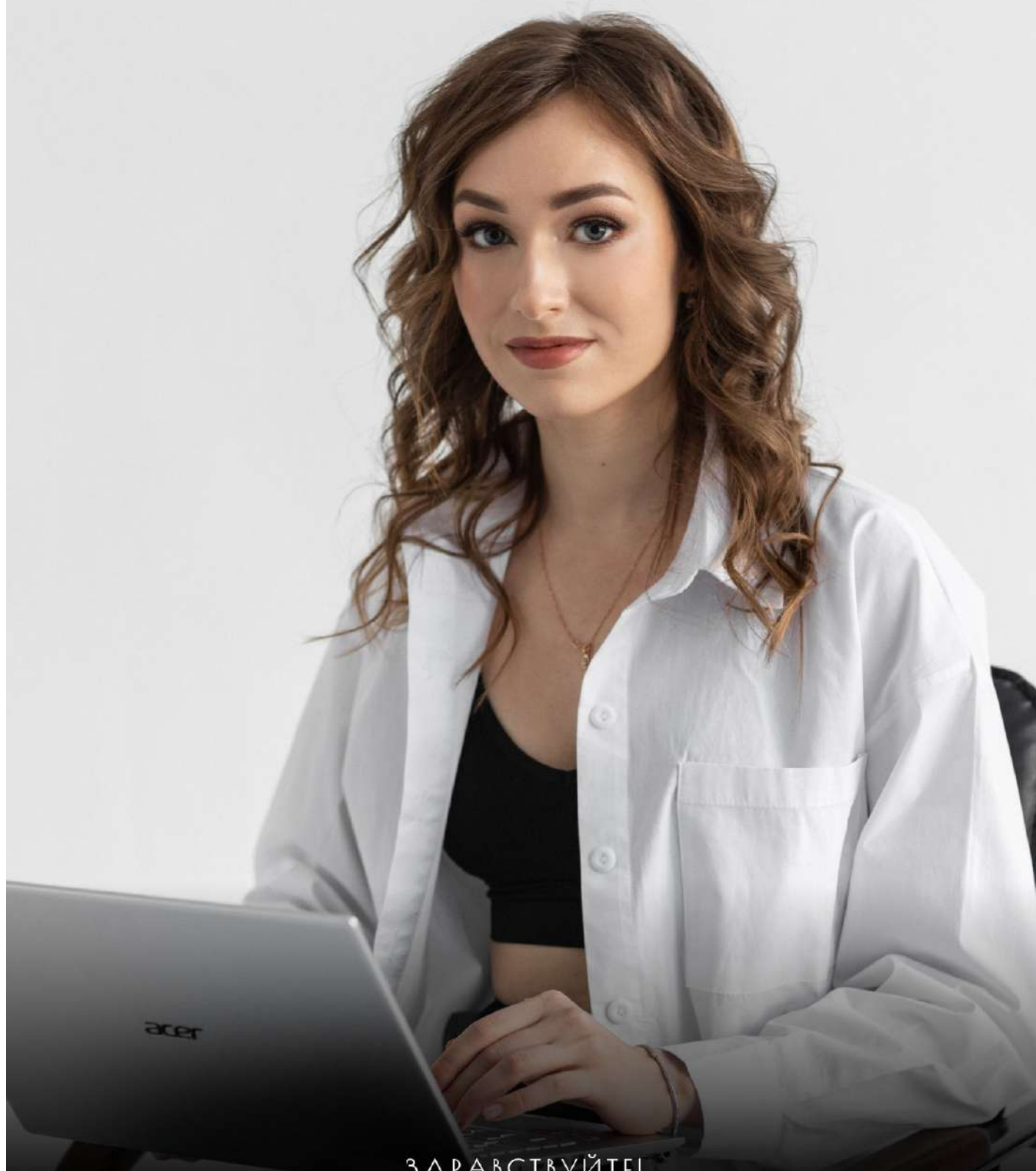


# 3 РЕЦЕПТА ПОЛЕЗНОГО ЧАЯ



НУТРИЦИОЛОГ  
ТАТЬЯНА КУЛИК

VITAMINS NUTRITION



ЗДРАВСТВУЙТЕ!  
МЕНЯ ЗОВУТ ТАТЬЯНА, Я НУТРИЦИОЛОГ - ЭКСПЕРТ ПО  
ВОССТАНОВЛЕНИЮ И ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВЬЯ С  
ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ.

С АКТУАЛЬНЫМИ УСЛУГАМИ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ  
МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ НА САЙТЕ  
[VITAMINS-NUTRITION.RU](http://VITAMINS-NUTRITION.RU)

НА САЙТЕ ДОСТУПНА ЗАПИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ



# ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

ОБЛЕПИХА СВЕЖАЯ ИЛИ  
ЗАМОРОЖЕННАЯ 150 Г

ЯБЛОКО 50 Г

МЕД 1 Ч.Л.

ВОДА 500 МЛ

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

ЯБЛОКО ОЧИЩАЕМ ОТ СЕРДЦЕВИНЫ И НАРЕЗАЕМ НА НЕБОЛЬШИЕ ДОЛЬКИ.

В НЕБОЛЬШУЮ КАСТРЮЛЮ ПОЛОЖИТЬ ОБЛЕПИХУ, СЛЕГКА ПОДАВИТЬ, ДОБАВИТЬ К НЕЙ ЯБЛОКО И ЗАЛИТЬ ВОДОЙ.

ПОДОГРЕВАЕМ НАПИТОК 15-20 МИН НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ, НЕ ДОВОДЯ ДО КИПЕНИЯ.

ЗАТЕМ ДАЕМ НАСТОЯТЬСЯ 5 МИНУТ И ДОБАВЛЯЕМ МЕД. ПЕРЕЛИВАЕМ В СТЕКЛЯННЫЙ ЗАВАРОЧНЫЙ ЧАЙНИК.

# ЯГОДНЫЙ ЧАЙ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ИЛИ ЗАМОРОЖЕННЫЕ:

МАЛИНА 70 Г

ВИШНЯ 100 Г

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА 70 Г

ЛИМОН 2 ТОНКИХ КУСОЧКА

АПЕЛЬСИН 20 Г

ВОДА 500 МЛ

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

ВСЕ ЯГОДЫ ИЗМЕЛЬЧАЕМ В БЛЕНДЕРЕ ДО СОСТОЯНИЯ ПЮРЕ.

В СТЕКЛЯННЫЙ ЧАЙНИК ДОБАВЛЯЕМ ЯГОДНОЕ ПЮРЕ, ЛИМОН, АПЕЛЬСИН И ЗАЛИВАЕМ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ. ДАЕМ НАСТОЯТЬСЯ 5-7 МИНУТ.



# ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

ОБЛЕПИХА СВЕЖАЯ ИЛИ  
ЗАМОРОЖЕННАЯ 150 Г  
АПЕЛЬСИН 50 Г  
ЛИМОН - 2 ТОНКИХ КУСОЧКА  
ИМБИРЬ 20 Г  
МЕД 2 Ч.Л.  
ВОДА 500 МЛ

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В НЕБОЛЬШУЮ КАСТРЮЛЮ ПОЛОЖИТЬ  
ОБЛЕПИХУ, СЛЕГКА ПОДАВИТЬ.

ДОБАВИТЬ К НЕЙ АПЕЛЬСИН, ЛИМОН,  
ИМБИРЬ (ПОРЕЗАННЫЙ НА НЕБОЛЬШИЕ  
ПЛАСТИНКИ) И ЗАЛИВАЕМ ГОРЯЧЕЙ  
ВОДОЙ.

ЗАТЕМ ДАЕМ НАСТОЯТЬСЯ 5-10 МИНУТ И  
ДОБАВЛЯЕМ МЕД.

ПЕРЕЛИВАЕМ В СТЕКЛЯННЫЙ ЗАВАРОЧНЫЙ  
ЧАЙНИК.