

## Чай, который растопит все килограммы



На 100 грамм:

Калорийность: 3.86 ккал.

Белки: **0.07 г.** Жиры: **0.02 г.** Углеводы: **0.83 г.** 

Страница рецепта: <a href="https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-kotoryj-rastopit-vse-kilogrammy/">https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-kotoryj-rastopit-vse-kilogrammy/</a>

## Ингредиенты:

- 1.5 л. кипятка
- 2 ст. л. крупно нарезанного свежего имбиря
- 1 дес. ложка листового зеленого чая
- 2 ст. л. сока свежего лимона
- 1 дес. л. свежего меда
- мята по желанию, но именно она смягчает остроту имбиря

## Приготовление:

Имбирь нарезать крупно.

В термосе соединить все ингредиенты и залить кипятком, плотно закрыть термос и перемешать. Оставить настаиваться 30 мин. и можно пить.

Рекомендуют 1.5 л. чая выпивать в течение всего дня, хотя можно и заменять утренний кофе. Не желательно пить такой чай перед сном, так как имбирь обладает тонизирующими свойствами, а зеленый чай мочегонным))).

Килограммы не желательные убегают, авитаминоз уменьшается, иммунитет повышается и самочувствие весь день отличное!