

Возбуждающий, тонизирующий чай



На 100 грамм:
Калорийность: **58.93 ккал.**
Белки: **4.03 г.**
Жиры: **0.77 г.**
Углеводы: **9.17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vozbuzhdayushij-toniziruyushij-chaj/>

Ингредиенты:

- 2 части обычного зеленого или черного чая
- 2 части ягод рябины
- по 1 части листьев земляники, ежевики, мяты

Приготовление:

1 часть чая, 2 части ягод шиповника, 3 части мяты. Достаточно 1 чайной ложки такого чая на стакан кипятка и бодрость на весь день обеспечена. Правда, таким чаем лучше не злоупотреблять ограничьтесь 2-мя стаканами или чашками в день.