# Меню

## 22 день

ВЕСНА 2023

**ЗА 20 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

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

**ЗА 30 МИН. ДО ОБЕДА:**
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 тофу
- биточки из говядины (300 г говяжьего фарша, 1 небольшая мелко нарезанная луковица, 1 яичный белок). Перемешать ингредиенты. Сформировать округлые биточки толщиной 2 см. Готовить 20 мин. на сковороде под крышкой в небольшом количестве воды (можно в пароварке или аэрогриле)

**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

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

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

### УЖИН

- кабачки и тыква запечённые
- треска запечённая с луком

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

*при отсутствии медицинских противопоказаний

# Меню

## 23 день

ВЕСНА 2023

**ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:**
драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

### ЗАВТРАК 1

- яйцо отварное
- салат из свежих овощей (пекинская капуста, огурец, помидор или болгарский перец), заправленный оливковым маслом - 1 ч.л
- тост из цельнозернового хлеба + 10 г сливочного масла + лист салата или пекинской капусты

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

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

### ЗАВТРАК 2

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

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

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

### ОБЕД

- зелёный суп на курином бульоне. Закладываем в бульон мелко порезанные картофель, кабачок, капусту белокочанную, репчатый лук. Через 3 мин. после повторного закипания засыпаем стручковую фасоль и капусту брокколи (заморозка), варим ещё 7 мин.,, посыпаем рубленой зеленью
- хлебцы безглютеновые
- тыквенные сырники (200 г отварной или запечённой тыквы, 200 г творога, 1 яичный желток, 50 г муки, специи по вкусу). Размять тыкву в пюре и смешать все ингредиенты в блендере до однородности. Сформировать круглые сырники и обжарить на сковороде по 3–5 мин. с каждой стороны

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

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

### ПОЛДНИК

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

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

### УЖИН

- красная рыба, припущенная в собственном соку, с лимоном, чёрным перцем, базиликом, кориандром 100 г
- салат из пекинской капусты, огурца, зелени с лимонным соком + 1/2 ч. л. растительного масла

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:**

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний

# Меню

## 24 день

ВЕСНА 2023

**ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:**
драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

### ЗАВТРАК 1

- запеканка творожная с рисовой «Апицампой» и мёдом

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

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

### ЗАВТРАК 2

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

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

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

### ОБЕД

- борщ на лёгком курином бульоне. В кипящий бульон закладываем мелко порезанные свёклу, морковь, капусту, небольшое количество картофеля. Варим не более 10 мин., добавляем шпинат (замороженный) и варим ещё 3 мин.ы. Добавляем 1-2 зубчика чеснока, перец, карри
- 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

- 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 мин. при 200 градусах
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

**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*

*при отсутствии медицинских противопоказаний

# Меню

## 25 день

ВЕСНА 2023

**ЗА 20 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

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

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

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

### ОБЕД

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

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

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

### УЖИН

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

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:**

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний

# Меню

## 26 день

ВЕСНА 2023

**ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:**
драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл 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

- бутерброд (60 г отрубного хлеба, 50 г томатов, 40 г твёрдого или полутвёрдого сыра, зелень)
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

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

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

### ОБЕД

- суп из цветной капусты с рисом (100 г цветной капусты, 1 картофелина, 1/3 луковицы, 1 ст. л. риса, 1 ст. л. тёртой моркови, 1 ч. л. рубленой зелени). Отварить рис 10-15 мин., добавить нарезанные картофель, лук и тёртую морковь, варить 5-7 мин. Добавить цветную капусту, разобранную на мелкие соцветия, варить 5 мин. 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

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

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

### УЖИН

- салат из свежих овощей с оливковым маслом
- рыбные котлеты (500 г рыбного филе, 1/2 ст. молока (воды), 1/2 луковицы, яйцо, тёртый мускатный орех по желанию). Филе с луком пропустить через мясорубку, смешать с остальными ингредиентами. Сформировать продолговатые котлеты, обвалять в панировочных сухарях. Готовить в сковороде под крышкой 12-15 мин. в небольшом количестве воды (можно в пароварке или аэрогриле)

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:**

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний

# Меню

**27 день**

ВЕСНА 2023

## РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ

**ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:**
драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

### ЗАВТРАК 1

- яблоки зелёные или груша 200 г

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

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

### ЗАВТРАК 2

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

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

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

### ОБЕД

- яблоки зелёные или груша 200 г

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

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

### ПОЛДНИК

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

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

### УЖИН

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

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

*при отсутствии медицинских противопоказаний

# Меню

## 28 день

ВЕСНА 2023

**ОКОНЧАНИЕ ПРОЕКТА!**

**ЗА 20 МИН. ДО ЗАВТРАКА:**
драже «Гепатолинум» 1 ч. л. + 200 мл воды

### ЗАВТРАК 1

- творог обезжиренный 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

- 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 мин. при 180 градусах
- 1 ч. л. медовой композиции «Апифитотонус»

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

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

### ОБЕД

- суп-пюре из шампиньонов. В кипящую воду выложить цветную капусту, немного картофеля, 2/3 грибов, приправы. Варить 10 мин., 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

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

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

### УЖИН

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

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ:**

- 1 стакан воды комнатной температуры*

*при отсутствии медицинских противопоказаний