



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



Меню

1 день

ВЕСНА
2023

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 (2 ст. л. 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
- гуляш из говядины со стручковой фасолью (110 г говядины, 175 г свежей, консервированной или замороженной стручковой фасоли, 1/2 луковицы. Продукты брать с учётом потерь при тепловой обработке). Говядину порезать кусочками, тушить в небольшом количестве воды под крышкой 25-30 мин. Добавить нарезанные репчатый лук и стручковую фасоль, а также томатную пасту – по желанию. Тушить до готовности ещё 20 мин. При подаче можно посыпать 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

- 2 средних яблока + 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 пекинской капусты, огурца, сельдерея, редиса, куриной грудки (можно заменить на филе индейки или креветки), заправить 1 ч. л. оливкового масла
- картофель, запечённый с зеленью и тмином

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний





Меню

2 деньВЕСНА
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. изюма
- яблоко запечённое с лимоном 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»

ЗАВТРАК 2

- творожок десертный со злаками
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- суп из цветной капусты с рисом (100 г мелких соцветий цветной капусты, 1 неполная ст. л. риса, 1 картофелина, 1/3 луковицы, 1 ст. л. крупно натёртой моркови, 1 ч. л. мелко нарезанной зелени). В кипящей воде отварить рис в течение 10-15 мин., добавить нарезанные картофель, лук и морковь, варить 5-7 мин. Добавить цветную капусту, варить ещё 5 мин. При подаче посыпать зеленью
- рыбные котлеты (500 г рыбного филе, 3 ст. л. молотых сухарей, 1/2-ст. молока (воды), 1/2 луковицы, 1 яйцо, мускатный орех по желанию). Мякоть рыбы с луком пропустить через мясорубку. Добавить остальные ингредиенты, перемешать, сформировать котлеты. Готовить 12-15 мин. на сковороде под крышкой в небольшом количестве воды (можно в пароварке или аэрогриле)

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

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

ПОЛДНИК

- половина грейпфрута + 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 свежей капусты, огурца, зелени, оливок с лимонным соком, заправить 1 ч.л. оливкового масла
- цельнозерновой тост с половинкой авокадо и лососем

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



Меню

3 день

ВЕСНА
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
- запечённое яблоко с лимоном 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»

ЗАВТРАК 2

- банан
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- тыквенный суп-пюре. В кипящую воду опустить порезанные средними кусками кабачок, лук репчатый, тыкву, морковь. Варить не более 10 минут, добавить плавленный сыр, перец, карри. Взбить блендером, при подаче посыпать зеленью и тыквенными семечками
- хлебцы рисовые или гречишные 2-3 шт.
- ленивые вареники с зеленью (250 г творога, 1 яичный белок, 1-2 ст. л. муки, 50 г зелени). Смешать ингредиенты, на посыпанной мукой разделочной доске раскатать жгуты диаметром 1,5-2 см, нарезать их наискосок на кусочки длиной 3-4 см. Варить при слабом кипении 4-5 мин. пока не всплывут. При подаче полить натуральным йогуртом - по желанию

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

- карась или хек, запечённые в духовке 200 г
- овощи альденте 200 г (по 350 г моркови, свежей стручковой фасоли и брокколи). Нарезьте морковь и фасоль, разделите брокколи на соцветия. Опустите овощи в кипящую солёную воду (на 3 литра воды 4 ч. л. морской соли) и варите до состояния альденте 4 мин.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний





Меню

4 день**ВЕСНА
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 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

- яйцо куриное 1 шт.
- салат (помидоры, огурцы, зелень, 5 г кунжута, заправить маслом)
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- окрошка (125 г отварной говядины/курицы, 70 г отварного картофеля, 60 г свежих огурцов, 1 варёное яйцо, 30 г редиса, 35 г зелёного лука, 10 г укропа). Нарезать ингредиенты, перемешать. В тарелку выложить 3-4 ст. л. заготовки и 1 ст. кефира или кваса. Кефир предварительно разбавить водой в соотношении 1:1
- биточки из курицы (300 г курицы, небольшая луковица, 1 яичный белок). Мясо с луком пропустить через мясорубку, добавить белок, перемешать. Сформировать округлые биточки толщиной 2 см. Готовить 15-20 мин. на сковороде под крышкой в небольшом количестве воды (можно в пароварке или аэрогриле)

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

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

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

УЖИН

- куриное филе, запечённое с капустой брокколи, с зеленью, базиликом, чёрным перцем и кориандром
- тост из цельнозернового хлеба

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний





Меню

5 деньВЕСНА
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
- апельсин

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

- банан
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- борщ. В кипящую воду положить мелко порезанные свёклу, морковь, немного картофеля. Варить не более 10 мин. Добавить шпинат, укроп, петрушку, чеснок, перец, карри. При подаче можно добавить 1 ст. л. нежирной сметаны
- тост из цельнозернового хлеба, посыпанный чёрным перцем и рубленой зеленью
- диетические сырники (140 г творога 1%, 25 г муки гречневой, яйцо, соль). В миске вилкой взболтать яйцо с солью, смешать с творогом, постепенно всыпать муку. Сформировать сырники и обжарить на сухой антипригарной сковороде под крышкой примерно по 4-5 мин. с каждой стороны

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

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

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

УЖИН

- запеканка из рыбы (250 г филе хека, трески или минтая, 150 г цветной капусты, небольшой помидор и луковица). На противень или в форму для запекания выложить разобранную на соцветия капусту, вторым слоем на середину - приправленное замороженное рыбное филе кусочками, по краям - ломтики помидоров и лук кольцами. Сбрызнуть лимонным соком, запекать 18-20 мин. Готовую запеканку посыпать зеленью

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



Меню

6 день

ВЕСНА
2023

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 или молока

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 или молока

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

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры**

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

**при отсутствии медицинских противопоказаний



Меню

7 деньВЕСНА
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 с грецким орехом
- апельсин

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

- суп овощной по-индийски (1 л воды, 4 маленькие картофелины, 2 средние луковицы, 2 моркови, 2 ст. л. консервированной фасоли, 3 помидора, 1 ч. л. мелко нарубленного сыра тофу, 1–2 ч. л. мелко нарезанной зелени). Овощи нарезать, морковь натереть на тёрке. Отварить до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью и сыром тофу
- биточки из говядины (300 г говяжьего фарша, 1 небольшая мелко нарезанная луковица, 1 яичный белок). Перемешать ингредиенты. Сформировать округлые биточки толщиной 2 см. Готовить 20 мин. на сковороде под крышкой в небольшом количестве воды (можно в пароварке или аэрогриле)
- 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»

ПОЛДНИК

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

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

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

УЖИН

- окунь морской запечённый 250 г
- овощи запечённые 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний





Меню

8 деньВЕСНА
2023**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 + банан

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

- яйцо куриное 1 шт.
- салат 200-300 г (помидоры, огурцы, зелень, 5 г кунжута, заправить маслом)
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- зелёный суп на курином бульоне. В кипящий бульон опустить мелко порезанные картофель, кабачок, капусту белокочанную, репчатый лук. Через 3 мин. после повторного закипания добавить стручковую фасоль и капусту брокколи (заморозка). Варить ещё 7 мин., посыпать рубленой зеленью
- голубцы (2 листа белокочанной капусты, 160 г говяжьего фарша, 1/3 луковицы, 1-2 ст. л. отварного риса). Листья проварить в кипящей воде 5-7 мин., охладить, слегка отбить. Смешать фарш, рис и нарезанный лук. Выложить фарш на листья, свернуть конвертиком, придавая цилиндрическую форму. Тушить под крышкой 25-30 мин. в небольшом количестве воды (по желанию добавить 1 ст. л. томатного пюре)

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

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

ПОЛДНИК

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

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

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

УЖИН

- красная рыба, припущенная в собственном соку, с лимоном, чёрным перцем, кориандром и базиликом, 100 г
- салат из пекинской капусты, сладкого перца, оливок с лимонным соком

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



Меню

9 день

ВЕСНА
2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

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

ЗАВТРАК 1

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

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

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

ЗАВТРАК 2

- творог с огурцом и зеленью (150 г творога, 1 ст. л. сметаны, огурец, петрушка, зелёный лук, укроп). Мелко порезать зелень и огурец, смешать все ингредиенты
- 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 яиц (2 шт.), добавить по желанию зелень и сыр
- 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»

ПОЛДНИК

- кабачковые маффины (1 кабачок, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. крахмала, 1 яйцо, специи по вкусу). Натрите кабачок на крупной тёрке, слегка отожмите. Смешайте ингредиенты, выложите массу в формочки. Запекайте 20 мин. при 200 градусах
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

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

УЖИН

- куриный шницель (150 г филе куриной грудки). С филе срезать жир, кожу и плёнки. Нарезать наискосок поперёк волокон, слегка отбить. Припустить 10-15 мин. в небольшом количестве воды под крышкой (или готовить в аэрогриле)
- салат из квашеной капусты с редисом, клюквой, зеленью и растительным маслом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



Меню

10 день

ВЕСНА
2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

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

ЗАВТРАК 1

- запечённая груша с начинкой из кукурузной «Апицампы» с изюмом
- бутерброд из отрубного хлеба с томатом, твёрдым сыром (40 г) и зеленью

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. драже «Хлебина на сухом мёде» + фрукты (груша, яблоко)

ЗАВТРАК 2

- банан
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- суп овощной. В кипящую воду выложить порезанные кубиками картофель, морковь, репчатый лук. Через 3 мин. после повторного закипания добавить стручковую фасоль (заморозка) и сельдерей, варить ещё 7 мин. Посыпать зеленью
- фрикасе из судака (100 г филе судака, по 50 г моркови, репчатого лука, корня сельдерея, 15 г петрушки). Овощи нарезать и протушить 10-15 мин. в небольшом количестве воды под крышкой. Филе судака нарезать кусочками, добавить к овощам и тушить ещё 10-12 мин. Готовое блюдо посыпать 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

- брускетта с грибами (2 ломтика поджаренного хлеба, 150 г шампиньонов, 80 г рикотты, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. л. соли, по щепотке черного перца и мускатного ореха). Грибы обжарить на среднем огне до испарения влаги, добавить давленый чеснок и специи, прогреть ещё 1 мин. На хлеб выложить рикотту, сверху грибы
- 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 капусты, консервированной кукурузы и зелёного горошка 250 г, заправить 1 ч. л. лимонного сока и растительного масла
- отварная куриная грудка 150 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



Меню

11 день

ВЕСНА
2023

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 + сыр фета 70 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

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

ЗАВТРАК 2

- творог с огурцом и зеленью (150 г творога, 1 ст. л. сметаны, огурец, зелень)
- банан
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- суп-пюре грибной. Картофель, репчатый лук, стебли сельдерея отварить около 10 мин., взбить в блендере с добавлением сливок. Шампиньоны и лук припустить в небольшом количестве растительного масла с приправами, соединить с основой. Добавить укроп, чёрный перец
- биточки из говядины (300 г говяжьего фарша, 1 небольшая мелко нарезанная луковица, 1 яичный белок). Перемешать ингредиенты. Сформировать округлые биточки толщиной 2 см. Готовить 20 мин. на сковороде под крышкой в небольшом количестве воды (можно в пароварке или аэрогриле)

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

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

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

УЖИН

- индейка по-строгановски (100 г филе грудки индейки, 1 луковица). Нарезать лук и мясо полосками. Тушить на медленном огне с добавлением 100-150 мл воды до полного её испарения (20-30 мин). За 5 мин. до готовности по желанию добавить натуральный йогурт

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний





Меню

12 день

ВЕСНА
2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

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

ЗАВТРАК 1

- яблочная каша с апицампой (700 г яблок, 1 ст. кокосового молока, 1/2 ст. воды, 1/2 ст. клюквы, 2/3 ст. миндаля, 3 ст. л. семян льна, корица). Очищенные яблоки мелко нарезать, залить водой и молоком. Проварить на медленном огне 15 мин., добавить любую апицампу, размять вилкой. Добавить в кашу клюкву, корицу, измельчённые миндаль и семена льна

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

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

ЗАВТРАК 2

- банан
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- борщ на курином бульоне. В кипящий бульон добавить мелко порезанные свёклу, морковь, капусту, небольшое количество картофеля. Варить не более 10 мин. Добавить шпинат (замороженный), варить ещё 3 мин. Добавить 1-2 зубчика чеснока, перец, карри
- отварная курица без кожи 80 г + листья салата, сбрызнутые лимонным соком
- пюре из тыквы и цветной капусты с 1 ч. л. сливочного масла
- 1 ст. л. зелёного горошка
- тост из цельнозернового хлеба

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 150 г + половина грейпфрута + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

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

УЖИН

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

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



Меню

13 день

ВЕСНА
2023

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 или молока

ЗАВТРАК 2

- настой шиповника (2 ст. л. 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 или молока

ПОЛДНИК

- половина грейпфрута + 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 200 г
- белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» 5 ч. л. на 200 мл воды или молока

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры**

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

**при отсутствии медицинских противопоказаний





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



Меню

14 день

ВЕСНА
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. Одно небольшое яблоко натереть на крупной тёрке, сбрызнуть лимонным соком, добавить немного корицы и грецких орехов. Отдельно соединить 50 г овсяных хлопьев, 1 ст. л. овсяных отрубей, немного оливкового масла, мёд по вкусу. В формочки выложить послойно овсяную массу - яблоки - овсяную массу. Запекать в духовке 20 мин. при 180 градусах
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ОБЕД

- зелёный суп на курином бульоне. Выложить в бульон мелко порезанные картофель, кабачок, капусту белокочанную, репчатый лук. Через 3 мин. после повторного закипания добавить стручковую фасоль и капусту брокколи (заморозка). Варить ещё 7 мин., посыпать 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

- рататуй из кролика или курицы (100 г филе, 50 г цукини, 50 г сладкого перца, 1 помидор). Филе и овощи порезать кубиками. Мясо тушить на сковороде 20-30 мин, добавить овощи и тушить ещё 10-15 мин. до готовности. При подаче посыпать зеленью

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний





Меню

15 день

ВЕСНА
2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- рисовая «Апицампа» на воде без масла + 2–4 шт. чернослива
- салат из свежей моркови с апельсином

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

- омлет (3 яйца, 50 мл кефира, 1/2 авокадо, помидор). Взбить яйца с кефиром, приготовить омлет. На одну половину омлета выложить нарезанные кубиками авокадо и помидор, закрыть второй половиной
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗА 15 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ОБЕД

- уха. Картофель, лук, морковь и постную рыбу (на выбор) варить около 10 мин. с корнем сельдерея и лавровым листом. Добавить укроп и чёрный перец
- гуляш из говядины со стручковой фасолью (110 г говядины, 175 г свежей, консервированной или замороженной стручковой фасоли, 1/2 луковицы. Продукты брать с учётом потерь при тепловой обработке). Говядину порезать кусочками, тушить в небольшом количестве воды под крышкой 25–30 мин. Добавить нарезанный репчатый лук и стручковую фасоль, а также томатную пасту – по желанию. Тушить до готовности ещё 20 мин. При подаче можно посыпать 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 УЖИНА:

бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ПОЛДНИК

- бутерброд с творожным сыром (30 г) и семечками
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

УЖИН

- красная рыба, припущенная в собственном соку, с лимоном, чёрным перцем, базиликом и кориандром 100 г
- салат из пекинской капусты, огурца и зелени, заправленный лимонным соком и растительным маслом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной) 200 мл



Меню

16 день

ВЕСНА
2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл 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» 5–7 капель

ЗАВТРАК 2

- диетический омлет (3 яйца, 50 мл молока, специи по вкусу). Аккуратно перемешать, но не взбивать, яйца с молоком и специями. Запекать омлет в духовке 20–25 мин. при 180 градусах
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗА 15 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 5–7 капель

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
- тефтели паровые из фарша индейки или курицы

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» 5–7 капель

ПОЛДНИК

- смузи с сельдереем и яблоком (100 мл воды, 3 стебля сельдерея, яблоко, 1 ст. л. миндаля, 1 ст. л. мёда). Сельдерей и яблоко очистить, нарезать. Взбить блендером все ингредиенты
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

УЖИН

- индейка с овощами (300 г филе, 100 г помидоров в собственном соку, 100 г стручковой фасоли, болгарский перец, кабачок, луковица, 1/2 ст. воды, специи). Измельчить помидоры с соком в блендере. Индейку и все овощи нарезать средними кусочками. Обжарить филе пару мин. со всех сторон, добавить лук и жарить до золотистости. Добавить остальные овощи, жарить ещё 7–8 мин. Добавить специи, помидоры и воду, протушить под крышкой 10 мин. на слабом огне

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной) 200 мл



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



Меню

17 день

ВЕСНА
2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл 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» 5–7 капель

ЗАВТРАК 2

- банан
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗА 15 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ОБЕД

- суп овощной с грибами (1 л воды, 100 г свежих белых грибов, 250 г кабачков, 2–3 картофелины, 1 средняя морковь, зелень). Овощи и грибы нарезать ломтиками, положить в кипящую воду, варить 20 мин. Подавать с зеленью
- тост из цельнозернового хлеба со сливочным маслом (10 г), посыпанный чёрным перцем и рубленой зеленью
- тыквенные сырники (200 г отварной или запечённой тыквы, 200 г творога, 1 яичный желток, 50 г муки, специи по вкусу). Размять тыкву в пюре и смешать все ингредиенты в блендере до однородности. Сформировать круглые сырники и обжарить на сковороде по 3–5 мин. с каждой стороны

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» 5–7 капель

ПОЛДНИК

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

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

УЖИН

- запеканка из цветной капусты с фаршем (100 г отварной цветной капусты, 100 г фарша из отварной говядины, 1 яйцо, 1/2 ст. молока). В форму выложить половину капусты, сверху – фарш, на фарш – оставшуюся капусту. Взбить яйцо с молоком и залить этой смесью капусту с фаршем. Запекать в духовке до готовности 12–15 мин.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной) 200 мл





Меню

18 день

ВЕСНА
2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл 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» 5–7 капель

ЗАВТРАК 2

- творожное желе (380 творога 5%, 180 мл молока 2,5%, 20 г желатина, 10 г ванильного сахара, 2 ст. л. мёда). Желатин залить тёплым молоком, перемешать, оставить набухать. Творог, мёд и ванильный сахар взбить блендером до однородной массы. Влить молоко с желатином и снова взбить. Готовая масса должна получиться однородной, достаточно жидкой. Заполнить силиконовые формочки, накрыть пищевой плёнкой, убрать в холодильник на 2–3 часа
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗА 15 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ОБЕД

- свекольник. Накануне отварить очищенную свёклу, отдельно картофель в мундире, 2 перепелиных яйца. Отвар процедить. Свёклу, картофель, огурец и редис натереть на крупной тёрке, зелень нашинковать. Выложить в тарелку, залить холодным свекольным отваром, украсить ложкой нежирной сметаны и 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» 5–7 капель

ПОЛДНИК

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

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

УЖИН

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

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной) 200 мл



Меню

19 день

ВЕСНА
2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл 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» 5–7 капель

ЗАВТРАК 2

- яйцо варёное (куриное или 3–4 перепелиных), листья салата или пекинской капусты, 2 ст. л. зелёного горошка
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗА 15 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ОБЕД

- борщ на курином бульоне. В кипящий бульон положить мелко порезанные свёклу, морковь, капусту, небольшое количество картофеля. Варить не более 10 мин., добавить 1–2 зубчика чеснока, перец, карри
- отварная курица без кожи 80 г
- листья салата, сбрызнутые лимонным соком
- хлебцы безглютеновые + 1/2 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» 5–7 капель

ПОЛДНИК

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

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

УЖИН

- рулет из куриного филе (170 г филе, 1/2 луковицы, 2 яйца, 50 г натурального йогурта, 65 г сыра). Для основы яйца, йогурт, тёртый сыр и щепотку соли смешать до однородного состояния. Распределить массу по силиконовому коврику, выпекать в духовке 10–15 мин. при температуре 180 градусов. Филе и лук пропустить через мясорубку, распределить по основе, свернуть в рулет. Завернуть рулет в фольгу и выпекать 25 мин.

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной) 200 мл



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



Меню

20 день

ВЕСНА
2023

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл 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 или молока

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. + 200 мл 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 или молока

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ПОЛДНИК

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

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

УЖИН

- яблоки зелёные или груша 200 г
- белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» 5 ч. л. на 200 мл воды или молока

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

1 стакан воды комнатной температуры**

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

**при отсутствии медицинских противопоказаний



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



Меню

21 день

ВЕСНА
2023

ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗАВТРАК 1

- запечённая груша с начинкой из рисовой «Апицампы» с изюмом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

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

ЗА 30 МИН. ДО ЕДЫ:

бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ЗАВТРАК 2

- диетический омлет (3 яйца, 50 мл молока, специи по вкусу). Перемешать яйца с молоком и специями, но не взбивать. Выпекать в духовке 20–25 мин. при 180 градусах
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

ЗА 15 МИН. ДО ОБЕДА:

бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ОБЕД

- зелёный суп-пюре. В кипящую воду положить порезанные средними кусками лук репчатый, капусту цветную, брокколи и шпинат, добавить красный и чёрный перец, карри и кориандр. Варить около 7 мин. Пропустить через блендер. В тарелке посыпать рубленой зеленью и 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» 5–7 капель

ПОЛДНИК

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

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

УЖИН

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

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

чай мятно-ромашковый, успокаивающий (заварить несколько листочков мяты и ложку ромашки аптечной) 200 мл

