



# Меню

**1 день**ВЕСНА  
2024**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:**

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

**ЗАВТРАК 1**

- ячменная «Апицампа» на воде без масла с 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**

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

**ОБЕД**

- уха. Мелко порезанные картофель, лук, морковь, корень сельдерея лавровый лист и постную рыбу (на выбор) варить около 10 минут. Добавить укроп, чёрный перец
- 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»
- 2 средних яблока

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:**

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

**УЖИН**

- салат из пекинской капусты, огурца, сельдерея, редиса + 1 ч. л. оливкового масла
- гуляш из говядины со стручковой фасолью (110 г говядины, 175 г стручковой фасоли, 1/2 луковицы). Продукты брать с учётом потерь при тепловой обработке. Говядину порезать кусочками и тушить в небольшом количестве воды под крышкой 25–30 минут. Затем добавить нарезанный репчатый лук, стручковую фасоль (свежую, консервированную или замороженную), по желанию томатную пасту. Тушить до готовности ещё 20 минут. При подаче можно посыпать зеленью

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:**

- 1 стакан воды комнатной температуры\*

\*при отсутствии медицинских противопоказаний







# Меню

**2 день**ВЕСНА  
2024**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**

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- 100 творога + 50 г фруктов + 50 г натурального йогурта

**ОБЕД**

- суп из цветной капусты с рисом (100 г мелких соцветий цветной капусты, 1 ст. л. риса, 1 картофелина, 1/3 луковицы, 1 ст. л. крупно натёртой моркови, 1 ч. л. мелко рубленой зелени). В кипящей воде отварить рис в течение 10-15 минут, добавить нарезанные картофель, лук и морковь, варить 5-7 минут. Добавить цветную капусту, варить ещё 5 минут. При подаче посыпать зеленью
- рыбные котлеты (на 4 порции: 600 г рыбного филе, 2 ст. л. молотых сухарей, 1/2 стакана молока (воды), 1/2 луковицы, яйцо, по желанию – мускатный орех). Мякоть рыбы с луком пропустить через мясорубку. Добавить остальные ингредиенты, перемешать, сформировать котлеты. Готовить 12-15 минут 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**

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

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:**

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

**УЖИН**

- рыбные котлеты 150 г
- салат из свежей капусты, огурца, зелени, оливок с лимонным соком 150 г

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:**

- 1 стакан воды комнатной температуры





# Меню

**3 день**ВЕСНА  
2024**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**

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

**ОБЕД**

- овощной суп-пюре. В кипящую воду опустить порезанные средними кусками кабачок, лук репчатый, картофель, морковь. Варить не более 10 минут, добавить плавленный сыр, перец, карри. Взбить блендером, при подаче посыпать зеленью
- хлебцы рисовые или гречишные 2-3 шт.
- ленивые вареники с зеленью (250 г творога, 1 яйцо, 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 минут, пока не всплывут. При подаче по желанию полить 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»

**ПОЛДНИК**

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- греческий йогурт 200 мл

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:**

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

**УЖИН**

- карась или хек, запечённые в духовке с овощами (на 2 порции: 200 г рыбы, по 150 г моркови, свежей стручковой фасоли и брокколи). Нарезать морковь и фасоль, разделить брокколи на соцветия. Запекать овощи вместе с рыбой, сбрызнув их растительным маслом

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:**

- 1 стакан воды комнатной температуры







# Меню

**4 день**ВЕСНА  
2024**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:**

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

**ЗАВТРАК 1**

- ячменная «Апицампа» на воде без масла, с черносливом
- 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»
- яйцо куриное 1 шт.
- салат (помидоры, огурцы, зелень). Заправить 1 ч. л. оливкового масла, посыпать кунжутом

**ОБЕД**

- окрошка (125 г отварной говядины/курицы, 70 г отварного картофеля, 60 г свежих огурцов, 1 вареное яйцо, 30 г редиса, 35 г зелёного лука, 10 г укропа). Нарезать ингредиенты, перемешать. В тарелку выложить 3-4 ст. л. заготовки и 1 стакан кефира или кваса. Кефир предварительно разбавить водой в соотношении 1:1
- биточки из курицы (на 4 порции: 600 г филе курицы, небольшая луковица, 1 яйцо). Мясо с луком пропустить через мясорубку, добавить яйцо, перемешать. Сформировать биточки. Готовить 15-20 минут 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**

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- смузи из киви, яблока и мяты (1 киви, 1 яблоко, 1/2 ст. воды или кокосового молока, 1 ст. л. семян льна или чиа). Все ингредиенты взбить блендером, украсить листиками мяты

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:**

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

**УЖИН**

- биточки из курицы 150 г
- салат из свежих овощей с оливковым маслом 150 г

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:**

- 1 стакан воды комнатной температуры





# Меню

**5 день**ВЕСНА  
2024**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**

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

**ОБЕД**

- борщ. В кипящую воду положить мелко порезанные свёклу, морковь, немного картофеля. Варить не более 10 минут. 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 минут. 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**

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- греческий йогурт 200 мл + грецкие орехи

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:**

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

**УЖИН**

- запеканка из рыбы (150 г филе хека, треска 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 рыбное филе кусочками, по краям – ломтики помидоров и лук кольцами. Сбрызнуть лимонным соком, запекать 18-20 минут. Готовую запеканку посыпать зеленью

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:**

- 1 стакан воды комнатной температуры







#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



# Меню

6 день

ВЕСНА  
2024

## 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

- 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 200 г

### ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

белковый коктейль «B.N.R.G. Lady» 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 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.»





# Меню

**7 день**ВЕСНА  
2024**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**

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- диетический омлет (2 яйца, 50 мл молока, специи по вкусу). Аккуратно перемешать яйца с молоком и специями. Перелить в форму и запекать омлет в духовке 20–25 минут при 180 °С

**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 (на 2 порции: 300 г говяжьего фарша, 1 небольшая мелко нарезанная луковица, 1 яичный белок). Перемешать ингредиенты. Сформировать биточки. Готовить 20 минут 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**

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

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:**

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

**УЖИН**

- биточки из говядины 150 г
- салат из свежих овощей с оливковым маслом 150 г

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:**

- 1 стакан воды комнатной температуры







# Меню

**8 день****ВЕСНА  
2024****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**

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

**ОБЕД**

- зелёный суп на курином бульоне. В кипящий бульон опустить мелко порезанные картофель, кабачок, капусту белокочанную, репчатый лук. Через 3 минуты после повторного закипания добавить стручковую фасоль и капусту брокколи (заморозка). Варить ещё 7 минут, посыпать рубленой зеленью
- голубцы (на 2 порции: 4-6 листов белокочанной капусты, 400 г говяжьего фарша, 1/3 луковицы, 1-2 ст. л. отварного риса). Листья проварить в кипящей воде 5-7 минут, охладить, слегка отбить. Смешать фарш, рис и нарезанный лук. Выложить фарш на листья, свернуть конвертиком, придавая цилиндрическую форму. Тушить под крышкой 25-30 минут 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**

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

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:**

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

**УЖИН**

- голубцы 200 г
- салат из пекинской капусты, сладкого перца, оливок с лимонным соком 100 г

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:**

- 1 стакан воды комнатной температуры







# Меню

**9 день****ВЕСНА  
2024****ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:**

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

**ЗАВТРАК 1**

- ячменная «Апицампа» на воде без масла с грецким орехом
- 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. гранул «Хлебина на сухом мёде»

**ЗАВТРАК 2**

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

**ОБЕД**

- чечевичный суп. Чечевицу замочить на пару часов и отварить в течение получаса. Добавить нашинкованную морковь, томат, лук, стебель сельдерея, чеснок, смесь перцев, карри, а перед готовностью – зелень
- омлет из двух яиц с зеленью и сыром
- 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**

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- кабачковые маффины (1 кабачок, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. крахмала, яйцо, специи по вкусу). Натереть кабачок на крупной тёрке, слегка отжать. Смешать ингредиенты, выложить массу в формочки. Запекать 20 минут при 200 °С

**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 минут 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





# Меню

## 10 день

ВЕСНА  
2024

### 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 красной слабосолёной рыбой, сыром (40 г) и авокадо

### 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»
- банан

### ОБЕД

- суп овощной. В кипящую воду выложить порезанные кубиками картофель, морковь, репчатый лук. Через 3 минуты после повторного закипания добавить стручковую фасоль (заморозка) и сельдерей, варить ещё 7 минут. 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 минут в небольшом количестве воды под крышкой. Филе судака нарезать кусочками, добавить к овощам и тушить ещё 10-12 минут. 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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- брускетта с грибами (2 тоста, 150 г шампиньонов, 80 г рикотты, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. л. соли, по щепотке чёрного перца и мускатного ореха). Грибы обжарить на среднем огне до испарения влаги, добавить давленый чеснок и специи, прогреть ещё 1 минуту. На хлеб выложить рикотту, сверху грибы

### ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

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

### УЖИН

- фасоль тушёная с грибами и курицей (на 2 порции: 250 г фасоли стручковой, 150 г шампиньонов, 300 г филе куриного, 10 г соевого соуса). Нарезать шампиньоны на половинки, куриное филе – небольшими кусочками, лук – кольцами. Нагреть сковороду и выложить все ингредиенты, сбрызгивая соевым соусом, тушить до готовности (чтобы курица осталась сочной, а фасоль хрустящей). Подавать, сбрызнув оливковым маслом. Не солить

### ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры







# Меню

## 11 день

ВЕСНА  
2024

### ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

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

### ЗАВТРАК 1

- гречневая «Апицампа» на воде без масла с черносливом
- 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. гранул «Хлебина на сухом мёде»

### ЗАВТРАК 2

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

### ОБЕД

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

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

### ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

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

### УЖИН

- биточки из говядины 150 г
- салат из свежих овощей с оливковым маслом 150 г

### ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры







# Меню

## 12 день

ВЕСНА  
2024

### ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:

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

### ЗАВТРАК 1

- яблочная каша с «Апицампой» (на 2 порции: 400 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 минут, добавить любую «Апицампу», размять вилкой. Добавить в кашу клюкву, корицу, измельченные миндаль и семена льна

### 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»
- банан

### ОБЕД

- борщ на курином бульоне. В кипящий бульон добавить мелко порезанные свёклу, морковь, капусту, небольшое количество картофеля. Варить не более 10 минут. Добавить шпинат (замороженный), варить ещё 3 минуты. Добавить 1-2 зубчика чеснока, перец, карри
- отварная курица без кожи 120 г + листья салата, сбрызнутые лимонным соком
- 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

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

### 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 минут). За 5 минут до готовности по желанию добавить натуральный йогурт
- 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





#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



# Меню

## 13 день

ВЕСНА  
2024

# 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

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

### 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

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

### 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

В течение дня достаточное питье в виде настоя шиповника и воды комнатной температуры







#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



# Меню

14 день

ВЕСНА  
2024

## 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 + 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»
- 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 минут при 180 °C

## ОБЕД

- зелёный суп на курином бульоне. Выложить в бульон мелко порезанные картофель, кабачок, капусту белокочанную, репчатый лук. Через 3 минуты после повторного закипания добавить стручковую фасоль и капусту брокколи (заморозка). Варить ещё 7 минут, посыпать зеленью
- отварная курица без кожи 120 г + листья салата, сбрызнутые лимонным соком
- 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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- греческий йогурт 200 мл

## ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:

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

## УЖИН

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

## ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:

- 1 стакан воды комнатной температуры







# Меню

## 15 день

ВЕСНА  
2024

**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:** драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

### ЗАВТРАК 1

- ячменная «Апицампа» на воде без масла + 2 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

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

**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 минут 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 тушить в небольшом количестве воды под крышкой 25–30 минут. Добавить лук и фасоль, по желанию – томатную пасту. Тушить до готовности 20 минут, при подаче 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

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

**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 150 г
- салат из пекинской капусты, огурца и зелени, заправленный лимонным соком и растительным маслом 150 г

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







# Меню

## 16 день

ВЕСНА  
2024

**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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- диетический омлет (3 яйца, 50 мл молока, специи по вкусу). Всё ингредиенты аккуратно перемешать, не взбивать. Запекать омлет в духовке 20–25 минут при 180 °С

**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, 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

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

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:** драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

### УЖИН

- индейка с овощами (на 2 порции: 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 минут со всех сторон, добавить лук и жарить до золотистости. Добавить остальные овощи, жарить ещё 7–8 минут. Добавить специи, помидоры и воду, протушить под крышкой 10 минут

### 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  
2024

**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:** драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

## ЗАВТРАК 1

- кукурузная «Апицампа» на воде без масла
- 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

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

**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 минут. Подавать с зеленью
- тост из цельнозернового хлеба со сливочным маслом (10 г), посыпанный чёрным перцем и рубленой зеленью
- тыквенные сырники (на 2 порции: 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 минут 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

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

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:** драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

## УЖИН

- томлёная рыба (на 2 порции: 400 г филе хека или минтая, луковица, соль, 5 горошин чёрного перца, 2 лавровых листа). Филе нарезать на порционные кусочки, посолить. Лук нарезать полукольцами, потомить на сковороде с растительным маслом и специями 3–5 минут. Добавить рыбу, томить на маленьком огне 10–12 минут. Рыбу перевернуть и томить ещё 10–12 минут
- салат из свежих овощей (болгарский перец, огурец, помидор, зелень), заправленный оливковым маслом.

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







# Меню

## 18 день

ВЕСНА  
2024

**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:** драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

### ЗАВТРАК 1

- гречишная «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 (на 2 порции: 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

**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
- филе курицы или индейки, запечённое 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

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

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:**  
драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

### УЖИН

- салат с курицей и авокадо (150 г отварного куриного филе, 1/2 авокадо, 3 помидора черри, 50 г руколы, оливковое масло, 1/2 лимона, соль, специи и перец по вкусу). Разрезать и смешать куриное филе, авокадо, черри и руколу. Заправить выдавленным лимонным соком, оливковым маслом, добавить специи по вкусу

**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

19 день

ВЕСНА  
2024

**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:** драже «Гепатолиnum» 1 ч. л. + 200 мл воды

## ЗАВТРАК 1

- ячменная «Апицампа» с нежирным творогом + грецкие орехи

**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»
- яйцо варёное куриное (или 3–4 перепелиных), листья салата или пекинской капусты, 2 ст. л. зелёного горошка

**ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:** драже «Гепатолиnum» 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 минут, добавить 1–2 зубчика чеснока, перец, карри
- отварная курица без кожи 120 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

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

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:** драже «Гепатолиnum» 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 минут при температуре 180 °С. Филе и лук пропустить через мясорубку, распределить по основе, свернуть в рулет. Завернуть рулет в фольгу и выпекать 25 минут

**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  
2024

# 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

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

**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

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

**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

В течение дня достаточное питье в виде клюквенного морса и воды комнатной температуры







# Меню

## 21 день

ВЕСНА  
2024

**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:** драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

### ЗАВТРАК 1

- запечённая груша с начинкой из кукурузной «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). Ингредиенты аккуратно перемешать, но не взбивать. Выпекать в духовке 20–25 минут при 180 °С

**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 минут. 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

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- творожные блинчики (180 г творога, 250 мл молока, 140 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

**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 150 г
- листовой 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







# Меню

## 22 день

ВЕСНА  
2024

**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:** драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

### ЗАВТРАК 1

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

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

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

### ЗАВТРАК 2

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

**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 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
- биточки из говядины (на 2 порции: 300 г говяжьего фарша, 1 небольшая мелко нарезанная луковица, 1 яичный белок). Перемешать ингредиенты. Сформировать округлые биточки толщиной 2 см. Готовить 20 минут 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»

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

### ПОЛДНИК

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

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:**  
драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

### УЖИН

- биточки из говядины 150 г
- салат из свежих овощей 150 г

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





# Меню

## 23 день

ВЕСНА  
2024

**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:** драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

### ЗАВТРАК 1

- ячменная «Апицампа» на воде без масла с изюмом
- яйцо отварное

### 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»
- банан

**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 на курином бульоне. Положить в бульон мелко порезанные картофель, кабачок, капусту белокочанную, репчатый лук. Через 3 минуты после повторного закипания всыпать стручковую фасоль и капусту брокколи (заморозка), варить ещё 7 минут, посыпать рубленой зеленью
- хлебцы безглютеновые
- капуста брокколи, запечённая с сыром (на 2 порции: 400 г брокколи, 100 г тёртого твёрдого сыра, 100 мл молока, 1 яйцо, 2 ст. л. масла растительного, соль, перец по вкусу). Брокколи бланшировать в кипящей воде 3–5 минут, соцветия выложить в форму для запекания. Яйца взбить, добавить соль и перец, влить молоко и перемешать, добавить сыр и снова перемешать. Выложить сырную смесь на брокколи. Запекать в духовке, разогретой до 180–200°C, в течение 15–20 минут

### 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

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

**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, кориандром 150 г
- салат из пекинской капусты, огурца, зелени 150 г + 1/2 ч. л. оливкового масла и лимонного сока

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:** 1 стакан воды комнатной температуры







# Меню

## 24 день

ВЕСНА  
2024

**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:** драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

### ЗАВТРАК 1

- запеканка творожная с кукурузной «Апицампой» и мёдом

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

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

### ЗАВТРАК 2

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

**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 лёгком курином бульоне. В кипящий бульон положить мелко порезанные свёклу, морковь, капусту, небольшое количество картофеля. Варить не более 10 минут. Добавить замороженный шпинат и варить ещё 3 минуты. Добавить 1–2 зубчика чеснока, перец, карри
- тост из цельнозернового хлеба со сливочным маслом (10 г), посыпанный чёрным перцем и рубленой зеленью
- отварная курица без кожи 120 г + листья салата, сбрызнутые лимонным соком

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

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

### ПОЛДНИК

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- кабачковые маффины (кабачок, яйцо, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. крахмала, специи по вкусу). Натереть кабачок на крупной тёрке, слегка отжать. Смешать ингредиенты, разложить по формочкам. Запекать 20 минут при 200 °С

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:** драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

### УЖИН

- филе нежирной рыбы (путассу, минтай), запечённое с зеленью, базиликом, чёрным перцем и кориандром
- салат из огурцов, свежей капусты и морской капусты (около 1/3 банки консервов на порцию) с оливковым маслом

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:** 1 стакан воды комнатной температуры





# Меню

## 25 день

ВЕСНА  
2024

**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:** драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл 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 с гранолой (200 г творога 5%, 150 г натурального йогурта без добавок, 100 г гранолы, 1 ч. л. мёда, кокосовая стружка). Творог взбить с йогуртом до однородности. На дно стакана выложить пару ложек гранолы, затем творожную массу. Повторить слои. Полить жидким мёдом, украсить кокосовой стружкой, фруктами или какао

**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-пюре овощной. Отварить около 10 минут крупно порезанными кубиками кабачок, тыкву, морковь, репчатый лук. Пропустить через блендер, добавить несколько ложек консервированной фасоли (или нута), довести до кипения, украсить мелко рубленой зеленью
- отварная курица без кожи 120 г с пекинской капустой

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

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

### ПОЛДНИК

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

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:**

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

### УЖИН

- индейка с овощами (на 2 порции: 300 г филе индейки, болгарский перец, кабачок, луковица, стручковая фасоль, 200 г помидоров в собственном соку, 1/2 ст. воды, специи). Измельчить помидоры с соком в блендере. Индейку и овощи нарезать средними кусочками. Обжарить филе пару минут со всех сторон, добавить лук и жарить до золотистости. Добавить остальные овощи, жарить ещё 7-8 минут. Добавить специи, помидоры и воду, протушить блюдо под крышкой 10 минут на слабом огне

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:** 1 стакан воды комнатной температуры







#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



# Меню

26 день

ВЕСНА  
2024

**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:** драже «Гепатолиnum» 1 ч. л. + 200 мл воды

## ЗАВТРАК 1

- гречишная «Апицампа» 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»
- бутерброд (60 г отрубного хлеба, 50 г томатов, 40 г твёрдого или полутвёрдого сыра, зелень)

**ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:** драже «Гепатолиnum» 1 ч. л. + 200 мл воды

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

## ОБЕД

- суп из цветной капусты с рисом (100 г цветной капусты, 1 картофелина, 1/3 луковицы, 1 ст. л. риса, 1 ст. л. тёртой моркови). Отварить рис 10–15 минут, добавить картофель, лук и морковь, варить 5–7 минут. Добавить цветную капусту, разобранную на мелкие соцветия, варить 5 минут. При подаче посыпать зеленью
- винегрет с зелёным горошком, 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 ЕДЫ:** бальзам «АпиХит» 5–7 капель

## ПОЛДНИК

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

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:** драже «Гепатолиnum» 1 ч. л. + 200 мл воды

## УЖИН

- салат из свежих овощей с оливковым маслом
- рыбные котлеты (на 2 порции: 300 г рыбного филе, 1/2 луковицы, яйцо, панировочные сухари, тёртый мускатный орех по желанию). Филе с луком пропустить через мясорубку, смешать с остальными ингредиентами. Сформировать продолговатые котлеты, обвалить в панировочных сухарях. Готовить на сковороде под крышкой 12–15 минут в небольшом количестве воды (можно в пароварке или аэрогриле)

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:** 1 стакан воды комнатной температуры







#ИЗМЕНИСЬЗА28ДНЕЙ



О ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТЕ



# Меню

## 27 день

ВЕСНА  
2024

# 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

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

**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

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

**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

В течение дня достаточное питье в виде клюквенного морса и воды комнатной температуры







# Меню

## 28 день

ВЕСНА  
2024

**ЗА 30 МИН. ДО ЗАВТРАКА:** драже «Гепатолиnum» 1 ч. л. + 200 мл воды

### ЗАВТРАК 1

- творог 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»

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

### ЗАВТРАК 2

- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»
- цельнозерновые кексы с маком (2 яйца, 2 ст. л. муки цельнозерновой, 4 ст. л. молока, 2 ч. л. мака, 1/2 ч. л. разрыхлителя, соль). Отделить желтки от белков. Желтки взбить вилкой, добавить остальные ингредиенты. Отдельно взбить белки до пиков, аккуратно ввести в тесто. Распределить по формочкам, запекать в духовке 20 минут при 180 °С

**ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:** зелёный чай с растительными экстрактами «АпиЭлите» без сахара 200 мл + 1 ч. л. гранул «Хлебина на сухом мёде»

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

### ОБЕД

- суп-пюре из шампиньонов. В кипящую воду выложить цветную капусту, немного картофеля, 2/3 грибов, приправы. Варить 10 минут, взбить блендером. В сковороде на оливковом или сливочном масле обжарить лук и оставшиеся грибы. В тарелку налить суп-пюре, сверху выложить поджарку
- запеканка из баклажанов, перца болгарского, томатов с зеленью и чесноком, посыпанная тёртым сыром

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

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

### ПОЛДНИК

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

**ЗА 30 МИН. ДО УЖИНА:** драже «Гепатолиnum» 1 ч. л. + 200 мл воды

### УЖИН

- красная рыба, припущенная в собственном соку, с лимоном, чёрным перцем, кориандром и базиликом 150 г
- салат из пекинской капусты, сладкого перца, оливок с лимонным соком 150 г

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:** 1 стакан воды комнатной температуры

