

ketodays

ketodays

KETO



ЧАИ

КЕТО ЧАИ

Кето чай с маслом [стр 2](#)

Кето-чай с лимоном и мятой [стр 3](#)

Имбирный чай [стр 4](#)

ПП чай из листьев облепихи с шиповником [стр 5](#)

Зелёный чай с клубникой и базиликом [стр 6](#)

Ароматный чай из мяты [стр 7](#)

Чай из каркаде и мяты [стр 8](#)

Облепиховый чай из замороженных ягод [стр 9](#)

Молокочай [стр 10](#)

Имбирный чай с клубникой [стр 11](#)

Манговый чай [стр 12](#)

Холодный чай с малиной и шиповником [стр 13](#)

Чай из листьев черники [стр 14](#)

Тайский чай [стр 15](#)

Кето чай

КЕТО ЧАЙ С МАСЛОМ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ 1 шт. пакетик черного чая
- ◆ 1 стол. ложк. сливочное масло
- ◆ 1 стол. ложк. масло МСТ
- ◆ 12 стол. ложк. эритрит

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
0.1 г	25 г
Белки	Калории
0.1 г	114 ккал



Способ приготовления:

1. Заварите чай в пакете в 250 гр кипятка.
2. Перелейте горячий заваренный чай в блендер с кокосовым (или МСТ) маслом и сливочным маслом. Взбивайте до появления пены 20-30 секунд.
3. Или поместите все ингредиенты в высокую и широкую кружку, взбейте с помощью погружного блендера или вспенивателя для молока.
4. Подавайте сразу.

Кето чай

КЕТО-ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МЯТОЙ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ♦ Чай черный - 1 ч.л.
- ♦ Вода - 200 мл.
- ♦ Лимон - 0.25 шт.
- ♦ Мята - 5 гр.

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
0 г	0.5 г
Белки	Калории
0.2 г	3.1 ккал



Способ приготовления:

1. Лимон нарезать кружочками.
2. Нарезать произвольно мяту.
3. Черный чай залить кипятком.
4. Добавить в чай лимон и мяту.
5. Дать постоять 3-5 минут.

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ 300 мл кипятка
- ◆ 2 дольки свежего лимона
- ◆ 3 дольки свежего имбирного корня
- ◆ 2 ч.л. Мёда

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

0 г 0.8 г

Белки Калории

0.1 г 3.3 ккал



Способ приготовления:

1. Нарезаем долькаами лимон и имбирь, кладём в кружку и заливаем кипятком!
2. Настаиваем мин 7 затем добавляем мёд и чудо напиток готов!
3. Полезно и вкусно! Можно пить при простуде!

Кето чай

ПП ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ОБЛЕПИХИ С ШИПОВНИКОМ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ Листьев облепихи, у меня сухие столовая
- ◆ 5 шт Шиповник
- ◆ Десертная ложка меда

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

0 г 0.2 г

Белки Калории

0.5 г 4.6 ккал



Способ приготовления:

1. Все закидываем в заварник и заливаем кипятком, Накрываем крышкой и пусть настоится 1 час. Приятного аппетита и крепкого здоровья!

Кето чай

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ С КЛУБНИКОЙ И БАЗИЛИКОМ

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ 1 л воды
- ◆ 6-8 клубничек
- ◆ 2-3 кружочка лимона
- ◆ 2 веточки зелёного базилика
- ◆ по вкусу мёд, сахар

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

0 г 0.1 г

Белки Калории

0.3 г 2.1 ккал



Способ приготовления:

1. В заварочный чайник или френч-пресс засыпаем зелёный чай, и добавляем базилик.
2. Заливаем его 0.5 л водой, температурой 85°C даём настояться 5 мин.
3. Клубнику нарезаем на половинки. Лимон тонкими ломтиками.
4. Добавляем клубнику и лимон в чайник. Заливаем оставшейся водой, температурой 85°C.
5. Даём настояться 5 мин. Добавляем по вкусу мёд, сахар по вкусу.
6. Ароматный и вкусный чай готов! Приятного чаепития!
7. В зависимости от погоды может быть и горячим и холодным. В холодный чай добавляем лёд.

Кето чаи

АРОМАТНЫЙ ЧАЙ ИЗ МЯТЫ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ Кипяток
- ◆ Сухие листья мяты

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
0 г	0.2 г
Белки	Калории
0.5 г	4.6 ккал



Способ приготовления:

1. С ранней весны, при появлении первых листочков, обязательно завариваю чай из этого чудесного растения.
2. В течение лета заготавливаю на зиму, сушу в сушилке при минимальных температурах.
3. Завариваю мяту, как отдельно (чтобы получить мятный напиток- 1 ст.л. сухих листьев заливаю кипятком, настаиваю 10 минут), так и с добавлением зелёного или чёрного чая.
4. Врачи рекомендуют выпивать не более 1 чашки в день.
5. При употреблении мяты есть ограничения : нельзя употреблять при сахарном диабете и людям с низким артериальным давлением.

Кето чай

ЧАЙ ИЗ КАРКАДЕ И МЯТЫ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ Каркаде — 5 Грамм
- ◆ Мята — 2 Грамма
- ◆ Вода — 200 Миллилитров
- ◆ Сахар — 1 Чайная ложка

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
0 г	0.2 г
Белки	Калории
0.1 г	0.8 ккал



Способ приготовления:

1. Приготовим необходимое для чая. Вскипятите воду.
2. В ступку сложите каркаде и мяту.
3. Разотрите травы.
4. Сложите в теплый прогретый заварник.
5. Залейте кипятком. Настаивайте 5-7 минут.

Кето чай

ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ Облепиха — 100 Грамм
- ◆ Бадьян — 2-4 Штук
- ◆ Гвоздика — 4-6 Штук
- ◆ Апельсин — 1 Штук
- ◆ Корица — 1 Штук
- ◆ Чай черный — 1 Ст. ложек
- ◆ Вода — 1 Литров (кипяток)

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 0.3 г

Белки Калории

0.8 г 1.7 ккал



Способ приготовления:

1. В посуду для приготовления чая выложите ягоды облепихи. Размораживать их не надо. Добавьте пряности. Добавьте нарезанные апельсины и немного чайной заварки. Залейте все кипятком и накройте крышкой. Оставьте завариться минут на 5.

Кето чай

МОЛОКОЧАЙ

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ Молоко — 1 Литр
- ◆ Чай зеленый листовой — 2 Ст. ложки
- ◆ Подсластитель — По вкусу

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
0 г	0.7 г
Белки	Калории
0.5 г	0.9 ккал



Способ приготовления:

1. Подготовьте все ингредиенты. Молоко подогрейте в кастрюле с толстым дном. В заварочный чайник добавьте листовой чай. Влейте горячее молоко. Оставьте на 5-10 минут. По желанию добавьте в напиток подсластитель. Молокочай готов!

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ С КЛУБНИКОЙ

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ Имбирь свежий 8 см — 1 Штука
- ◆ Чай черный — 5 Грамм
- ◆ Лимон — 1 Штука
- ◆ Клубника замороженная — 50 Грамм
- ◆ Клубничный сироп — 120 Миллилитров

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
0 г	0.4 г
Белки	Калории
0.1 г	0.8 ккал



Способ приготовления:

1. Делается сей божественный напиток очень просто. Для начала почистим и нарежем корень имбиря на тонкие пластинки. Завариваем черный чай в литре воды, затем процеживаем и добавляем в него имбирь. Оставляем на 10 минут настаиваться. Затем добавляем в чай немного лимонного сока и несколько ягод клубники. В чашки или бокалы, из которых будем пить чай, кладем немножко кубиками нарезанного лимона. Наливаем в каждую чашку по чуть-чуть клубничного сиропа. Наконец, разливаем по чашкам настоявшийся чай. Подаем сразу же, пока не остыл.

МАНГОВЫЙ ЧАЙ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ Манго — 1 Штука
- ◆ Сахара — 10 Грамм
- ◆ Черного чая — 5 Грамм
- ◆ Лаймового сока — 20 Миллилитров

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
0 г	0.4 г
Белки	Калории
0.1 г	0.8 ккал



Способ приготовления:

1. Заварить чай той крепости, какую вы предпочитаете
2. Пока заваривается чай, чистим манго и нарезаем кусочками.
3. Блендером превращаем манго в пюре, добавляем сахар и лаймовый сок.
4. Соединяем с охлажденным чаем и наслаждаемся.

Кето чай

ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ С МАЛИНОЙ И ШИПОВНИКОМ

Ингредиенты (на 4 порции)

- ♦ Вода — 500 Миллилитров
- ♦ Малиновое варенье — 1 По вкусу
- ♦ Настой шиповника — 1 По вкусу

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

0 г 0 г

Белки Калории

0 г 0.1 ккал



Способ приготовления:

1. Шиповник заливаем кипятком и завариваем 15-20 минут. Затем напиток нужно остудить и смешать с малиновым вареньем. Поставить в холодильник на пол часа. Употреблять холодным, не добавляя сахара.

Кето чай

ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЧЕРНИКИ

Ингредиенты (на 1 порцию)

- ◆ Листья черники (сушеные) — 1 ч.л
- ◆ Вода — 200 Миллилитров

КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
0 г	0 г
Белки	Калории
0.1 г	0.3 ккал



Способ приготовления:

1. В стакан или кружку засыпьте чайную ложку высушенных листиков черники и залейте 200 миллилитрами кипятка. Дайте настояться (можно чашку прикрыть блюдцем) в течение 10-15 минут. К чаю можно добавить меда.

Кето чай

ТАЙСКИЙ ЧАЙ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ Тайский чай — 1-2 Ст. ложек
- ◆ Сахар — 2 Ст. ложки
- ◆ Горячая вода — 1 Стакан
- ◆ Лёд — По вкусу

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

0 г 0.1 г

Белки Калории

0.3 г 0.7 ккал



Способ приготовления:

1. Приготовьте стакан, в котором будете заваривать тайский чай. Сначала насыпьте в него сахара. В заварничек высыпьте тайский чай. Поставьте заварник в стакан и залейте горячей водой. Достаньте заварник только тогда, когда вся вода поменяет цвет. Размешайте сахар. После того, как весь сахар растворился, бросьте в чай несколько кусочков льда. Чем больше льда, тем холоднее чай. Теперь можете подавать тайский чай к столу.