Меню

1 день

ЗИМА 2023/24

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

ЗАВТРАК 1

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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- бутерброды с авокадо и клюквой (2 ломтика хлеба, 1 авокадо, 2 ст. л. сушёной клюквы, 2 ч. л. сливочного масла, по 2 ч. л. семян подсолнечника и кунжута, горсть руколы или другой зелени). Смазываем хлеб сливочным маслом, сверху кладём зелень и порезанное половинками авокадо. Посыпаем бутерброды семечками, кунжутом и клюквой. Клюкву по желанию можно сначала замочить

ОБЕД

- борщ на лёгком курином бульоне. В кипящий бульон закладываем мелко порезанные свёклу, морковь, капусту, небольшое количество картофеля. Варим не более 10 минут, добавляем замороженный шпинат и варим ещё 3 минуты. Добавляем 1-2 зубчика чеснока, перец, карри
- 100 г отварной курицы без кожи
- листья салата или любые свежие овощи, 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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- бутерброд с красной рыбой и авокадо (1/2 авокадо, 50 г красной рыбы, 5 г творожного или любого сыра, 35 г цельнозернового хлеба). На хлеб намазываем сыр, сверху выкладываем нарезанное пластинками авокадо и два кусочка рыбы

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

УЖИН

- булгур с курицей, болгарским перцем и тимьяном (на 2 порции: 200 г булгура отварного, 200 г отварного куриного филе без кожи, 2 болгарских перца, 2 веточки тимьяна, 1 чили, специи, 2 ст. л. соевого соуса, 2 зубчика чеснока). Измельчаем сладкий перец, чили и чеснок и обжариваем на среднем огне до мягкости. Добавляем остальные ингредиенты, перемешиваем и прогреваем пару минут

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний

Меню

2 день

ЗИМА 2023/24

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

ЗАВТРАК 1

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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- яичные кексы с 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 и добавляем оставшиеся ингредиенты. Отдельно взбиваем белки до пиков, после аккуратно вводим в тесто. Заполняем формочки тестом, отправляем в духовку на 20 минут, температура 180 °С

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, в тарелке посыпаем рубленой зеленью и тыквенными семечками
- хлебцы рисовые или гречишные 2-3 шт.
- 1 варёное яйцо

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

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- смузи с тыквой (1 груша или яблоко, 150 г тыквы, кусочек корня имбиря 0,5 на 0,5 см, вода). Грушу и тыкву нарезаем кусочками 4-5 см и запекаем в духовке 10 минут (или шесть минут в пароварке). По желанию можно добавить корицу. Можно запечь только тыкву, а грушу оставить свежей. Перекладываем в блендер, добавляем имбирь, воду. Воду можно добавлять в любом количестве, доводя смузи до нужной консистенции

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

УЖИН

- гуляш из телятины с репчатым луком и овощным гарниром: тушёной морковью, сладким перцем и цветной капустой

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры

Меню

3 день

ЗИМА 2023/24

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

ЗАВТРАК 1

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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- овсяный кекс в чашке по-быстрому в микроволновке (1 ст. овсяных хлопьев, 1 яйцо, 1 ч. л. какао-порошка, 20 мл молока, миндаль и мёд по вкусу). В чашку всыпаем овсянку, добавляем сырое яйцо, какао, молоко и тщательно перемешиваем. Помещаем чашку на две минуты в микроволновку (можно повторить до готовности). Украшаем миндалём, добавляем немного жидкого мёда для сладости

ОБЕД

- суп-пюре овощной с фасолью. Отвариваем около 10 минут крупно порезанными кусками тыкву, морковь, репчатый лук. Пропускаем через блендер, возвращаем в кастрюлю и добавляем несколько ложек консервированной фасоли. Доводим до кипения, украшаем мелко порубленной зеленью
- картофель, запечённый с зеленью и луком
- салат из свежей капусты и морской капусты (около 1/3 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

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

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
- гречка по-купечески (на 2 порции: 140 г гречки, 200 г куриного филе, по 100 г репчатого лука и моркови). Филе, лук и морковь тушим на сковороде. Добавляем гречку, специи, воду и тушим до готовности

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры

Меню

4 день

ЗИМА 2023/24

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

ЗАВТРАК 1

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

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

ОБЕД

- борщ на мясном бульоне. В кипящий бульон закладываем мелко порезанные свёклу и морковь (можно предварительно припустить их с томатной пастой и луком). Добавляем небольшое количество картофеля. Варим 10-15 минут, добавляем шпинат, укроп, петрушку, 1-2 зубчика чеснока, перец, карри. При подаче добавляем 1 ст. л. нежирной сметаны
- тост из цельнозернового хлеба со сливочным маслом (10 г), посыпанный чёрным перцем и рубленой зеленью
- 100 г отварной говядины

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

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- кабачковые маффины (1 кабачок, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. крахмала, 1 яйцо, специи по вкусу). Натираем кабачок на крупной тёрке, слегка отжимаем и смешиваем с остальными ингредиентами. Выкладываем массу в формочки и запекаем в духовке при 200 °С около 20 минут

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:

- 1 стакан воды комнатной температуры

Меню

5 день

ЗИМА 2023/24

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
- половинка грейпфрута или 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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- омлет с брокколи (на 2 порции: 4 яйца, 150 г брокколи, 150 мл молока, специи по вкусу). Смешиваем яйца с молоком и специями. Соцветия брокколи провариваем пару минут в кипящей воде, добавляем в яичную смесь и выкладываем в форму для запекания. Запекаем в духовке 20-25 минут при 180 °С

ОБЕД

- уха. Мелко порезанные картофель, лук, морковь, корень сельдерея, лавровый лист и постную рыбу (на выбор) варим около 10 минут. Добавляем укроп, чёрный перец
- хлебцы ржаные с отрубями 2-3 шт.
- цветная капуста, запечённая с грибами (шампиньоны или вешенки), луком, зеленью, подсолнечным 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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- бутерброд с красной рыбой и авокадо (1/2 авокадо, 50 г красной рыбы, 5 г творожного или любого сыра, 35 г цельнозернового хлеба)

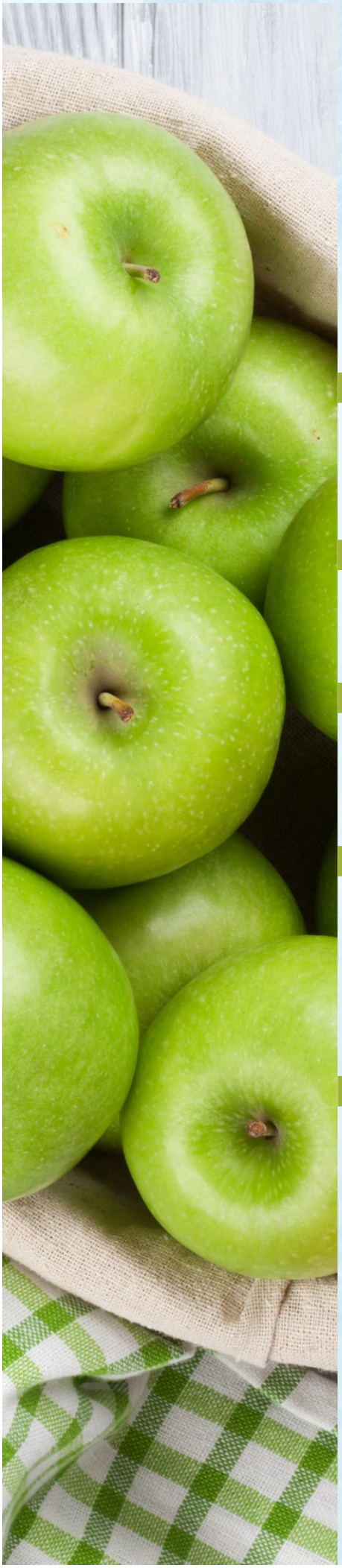
ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:
концентрат «АпиДетокс 12» 1 ч. л. залить 100-200 мл кипятка, размешать

УЖИН

- салат из отварной свёклы с льняным маслом, укропом
- минтай тушеный с овощами (на 2 порции: 400 г минтая, по 60 г лука репчатого и моркови). Рыбу солим, перчим, выкладываем в форму для запекания. Лук режем полукольцами, трём морковь на тёрке и добавляем к рыбе. Сверху смазываем сметаной и до готовности запекаем в духовке

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры



Меню

6 день

ЗИМА 2023/24

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 (можно запечь с корицей и мёдом) 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
белковый коктейль B.N.R.G.* 5 ч. л. на 200 мл воды или молока

ЗАВТРАК 2

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

ОБЕД

- яблоки зелёные или груша (можно запечь с корицей и мёдом) 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
белковый коктейль B.N.R.G. 5 ч. л. на 200 мл воды или молока

ПОЛДНИК

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

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

УЖИН

- яблоки зелёные или груша (можно запечь с корицей и мёдом) 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
белковый коктейль B.N.R.G. 5 ч. л. на 200 мл воды или молока

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ: достаточное питье в виде настоя шиповника и воды комнатной температуры

*По желанию можно заменить на белковый коктейль B.N.R.G. Lady

Меню

7 день

ЗИМА 2023/24

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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- диетический омлет (3 яйца, 50 мл молока, специи по вкусу). Аккуратно перемешиваем яйца с молоком и специями, но не взбиваем. Выливаем в форму и запекаем омлет в духовке 20-25 минут при 180°С

ОБЕД

- 300 г супа вермишелевого (готовим на курином бульоне по своему любимому рецепту)
- 100 г куриного мяса без кожи
- картофель, запечённый с зеленью и тмином

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

ПОЛДНИК

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

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 + 1 ч. л. оливкового масла
- куриные котлетки (на 2 порции: 240 г куриного фарша, по 100 г репчатого лука и моркови). Из фарша формируем котлетки. Запекаем в духовке или готовим на пару
- овощное рагу. По небольшой горсти замороженных овощей (брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль) тушим на медленном огне с небольшим количеством воды и 1 ст. л. растительного масла 15 минут с приправами и зеленью

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры

Меню

8 день

ЗИМА 2023/24

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
- 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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- тыквенные сырники (на 2 порции: 200 г готовой тыквы - можно отварить или запечь, 200 г творога, 1 яичный желток, 50 г муки, специи по вкусу). Смешиваем все ингредиенты в блендере до однородности. Формируем круглые сырники и обжариваем на сковороде по 3-5 минут с каждой стороны

ОБЕД

- уха. Мелко порезанные картофель, лук, морковь, корень сельдерея, лавровый лист и постную рыбу (на выбор) варим около 10 минут. Добавляем укроп и чёрный перец
- запеканка из баклажанов, перца болгарского и кабачков, сдобренная зеленью, чесноком и 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»

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- 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). Обжариваем хлеб, выкладываем сверху рикотту. Нарезанные пластинами грибы обжариваем на среднем огне до испарения влаги, добавляем чеснок и специи, перемешиваем и прогреваем ещё минуту. Выкладываем грибы на бутерброды

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

УЖИН

- рыбные котлеты (на 2 порции: 360 г филе рыбы, 100 г лука). Рыбу и лук мелко режем, добавляем специи. Формируем котлеты и запекаем в духовке
- запечённый или приготовленный на сковороде-гриль баклажан. Небольшой баклажан разрезам вдоль напополам, смазываем растительным маслом, посыпаем зеленью, чесноком

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры

Меню

9 день

ЗИМА 2023/24

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 + 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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- яблочная каша (на 2 порции: 700 г яблок, 1 ст. кокосового молока, 1/2 ст. воды, 2/3 ст. миндаля, 3 ст. л. семян льна, 1/2 ст. клюквы, корица). Очищенные яблоки мелко нарезаем, заливаем водой и кокосовым молоком, провариваем на медленном огне 15 минут и разминаем вилкой. Добавляем в кашу измельчённые в блендере миндаль и семена льна, а также клюкву и корицу

ОБЕД

- куриный бульон с гренками из цельнозернового хлеба, укропом и зелёным луком
- курица отварная без кожи 100 г
- 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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- бананово-тыквенный смузи (150 г тыквы, 1 банан, 250 мл растительного молока, 100 мл апельсинового сока, 2 ст. л. мёда, корица). Тыкву нарезаем кубиком, отвариваем или запекаем. Все ингредиенты взбиваем блендером до однородности

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

УЖИН

- тушёная капуста с курицей (на 2 порции: 400 г капусты, 240 г куриного филе, по 100 г репчатого лука и моркови, 1 ч. л. растительного масла). Филе режем кубиками, припускаем. Добавляем порезанные лук и морковь, солим. Добавляем нашинкованную капусту и тушим до готовности
- салат из свежих овощей с оливковым маслом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры

Меню

10 день

ЗИМА 2023/24

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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- омлет с творогом и шпинатом (3 яйца, 80 г шпината, 35 г зернистого творога, 1 ст. л. овсянки, щепотка разрыхлителя, специи по вкусу). Взбиваем яйца с разрыхлителем и специями. Добавляем в яичную смесь мелко порезанный шпинат, творог и овсянку, перемешиваем и оставляем на пару минут. Обжариваем омлет на сковороде с двух сторон под крышкой

ОБЕД

- суп-пюре с шампиньонами. Небольшое количество картофеля, репчатого лука и стебли сельдерея варим около 10 минут, взбиваем в блендере с добавлением сливок. Шампиньоны и лук припускаем в небольшом количестве растительного масла с приправами, соединяем с основой. Добавляем укроп и чёрный перец
- винегрет с зелёным горошком и растительным маслом
- кусочек малосольной сельди

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

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- пышки с цветной капустой. Смешиваем 1 стакан муки, 1 стакан кефира, 2 яйца, 1 ч. л. соли, 2 ч. л. сахара. Добавляем 1/2 стакана овсяных отрубей и пару ложек манки. Оставляем на полчаса. В блендере измельчаем стакан цветной капусты, маленькую луковицу и морковку. Смешиваем овощи с тестом и выпекаем пышки

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

УЖИН

- чахохбили из курицы (на 2 порции: 400 г курицы, 100 г репчатого лука, 300 г помидоров, зубчик чеснока, зелень). Курицу режем, припускаем на сковороде, солим, перчим. Лук режем полукольцами, добавляем к курице. Помидоры обдаём кипятком, снимаем кожицу, режем и отправляем к мясу. Тушим с добавлением воды под крышкой, в конце добавляем зелень и чеснок
- свежие овощи

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры

Меню

11 день

ЗИМА 2023/24

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

ЗАВТРАК 1

- оладьи из «Апицампы рисовой» (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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- омлет с авокадо (3 яйца, 50 мл кефира, 1/2 авокадо, 1 помидор). Взбиваем яйца с кефиром и обжариваем на среднем огне пышный омлет. Нарезаем авокадо и помидор кубиком, выкладываем на половину омлета и складываем его пополам

ОБЕД

- чечевичный суп. Замачиваем чечевицу на пару часов, после отвариваем в течение получаса. Добавляем нашинкованную морковь, томат, лук, стебель сельдерея, чеснок, смесь перцев, карри, а перед готовностью - зелень
- 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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- творожные блинчики (180 г творога, 250 мл молока, 110 г рисовой муки, 2 яйца, 1 ст. л. оливкового масла). Взбиваем творог с яйцами до однородности, добавляем молоко с мукой, перемешиваем. Вливаем оливковое масло, перемешиваем и обжариваем на сковороде как обычные блины

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 и т.п), припущенной в собственном соку, с лимоном, чёрным перцем, кориандром и базиликом
- салат из пекинской капусты, сладкого перца и оливок с лимонным соком

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры

Меню

12 день

ЗИМА 2023/24

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
- 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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- бутерброд с авокадо и клюквой (2 ломтика хлеба, 1 авокадо, 2 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. клюквы сушёной - можно предварительно замочить, горсть руколы или другой зелени, по 2 ч. л. семян подсолнечника и кунжута). Хлеб смазываем маслом, выкладываем зелень, авокадо, посыпаем семечками, кунжутом и клюквой

ОБЕД

- суп-пюре «Золотистый». Отвариваем не более 10 минут порезанные крупно тыкву, лук, кабачок, морковь. Добавляем красный перец, карри, хмели-сунели, взбиваем в блендере. В тарелке 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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- бутерброд с красной рыбой и авокадо (35 г цельнозернового хлеба, 1/2 авокадо, 50 г любой красной рыбы, 5 г творожного или другого сыра). На хлеб выкладываем сыр, авокадо и красную рыбу

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

УЖИН

- скумбрия, запечённая с овощами (на 2 порции: 400 г скумбрии, по 200 г цветной капусты и брокколи, зелень, базилик, чёрный и красный перец). Рыбу солим, перчим, посыпаем паприкой, можно сбрызнуть лимоном. Добавляем овощи, запекаем в духовке до готовности

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры

Меню

13 день

ЗИМА 2023/24

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. 5 ч. л. на 200 мл воды или молока

ЗАВТРАК 2

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

ОБЕД

- огурцы свежие 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
белковый коктейль B.N.R.G. 5 ч. л. на 200 мл воды или молока

ПОЛДНИК

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

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:
белковый коктейль B.N.R.G. 5 ч. л. на 200 мл воды или молока

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ: достаточное питьё в виде настоя шиповника и воды комнатной температуры

Меню

14 день

ЗИМА 2023/24

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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- яблочно-овсяный крамбл (яблоко, лимонный сок, корица, грецкие орехи, 50 г хлопьев овсяных, 1 ст. л. овсяных отрубей, 1 ч. л. мёда, немного оливкового масла). Яблоко натираем на крупной тёрке, сбрызгиваем лимонным соком, добавляем корицу, орехи. Отдельно соединяем хлопья, отруби, масло, мёд. В формочки выкладываем смесь хлопьев, затем яблоки, сверху снова слой хлопьев. Отправляем в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут

ОБЕД

- зелёный суп на курином бульоне. Закладываем в бульон мелко порезанные картофель, кабачок, капусту белокочанную, репчатый лук. Через 3 минуты после повторного закипания всыпаем замороженные стручковую фасоль и брокколи. Варим ещё 7 минут, посыпаем рубленой зеленью
- хлебцы безглютеновые со сливочным маслом (10 г), посыпанные чёрным перцем и рубленой зеленью
- салат «Цезарь» (на 2 порции: по 200 г пекинской капусты и куриного филе, 40 г сыра жирностью не более 45%, 100 г помидоров; для соуса: 30 г йогурта натурального, по 10 г горчицы и оливкового масла, чеснок по вкусу)

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

ПОЛДНИК

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

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

УЖИН

- гуляш из телятины с морковью, сладким перцем, репчатым луком, цветной капустой
- овощи свежие

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры

Меню

15 день

ЗИМА 2023/24

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

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа рисовая» на воде без масла + 2 ст. л. чернослива
- омлет из двух яиц, сервированный листочками салата, пекинской капусты и оливками

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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- творог с фруктами (банан, мандарин)

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

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

ОБЕД

- суп овощной с зелёным горошком. Мелко порезанные картофель, морковь, капусту, болгарский перец и томат варим около 10 минут. Добавляем 2 ст. л. зелёного горошка на порцию, мелко рубленую зелень, кари и чёрный перец
- паста с печенью (на 2 порции: 140 г макарон из твердых сортов пшеницы, 300 г печени куриной, 60 г сметаны 15%, 30 г лука). Печень и лук припускаем на сковороде. Добавляем сметану, воду, специи, накрываем крышкой и тушим до готовности. Смешиваем с отварными макаронами

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

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

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

УЖИН

- куриная «гармошка» с фруктами (на 2 порции: 2 куриных филе, хурма, яблоко, соль, перец, щепотка сладкой паприки, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. мёда, 2-3 веточки тимьяна). Мёд разогреваем на водяной бане, добавляем тимьян, перемешиваем. Хурму и яблоко нарезаем полукольцами. Филе посыпаем специями, делаем 5-6 поперечных надрезов, в которые вкладываем поочерёдно дольки фруктов. Укладываем на лист фольги, смазанной оливковым маслом, плотно заворачиваем и отправляем в духовку, разогретую до 180 °С. Через 15 минут достаём и обмазываем филе мёдом. Отправляем обратно в духовку, не закрывая фольгу, на 12 минут, пока курица не подрумянится
- овощной салат с оливковым маслом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
1 стакан воды комнатной температуры

Меню

16 день

ЗИМА 2023/24

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

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа гречишная» 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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- диетический омлет (3 яйца, 50 мл молока, специи по вкусу). Аккуратно перемешиваем яйца с молоком и специями, но не взбиваем. Переливаем в форму и запекаем в духовке 20-25 минут при 180 °С

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

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

ОБЕД

- чечевичный суп. Замачиваем чечевицу на пару часов и отвариваем в течение получаса. Добавляем нашинкованную морковь, томат, лук, стебель сельдерея, чеснок, смесь перцев, карри, а перед готовностью - зелень
- хлеб ржаной 60 г

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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- энергетический смузи с сельдереем и яблоком (10 мл воды, 3 стебля сельдерея, яблоко, по 1 ст. л. миндаля и мёда). Стебли сельдерея очищаем, моем, нарезаем на кубики. Очищаем от семян и нарезаем яблоко. Перебиваем все ингредиенты блендером на максимальной скорости

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

УЖИН

- индейка с кабачками и стручковой фасолью (на 2 порции: 400 г филе индейки, 1 болгарский перец, 1 кабачок, 1 луковица, 150 г стручковой фасоли, 100 г помидоров в собственном соку, 0,5 стакана воды, специи). Измельчаем помидоры с соком в блендере. Индейку и все овощи нарезаем средними кусочками. Обжариваем филе пару минут со всех сторон, добавляем лук, чуть позже остальные овощи, ещё позже специи и помидоры. Тушим под крышкой 15 минут

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
1 стакан воды комнатной температуры

Меню

17 день

ЗИМА 2023/24

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

ЗАВТРАК 1

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

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

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- тыквенные сырники (на 2 порции: 200 г готовой тыквы - можно запечь или отварить, 200 г творога, 1 яичный желток, 50 г муки, специи по вкусу). Смешаем все ингредиенты в блендере до однородности. Формируем круглые сырники и обжариваем на сковороде по 3-5 минут с каждой стороны

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

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

ОБЕД

- зелёный суп на курином бульоне. Закладываем в бульон мелко порезанные картофель, кабачок, капусту белокочанную, репчатый лук. Через 3 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
- курица отварная без кожи 100 г

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

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

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

УЖИН

- куриное филе, запечённое с овощами (на 2 порции: 300 г филе, баклажан, перец болгарский, кабачок). Филе отбиваем, добавляем овощи и специи по вкусу. Посыпаем зеленью, чесноком и тёртым сыром. Запекаем в духовке до готовности
- салат из свежих овощей

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
1 стакан воды комнатной температуры

Меню

18 день

ЗИМА 2023/24

ЗА 30 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» 5–7 капель

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- 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, оставляем набухать. В отдельной миске взбиваем погружным блендером творог, мёд и ванильный сахар. Вливаем молоко с желатином и снова взбиваем. Готовая масса должна получиться однородной, достаточно жидкой. Заполняем силиконовые формочки, накрываем пищевой пленкой и убираем в холодильник на 2-3 часа. Можно приготовить с вечера

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

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

ОБЕД

- овощной суп или щи, сваренные на нежирном мясном бульоне по вашему любимому рецепту 250 г
- салат с фасолью (на 2 порции: 200 г отварной телятины, 100 г фасоли консервированной красной, 100 г огурцов солёных, зелень. Для заправки: йогурт греческий или 60 г сметаны 15%)

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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- брускетта (тост, 30 г творожного сыра, 0,5 авокадо, 15 г семян подсолнечника)

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

УЖИН

- индейка, запечённая с яблоком и овощами (капуста цветная, брокколи) с зеленью, базиликом, чёрным и красным перцем

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
1 стакан воды комнатной температуры

Меню

19 день

ЗИМА 2023/24

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

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа рисовая» 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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- бутерброд (120 г хлеба ржаного, 50 г свежего огурца, 60 г слабосолёной рыбы, 50 г сыра творожного)

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

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

ОБЕД

- борщ на лёгком курином бульоне. В кипящий бульон закладываем мелко порезанные свёклу, морковь, капусту, небольшое количество картофеля. Варим не более 10 минут, добавляем 1-2 зубчика чеснока, перец, карри
- отварная курица без кожи 100 г
- свежие овощи, 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 УЖИНА:
бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- запечёное яблоко с мёдом и корицей

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

УЖИН

- гречка отварная
- котлетки из телятины (на 2 порции: 300 г телятины, 100 г лука репчатого). Мясо перекручиваем, добавляем лук и специи. Формируем котлетки и запекаем в духовке
- салат из свежих овощей с оливковым маслом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
1 стакан воды комнатной температуры

Меню

20 день

ЗИМА 2023/24

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК 1

- яблоки зелёные или груша (можно запечь с корицей и мёдом) 200 г

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

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

ЗАВТРАК 2

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

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

ОБЕД

- яблоки зелёные или груша (можно запечь с корицей и мёдом) 200 г

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

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

ПОЛДНИК

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

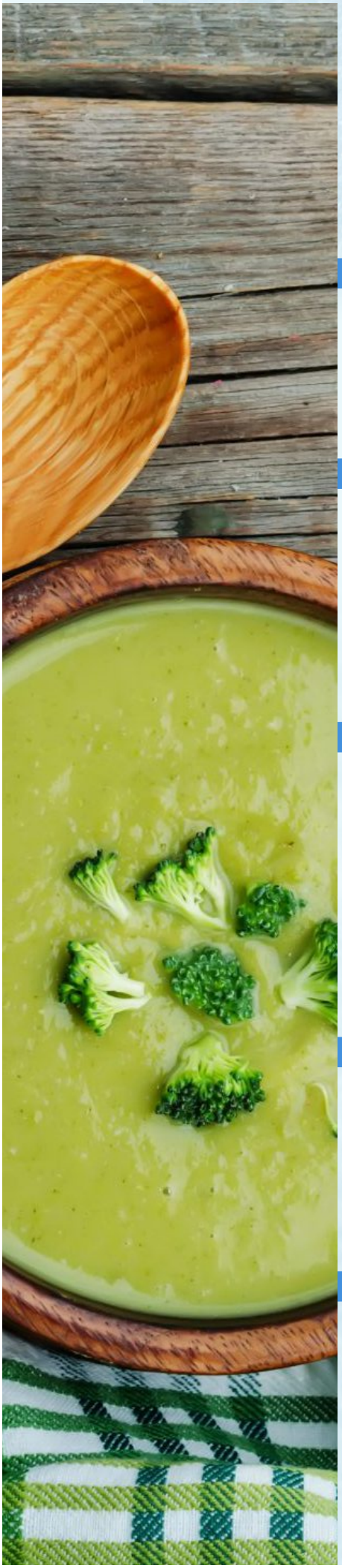
ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:
драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 1 стакан воды

УЖИН

- яблоки зелёные или груша (можно запечь с корицей и мёдом) 200 г

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

В течение дня: достаточное питьё в виде клюквенного морса и воды



Меню

21 день

ЗИМА 2023/24

ЗА 30 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 + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

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

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- диетический омлет (3 яйца, 50 мл молока, специи по вкусу). Аккуратно перемешаем яйца с молоком и специями, но не взбиваем. Выливаем в форму и запекаем омлет в духовке 20-25 минут при 180 °С

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

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

ОБЕД

- зелёный суп-пюре. В кипящую воду закладываем порезанные средними кусками лук репчатый, капусту цветную, брокколи и шпинат, добавляем красный и чёрный перец, карри и кориандр. Варим около 7 минут. Пропускаем через блендер. В тарелке посыпаем 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 УЖИНА:
бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- творожные блинчики (180 г творога, 250 мл молока, 110 г рисовой муки или апицампы, 2 яйца, 1 ст. л. оливкового масла). Взбиваем творог с яйцами до однородности, добавляем молоко, муку, перемешиваем. Добавляем оливковое масло, снова перемешаем и обжариваем на сковороде как обычные блины

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

УЖИН

- телятина или постная говядина, припущенная в собственном соку, с морковью, чёрным перцем, базиликом, петрушкой 100 г
- листовый салат-микс (пекинская капуста, рукола, салат айсберг, листовой шпинат) с лимонным соком + 0,5 ч. л. растительного масла

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
1 стакан воды комнатной температуры

Меню

22 день

ЗИМА 2023/24

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

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа гречишная» на воде без масла
- нежирный творог с фруктами (банан, мандарин)

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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- омлет с авокадо и помидором (3 яйца, 50 мл кефира, 0,5 авокадо, 1 помидор). Взбиваем яйца с кефиром и обжариваем на среднем огне пышный омлет. Нарезаем авокадо и помидор кубиком, выкладываем на половину омлета и складываем его пополам

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

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

ОБЕД

- суп чечевичный. Чечевицу 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. Параллельно в небольшом количестве оливкового масла обжариваем нашинкованный лук с чесноком, карри и красным перцем до золотистого цвета и перекладываем в кастрюлю. 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 УЖИНА:
бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- пышки с цветной капустой. Смешиваем стакан муки с 1 ч. л. соли, 2 ч. л. сахара, стаканом кефира и 2 яйцами. Добавляем 0,5 стакана овсяных отрубей и 2 ст. л. манки. Оставляем на полчаса. В блендере измельчаем стакан цветной капусты, маленькую луковицу и морковку. Смешиваем овощи с тестом и выпекаем пышки

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

УЖИН

- треска, запечённая с луком и овощами (кабачок и тыква)
- свежие овощи с оливковым маслом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
1 стакан воды комнатной температуры

Меню

23 день

ЗИМА 2023/24

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

ЗАВТРАК 1

- яичница на тосте (тост из цельнозернового хлеба, 2 яйца, 50 г помидоров, 1 ч. л. масла, лист салата или пекинской капусты). Помидоры обжариваем на сковороде, добавляем яйца. Выкладываем на тост лист салата, сверху выкладываем яичницу

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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- сырники или запеканка творожная (на 2 порции: 300 г творога 5%, 100 г рисовой муки или апицампы, 2 яйца). Подаём со сметаной 15%

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

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

ОБЕД

- зелёный суп на курином бульоне. Закладываем в бульон мелко порезанные картофель, кабачок, капусту белокочанную, репчатый лук. Через 3 минуты после повторного закипания засыпаем стручковую фасоль и капусту брокколи (заморозка), варим ещё 7 минут, посыпаем рубленой зеленью
- хлебцы безглютеновые 2-3 шт.
- курица отварная без кожи 100 г

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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- запечённая тыква, политая мёдом с корицей

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

УЖИН

- куриное филе, запечённое с помидором (на 2 порции: 300 г куриного филе, 100 г помидоров, 30 г сметаны). Филе отбиваем, солим, перчим. Помидор режем кружочками и выкладываем на филе. Смазываем сметаной и ставим в духовку. За 5 минут до готовности посыпаем тёртым сыром
- салат из моркови (на 2 порции: 200 г свежей моркови, 60 сметаны 15%, 10 г чеснока). Морковь трём на тёрке, добавляем чеснок и сметану

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
1 стакан воды комнатной температуры

Меню

24 день

ЗИМА 2023/24

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

ЗАВТРАК 1

- сырники или запеканка творожная (на 2 порции: 300 г творога 5%, 100 г рисовой муки или апицампы, 2 яйца). Подавать с мёдом, украсить бананом

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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- фруктовый салат с натуральным йогуртом

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

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

ОБЕД

- борщ на лёгком курином бульоне. В кипящий бульон закладываем мелко порезанные свёклу, морковь, капусту, небольшое количество картофеля. Варим не более 10 минут, добавляем замороженный шпинат и варим ещё 3 минуты, добавляем 1-2 зубчика чеснока, перец, карри
- отварная курица без кожи 100 г
- свежие овощи, 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 УЖИНА:
бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- бутерброд (120 г хлеба ржаного, 60 г слабосолёной рыбы, 50 г свежих огурцов, 50 г творожного сыра)

ЗА 30 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:
1 стакан воды комнатной температуры

Меню

25 день

ЗИМА 2023/24

ЗА 30 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» 5–7 капель

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- творожный десерт в стакане с гранолой (200 г творога 5%, 150 г натурального йогурта без добавок, 100 г гранолы, 1 ч. л. мёда, кокосовая стружка). Взбиваем блендером творог и йогурт. На дно стакана выкладываем пару ложек гранолы, затем творожную массу. Повторяем слои. Сверху поливаем жидким мёдом, украшаем кокосовой стружкой. Также можно украсить любыми фруктами

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

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

ОБЕД

- суп-пюре овощной с фасолью. Отвариваем около 10 минут крупно порезанными кусками кабачок, тыкву, морковь и репчатый лук. Пропускаем через блендер, возвращаем в кастрюлю и добавляем несколько ложек консервированной фасоли (можно заменить на нут). Доводим до кипения, украшаем мелко рубленой зеленью
- отварная курица без кожи 100 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 УЖИНА:
бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ПОЛДНИК

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

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

УЖИН

- индейка с овощами (на 2 порции: 400 г филе индейки, болгарский перец, кабачок, луковица, 150 г стручковой фасоли, 100 г помидоров в собственном соку, 0,5 стакана воды, специи). Измельчаем помидоры с соком в блендере. Индейку и все овощи нарезаем средними кусочками. Обжариваем филе пару минут со всех сторон, добавляем лук. Затем добавляем остальные овощи, специи, помидоры и воду. Тушим под крышкой 15 минут
- салат из свежих овощей с оливковым маслом

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
1 стакан воды комнатной температуры

Меню

26 день

ЗИМА 2023/24

ЗА 30 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» 5–7 капель

ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- яблочно-овсяный крамбл (яблоко, лимонный сок, корица, грецкие орехи, 50 г хлопьев овсяных, 1 ст. л. отрубей овсяных, 1 ч. л. мёда). Яблоко натираем на крупной тёрке, сбрызгиваем лимонным соком, добавляем корицу, орехи. Отдельно соединяем хлопья, отруби, немного оливкового масла и мёд. В формочки выкладываем послойно: хлопья, яблоки, хлопья. Запекаем в разогретой до 180 °С духовке 20 минут

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

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

ОБЕД

- суп-пюре тыквенный. В кипящую воду выкладываем порезанные средними кусками кабачок, лук репчатый, тыкву, морковь. Варим не более 10 минут, добавляем чёрный перец, карри, зиру. Взбиваем блендером. В тарелке посыпаем зеленью, семечками тыквы
- винегрет с зелёным горошком и растительным маслом
- кусочек малосольной сельди

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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- смузи с тыквой (груша или яблоко, 150 г тыквы, кусочек корня имбиря 0,5 на 0,5 см, вода). Фрукт и тыкву нарезаем кусочками, запекаем 10 минут или готовим на пару 6 минут, по желанию добавляем корицу. Фрукт можно оставить сырым. Взбиваем блендером с имбирём и добавляем воду, доводя до нужной консистенции

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

УЖИН

- биточки куриные (на 2 порции: 300 г куриного филе, 100 г пшеничного хлеба, 60 г молока 2,5%). Мясо измельчаем в мясорубке, соединяем с чёрствым хлебом, молоком, тщательно перемешиваем. Формируем биточки толщиной 2-2,5 см и запекаем при температуре 180° С
- капуста тушёная

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
1 стакан воды комнатной температуры

Меню

27 день

ЗИМА 2023/24

РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

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

ЗАВТРАК 1

- яблоки зелёные или груша (можно запечь с корицей и мёдом) 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
белковый коктейль B.N.R.G. 5 ч. л. на 200 мл воды или молока

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

ЗАВТРАК 2

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

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

ОБЕД

- яблоки зелёные или груша (можно запечь с корицей и мёдом) 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
белковый коктейль B.N.R.G. 5 ч. л. на 200 мл воды или молока

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

ПОЛДНИК

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

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

УЖИН

- яблоки зелёные или груша (можно запечь с корицей и мёдом) 200 г

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
белковый коктейль B.N.R.G. 5 ч. л. на 200 мл воды или молока

В течение дня: достаточное питьё в виде клюквенного морса и воды

Меню

28 день

ЗИМА 2023/24

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

ЗАВТРАК 1

- «Апицампа рисовая» с курагой

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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- творог обезжиренный с укропом и грецким орехом

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

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

ОБЕД

- жаркое в горшочке (на 2 порции: 300 г курицы, 300 г картофеля, по 100 г грибов, моркови и репчатого лука). Нарезаем кубиками все ингредиенты. Выкладываем в горшочек, солим, перчим, добавляем воду. Ставим в духовку до готовности
- салат из свежей капусты с морковью, заправленный 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»

ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:
бальзам «АпиХит» 5–7 капель

ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- фруктовый салат с греческим йогуртом

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

УЖИН

- голубцы с курицей и гречкой (на 2 порции: 200 г фарша из куриной грудки, 350 г капусты белокочанной, 20 г крупы гречневой, 20 г масла сливочного). Отвариваем кочан капусты без кочерыжки, разбираем на листья, утолщённые части листьев слегка отбиваем. Смешиваем фарш с готовой рассыпчатой гречкой, заправленной сливочным маслом. Фарш заворачиваем в листья, придав голубцам цилиндрическую форму. Готовим голубцы на пару в течение 20-30 минут. Подаём со сметаной
- овощи свежие

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:
1 стакан воды комнатной температуры