

# Молокочай - худеем за день от 0,5 до 2 кг



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/molokochaj---hudeem-za-den-ot-0-5-do-2-kg/>  
Разгрузочные дни на молокочае, пожалуй, более всего популярны среди тех, кто стремится похудеть и поддерживать вес в норме. Ведь получившийся напиток вкусен и хорошо утоляет голод.

При этом за день на чае с молоком уходит от 0,5 до 2 кг, зависит от того, сколько у вас лишнего веса.

Разгрузочный день на мололкочае рекомендуется устраивать не чаще, чем раз в неделю.

#### Ингредиенты

1. Молоко пастеризованное 1.5% жирности - 1,5 л
2. Чай зеленый - 3-4 столовые ложки

Берем 1,5 литра 1,5% молока, доводим до кипения и засыпаем 3-4 столовых ложки зеленого

чая, настаиваем до остывания.

Пьем в течение дня вместо еды