



# Меню

**1 день**ЛЕТО  
2023**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:**

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. (2 г) залить 100–200 мл кипятка, размешать

**ЗАВТРАК 1**

- рисовая «Апицампа» на воде без масла + 2 ст. л. сезонных ягод (клубника, жимолость, смородина)
- салат из моркови и яблока с цедрой лимона, заправленный натуральным йогуртом

**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**

- смузи банановый с апицампой (200 мл йогурта натурального, 2 ст. л. кукурузной «Апицампы», 1 банан, 1 ч. л. корицы, 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»). Взбиваем ингредиенты блендером. Вкусный смузи готов!

**ОБЕД**

- суп-пюре овощной (свежая капуста, лук, кабачок, морковь). Варить не более 10 минут. Добавить горсть зелени: листья свёклы, щавель, петрушку, укроп, а также специи – красный перец и карри. Дать закипеть и сразу выключить. Настоять под крышкой 5 минут, взбить в блендере, переложить в тарелку и положить 2 ст. л. зелёного горошка
- 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 минут на сковороде под крышкой в небольшом количестве воды (можно в пароварке или аэрогриле). Рассчитано на 2–3 порции

**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. (2 г) залить 100–200 мл кипятка, размешать

**УЖИН**

- омлет из яиц с зеленью
- салат из свежей капусты, огурца, зелени с лимонным соком

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:**

- 1 стакан воды комнатной температуры\*

\*при отсутствии медицинских противопоказаний





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



# Меню

2 день

ЛЕТО  
2023

## ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. (2 г) залить 100–200 мл кипятка, размешать

## ЗАВТРАК 1

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

## 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

- фруктовый салат (1 киви, 1 банан, 1 яблоко). Очистите фрукты от кожуры, удалите семена из яблока. Нарежьте небольшими кубиками и перемешайте + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

## ОБЕД

- суп овощной летний. В кипящую воду закладываем молодой цукини, морковь, болгарский перец и немного свежего картофеля, порезанные кубиками. Варим не более 10 минут, добавляем 1–2 зубчика чеснока, укроп, петрушку, перец, карри
- телятина или курица без кожи отварная – от 80 г

## ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

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

## ПОЛДНИК

- лёгкий десерт в стакане из гранолы и творога (200 г творога 5%, 150 г йогурта натурального без добавок, 100 г гранолы, кокосовая стружка). Творог соединяем с йогуртом, взбиваем блендером. На дно стакана выкладываем пару ложек гранолы, затем творожную массу, снова слой гранолы и творожную массу. Сверху украшаем кокосовой стружкой. Также можно украсить любыми фруктами или какао + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

## ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

концентрат «Апидетокс 12» 1 ч. л. (2 г) залить 100–200 мл кипятка, размешать

## УЖИН

- рагу овощное с грибами (овощи на выбор, кроме картофеля)
- салат из свежих овощей с оливковым маслом

## ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры\*

\*при отсутствии медицинских противопоказаний





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



# Меню

3 день

ЛЕТО  
2023

## ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. (2 г) залить 100–200 мл кипятка, размешать

## ЗАВТРАК 1

- рисовая «Апицампа» на воде без масла + 2 ст. л. сезонных ягод (клубника, жимолость, смородина)
- творог нежирный (до 5% жирности) с зеленью

## 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

- фруктовый боул с йогуртом и семенами чиа. Яблоко нарежьте соломкой и выложите половину на дно глубокой тарелки. Добавьте 200 мл греческого йогурта (или любого другого густого классического йогурта без добавок). Вторую половину яблока выложите сверху на йогурт. Рядом - голубику или другие ягоды (6–10 шт.). Добавьте семена чиа и нарезанный кружочками банан, а также миндаль, молотую корицу, кокосовые чипсы или кокосовую стружку + 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

## ОБЕД

- овощной супчик с апицампой. Отвариваем порезанные кубиками кабачок, морковь, репчатый лук, стручковую фасоль. Добавляем 2 ст. л. гречихной «Апицампы», взбиваем блендером, посыпаем свежей зеленью
- яйцо перепелиное 3 шт. варёное (или 1 куриное), листья салата или пекинской капусты, 2 ст. л. зелёного горошка

## 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. (2 г) залить 100–200 мл кипятка, размешать

## УЖИН

- филе нежирной рыбы (пикша, треска, путассу, минтай), запечённое с зеленью, базиликом, чёрным перцем и кориандром
- салат из огурцов, зелёного болгарского перца, листовой зелени с оливковым маслом

## ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры\*

\*при отсутствии медицинских противопоказаний





# Меню

**4 день**ЛЕТО  
2023**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:**

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. (2 г) залить 100–200 мл кипятка, размешать

**ЗАВТРАК 1**

- кукурузная «Апицампа» на воде без масла с грецким орехом
- 2 нектарина или 1 персик

**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**

- варёное яйцо куриное
- 200–300 г салата из зелени, огурцов и помидоров, масло 5 мл, кунжут 5 г
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

**ОБЕД**

- свекольник с апицампой. Свёклу очистить, мелко нарезать, залить водой из расчёта 2 стакана на порцию и варить 20–30 минут. Из готового отвара вытащить свёклу, отвар процедить и охладить. После растворить в нём гречневую «Апицампу» и оставить набухать. Отдельно смешать варёную свёклу и мелко нарезанные варёный картофель и яйцо, огурцы, зелёный лук. Смесь посолить и залить свекольно-апицамповым раствором, добавить сметану и размешать. Подавать с зеленью
- отварная курица без кожи – от 80 г

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:**

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

**ПОЛДНИК**

- малиновый чиа-пудинг на миндальном молоке (3 ст. л. семян чиа, 150 мл миндального молока, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 20 г ягод, джем малиновый). В миске хорошо перемешиваем миндальное молоко и семена чиа, оставляем на 20 минут, чтобы семена набухли. В стакан всыпаем овсяные хлопья, добавляем малиновый джем (можно взять любой другой). Следом добавляем молочную смесь, сверху украшаем свежей малиной. Пудинг готов, но чтобы он был вкуснее и лучше настоялся, рекомендуем убрать его на ночь в холодильник
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:**

концентрат «Апидетокс 12» 1 ч. л. (2 г) залить 100–200 мл кипятка, размешать

**УЖИН**

- салат из свежей капусты и морской капусты (около трети банки консервов на порцию), зелёный горошек
- кабачки, запечённые с грибами, кукурузной «Апицампой» и луком

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:**

- 1 стакан воды комнатной температуры\*

\*при отсутствии медицинских противопоказаний





# Меню

**5 день**ЛЕТО  
2023**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:**

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. (2 г) залить 100–200 мл кипятка, размешать

**ЗАВТРАК 1**

- гречишная «Апицампа» на воде без масла с половинкой авокадо
- бутерброды со скрэмблом и копчёным лососем. Соедините 2 яйца, 2 ст. л. сливок и 1/2 ч. л. специй, взбейте. Обжарьте на среднем огне, непрерывно помешивая скрэмбл лопаткой. Разомните вилкой половинку авокадо и выложите на 2 ломтика хлеба. Сверху выложите скрэмбл, а на него – ломтики лосося

**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**

- чашка вишни или черешни
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

**ОБЕД**

- щи зелёные на курином бульоне. Молодой картофель, капусту и морковь мелко режем, варим 10 минут, добавляем рубленую зелень и специи: щавель, шпинат, свекольную ботву, молодые листья крапивы, петрушку, карри, красный перец. Можно добавить ложку нежирной сметаны
- отварная курица без кожи – от 80 г
- 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**

- витаминный салат (40 г моркови, 40 г кабачка, 40 г перца болгарского, зелёный лук, масло оливковое). Морковь и кабачок натираем на тёрке для корейской моркови. Перец нарезаем тонкой соломкой. Посыпаем мелко нарезанным луком, заправляем маслом. Можно выдавить зубчик чеснока
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:**

концентрат «Апидетокс 12» 1 ч. л. (2 г) залить 100–200 мл кипятка, размешать

**УЖИН**

- салат из огурца, пекинской капусты, зелёного горошка с оливковым маслом
- филе судака или другой постной рыбы, запечённое с лимоном, зеленью

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:**

- 1 стакан воды комнатной температуры\*
- \*при отсутствии медицинских противопоказаний



#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



# Меню

6 день

ЛЕТО  
2023

## РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

### ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. (2 г) залить 100–200 мл кипятка, размешать

### ЗАВТРАК 1

яблоко зелёное или груша (сырое или запечённое) - 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

яблоко зелёное или груша (сырое или запечённое) - 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. концентрата (2 г) залить 100–200 мл кипятка, размешать

### УЖИН

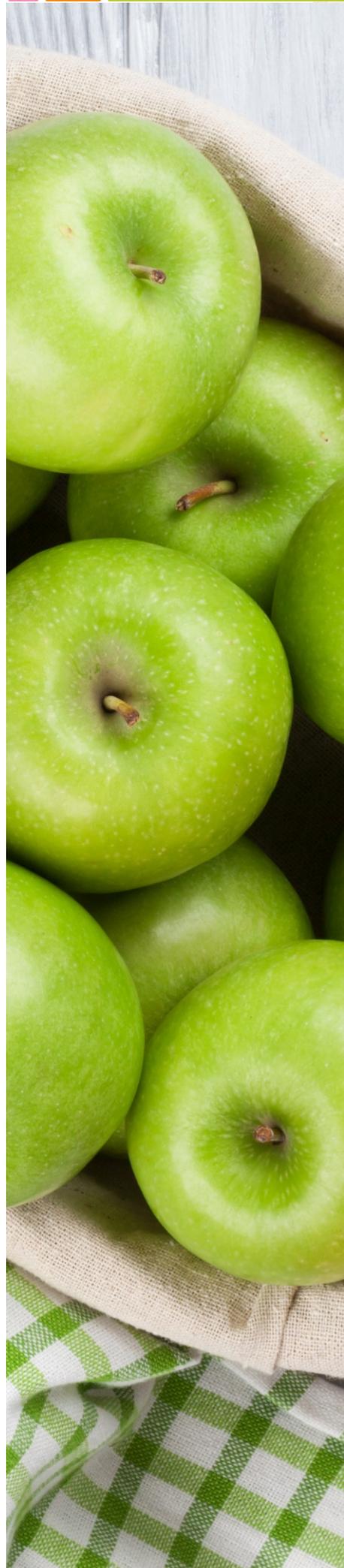
- яблоко зелёное или груша (сырое или запечённое) - 200 г
- белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» 5 ч. л. на 200 мл воды или молока

### 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

7 день

ЛЕТО  
2023

## ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. (2 г) залить 100–200 мл кипятка, размешать

## ЗАВТРАК 1

- творог обезжиренный с персиком и киви
- оладьи из кабачка с сыром и кешью-соусом. Заранее готовим кешью-соус. стакан кешью замочить на ночь, слить воду, промыть. Переложить орехи в блендер, добавить 1/2 стакана воды, лимонный сок, соль, горчицу по вкусу, взбить до однородной массы. Готовый соус хранить в холодильнике до 4-х дней. Для оладьев натереть 300 г кабачков, оставить на 10 минут, затем слить жидкость и хорошо отжать. Добавить 1 яйцо, 3 ст. л. кукурузной «Апицампы» и 50 г тёртого сыра, по вкусу соль, перец, молотый чеснок. Смешать. Оладьи выпекать в духовке или на антипригарной сковороде на среднем огне с двух сторон под крышкой

## 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

- кисель из апицампы (1 ст. л. рисовой «Апицампы» на 1–1,5 стакана кипятка). Размешать и остудить. В тёплый раствор добавить 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

## ОБЕД

- борщ летний. В кипящую воду закладываем молодую свёклу и морковь, натёртые на крупной тёрке, небольшое количество картофеля. Варим не более 10 минут, добавляем свекольную ботву, шпинат, щавель, укроп, петрушку, 1-2 зубчика чеснока, перец, карри. Можно добавить 1 ст. л. нежирной сметаны
- печень куриная, тушёная с луком, морковью и кабачками
- хлебцы ржаные с отрубями - 1-2 штуки

## 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. (2 г) залить 100–200 мл кипятка, размешать

## УЖИН

- окунь морской запечённый – 250 г
- салат из свежих овощей, заправленный 1 ч. л. оливкового масла

## ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры\*
- \*при отсутствии медицинских противопоказаний

