

- 5** kalendárium
- 
- 6** novinky na trhu  
S vůní dálek  
Dress code: růžová
- 
- 7** co se kde šustne  
Obří marmeláda  
Ať to pěkně šumí!
- 
- 8** potravinová policie  
Revoluce v jídelních lístcích
- 
- 10** palec nahoru, palec dolů  
Lepší než premiéra  
Jak obědváme v práci?
- 
- 11** zaostřeno  
Rub a líc alternativního stravování
- 
- 16** alternativní stravování  
Život bez masa: zdravý i zrádný
- 
- 20** jak poznat kvalitní potraviny  
Poctivý salát v obchodě nekoupíme
- 
- 22** testovali jsme pro vás  
Vlašské saláty
- 
- 26** téma měsíce  
Kolik toho denně sníst?
- 
- 28** příběhy jídla  
Den bez štrúdlu je jako obloha bez hvězd
- 
- 30** naše testování  
Vepřové konzervy: není maso jako maso
- 
- 32** radíme se s odborníkem  
Máme rádi to, co děláme
- 



## 20

### Vlašské saláty

Chutí nepřekvapí, záplavou  
přídavných látek ano

- 
- 38** co byste měli vědět o ořeších  
Ořechy pro zdraví
- 
- 40** dobrodružství v kuchyni  
Paštikový čtyřlístek pro štěstí, nebo pro zlost?
- 
- 42** potraviny ve světě  
I na drsném severu umějí hodovat
- 
- 46** uvařte si sami  
Není královnou krásy, ale chutná skvěle
- 
- 48** čtenářská dvoustrana  
Dopisy čtenářů / Dárky pro předplatitele
- 
- 50** fejeton  
Jak se mi poblízkaly muffiny a srdce
- 

## 35

Slavní  
dietáři u nás  
i v zahraničí



## 42

Recepty  
z kolébky  
švédského stolu

