ЗАВТРАК 1

- запеканка творожная с мёдом
- груша свежая

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗАВТРАК 2

- творожный десерт с гранолой (200 г творога 5%, 150 г натурального йогурта без добавок, 100 г гранолы, 1 ч. л. мёда, кокосовая стружка). Творог взбиваем с йогуртом до однородности. В стакан выкладываем пару ложек гранолы, затем творожную массу. Повторяем слои. Сверху поливаем мёдом, посыпаем кокосовой стружкой. Можно украсить любыми фруктами или какао
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗА 20 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ОБЕД

- суп-пюре овощной. Около 10 минут отвариваем крупно порезанными кубиками кабачок, тыкву, морковь, репчатый лук. Пропускаем через блендер, возвращаем в кастрюлю и добавляем несколько ложек консервированной фасоли (или нута), доводим до кипения, украшаем мелко порубленной зеленью
- отварная курица без кожи (80 г) с пекинской капустой

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ПОЛДНИК

- греческий йогурт
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 20 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

УЖИН

- индейка с овощами (600 г филе индейки, болгарский перец, кабачок, луковица, 150 г стручковой фасоли, 200 г помидоров в собственном соку, 1/2 ст. воды, специи). Измельчите помидоры с соком в блендере. Индейку и овощи нарежьте средними кусочками. Обжарьте филе пару минут со всех сторон, добавьте лук и жарьте до золотистости. Добавьте остальные овощи, жарьте ещё 7–8 минут. Добавьте специи, помидоры и воду, протушите блюдо под крышкой 10 минут на слабом огне

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

26 день

ЗИМА 2023

ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа» гречишная на воде без масла с половинкой авокадо

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗАВТРАК 2

- яблочный кранбл с овсянкой (небольшое яблоко, лимонный сок, корица, грецкие орехи, 50 г овсяных хлопьев, 1 ст. л. овсяных отрубей, немного оливкового масла, 1 ч. л. мёда). Яблоко натираем на крупной тёрке, сбрызгиваем лимонным соком, добавляем корицу и орехи. Отдельно соединяем хлопья, отруби, оливковое масло, мёд. В небольшие формочки выкладываем сухие продукты, затем слой яблок и снова слой с овсянкой. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗА 20 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ОБЕД

- суп-пюре тыквенный. В кипящую воду положить порезанные средними кусками кабачок, лук репчатый, тыкву, морковь. Варить не более 10 минут, добавить чёрный перец, карри, зиру. Взбить в блендере, налить в тарелку и посыпать зеленью и семечками тыквы
- телятина отварная

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ПОЛДНИК

- смузи с тыквой (1 груша или яблоко, 150 г тыквы, кусочек корня имбиря 0,5 на 0,5 см, ¼ ч. л. корицы, вода). Грушу и тыкву нарежьте кусочками 4-5 см. Запекайте в духовке 10 минут или готовьте 6 минут в пароварке. По желанию добавьте корицу. Можно запечь только тыкву, а фрукты оставить свежими, или наоборот. Переложите в блендер, добавьте корень имбиря, воду и пюрируйте. Воду можно добавлять в любом количестве, доводя смузи до нужной консистенции
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 20 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

УЖИН

- винегрет с зелёным горошком, растительным маслом
- кусочек малосольной сельди

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл





Меню

27 день

ЗИМА
2023

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолиnum» 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» 1/2 ч. л.

ЗАВТРАК 2

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

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗА 20 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолиnum» 1 ч. л. + 1 стакан воды

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» 1/2 ч. л.

ПОЛДНИК

- греческий йогурт
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 20 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолиnum» 1 ч. л. + 1 стакан воды

УЖИН

- яблоки зелёные или груша 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» 200 мл





Меню

28 день

ЗИМА 2023

ОКОНЧАНИЕ ПРОЕКТА!

ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа» рисовая, творог обезжиренный с укропом и грецким орехом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

чай мятно-ромашковый успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной) + 3 дольки чёрного шоколада

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗАВТРАК 2

- кексы с цельнозерновой мукой и маком (2 яйца, 2 ст. л. муки цельнозерновой, 4 ст. л. молока, 1/2 ч. л. разрыхлителя, 2 ч. л. мака, соль). Отделяем желтки от белков. Желтки взбиваем вилкой, добавляем к ним все оставшиеся ингредиенты. Отдельно взбиваем белки до пиков, после аккуратно вводим в тесто. Заполняем формочки тестом, отправляем в духовку на 20 минут при температуре 180 градусов
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ЗА 20 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

ОБЕД

- суп-пюре из шампиньонов. В кипящую воду закладываем порезанные 2/3 грибов, цветную капусту, немного картофеля, перец, приправы и варим 10 минут. В сковороде на оливковом или сливочном масле обжариваем лук и оставшиеся грибы. Содержимое кастрюли взбиваем блендером, выкладываем на тарелку, сверху выкладываем поджарку из лука и грибов
- запеканка из баклажанов, перца болгарского, томатов с зеленью и чесноком, посыпанная тёртым сыром

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 1/2 ч. л.

ПОЛДНИК

- кабачковые маффины (кабачок, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. крахмала, яйцо, специи по вкусу). Натрите кабачок на крупной тёрке, слегка отожмите и смешайте с остальными ингредиентами. Выложите массу в формочки и запекайте в духовке при 200 градусах около 20 минут
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 20 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

УЖИН

- запеканка овощная. Предварительно бланшируйте в течение 3 минут капусту цветную, брюссельскую и брокколи. Запекайте овощи в духовке с зеленью, чёрным и красным перцем, присыпав твёрдым сыром (15 г)
- ржаной хлебец

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл

