

ВИТАМИННЫЙ ЧАИ 7

Для приготовления данного чая необходимо взять 1 чайная ложка черного чая, 3 ягоды клубники, 5 ягод черной смородины, 2 листа мяты.

Чай залейте 1/2 стакана кипятка. Дать настояться 3 минуты, затем добавить ягоды и мяту. Долить еще 1/2 стакана кипятка и настоять еще 3 минуты. Пить нужно по 1 чашке 2 раза в день после еды.

ВИТАМИННЫЙ ЧАИ 8

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 80 г черного чая и 2 лимона.

Чай залить 400 мл кипятка и дать настояться в течение 5-7 минут. Затем нужно процедить и немного остудить. Лимоны нарезать тонкими ломтиками и опустить их в чай на 60 минут. Принимать чай по 200 г 2 раза в день перед едой. Рекомендуется употреблять такой чай без сахара.

ВИТАМИННЫЙ ЧАИ 9

Для приготовления данного чая необходимо взять 15 г зеленого чая, 2 столовые ложки ягод малины, 20 г ягод [ежевика](#), по 1 чайной ложке листьев смородины и малины.

Измельченные листья и чай нужно залить 1 стаканом кипятка и дать настояться в течение 4 минут. Затем долить еще 1 стакан кипятка и добавить ягоды. Дать настояться еще 3 минуты. Чай процедить. Принимать по 1 чашке 3 раза в день после еды