

ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 10

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 10 г черного чая, 1 столовая ложка ягод черники, 2 столовые ложки измельченных ягод шиповника, сок 1/2 лимона.

Чернику и шиповник нужно залить холодной водой и довести до кипения. Затем процедить и залить приготовленным отваром чая. Дать настояться в течение 5-7 минут, процедить и потом влить в чай лимонный сок. Принимать чай по 1 стакану 2-3 раза в день сразу после еды.



ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 11

Для приготовления данного чая необходимо взять 2 чайные ложки зеленого чая, 2 столовых ложки сухих вишневых веточек, 10 вишен без косточек.

Вишневые веточки нужно очистить, наломать и потом залить 0,5 л кипятка. Дать настояться в течение 15 минут, затем подогреть. До кипения не доводить! Добавить зеленый чай и ягоды. Дать настояться еще 4-5 минут и процедить. Принимать нужно чай по 1 стакану 1-2 раза в день после еды.

ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 12

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 10 г черного чая, по 1 чайной ложке шалфея, чабреца и меда, 35 г черной смородины, 1 столовая ложка малины.

Ягоды и измельченную траву нужно залить 300 мл кипятка и дать настояться в течение 5 минут. Затем долить еще 1 стакан горячей воды, всыпать чай и настаивать еще 6 минут. Чай процедить и потом добавить в него мед. Пить этот чай нужно по 100 г 3 раза в день за 20 минут до еды.

[Диабет диета](#) - правильное питание, рецепты вкусных блюд и многое всего полезного для больных диабетом