**🧘 Kategorija: Detoks**

**🍵 Recept: Zeleni čaj s limunom**

**Opis:**  
Zeleni čaj bogat je antioksidansima koji neutraliziraju slobodne radikale, a limun dodatno alkalizira organizam i potiče čišćenje jetre. Ova kombinacija pruža nježan, ali učinkovit detoks efekt.

**🧪 Sastojci:**

* 1 vrećica zelenog čaja ili 1 čajna žličica listića
* 250 ml vode (80–85°C, ne kipuće)
* Sok od 1/4 limuna
* (Opcionalno) žličica meda

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Zakuhaj vodu i ostavi da se malo ohladi (ne smije biti kipuća).
2. Prelij zeleni čaj i ostavi 2–3 minute da se natopi.
3. Procijedi (ako koristiš listiće), dodaj sok limuna i med po želji.
4. Pij toplo, najbolje ujutro ili između obroka.

**✅ Savjet za korištenje:**

Ne pretjeruj – 1–2 šalice dnevno su dovoljne. Najbolje ga je piti 30 minuta nakon obroka kako bi pomogao probavi i spriječio oksidativni stres. Nemoj ga piti kasno navečer zbog mogućeg blažeg stimulirajućeg učinka.