

5 kalendárium

7 novinky na trhu
Zimní detox
Bylinky rovnou ze zahrádky

8 co se kde žustne
Levnější nealko
Sladké vítězství

9 palec nahoru, palec dolů
Pečem pecen
Vyhazování jídla

10 potravinová policie
Co nevíte o drůbežím separátu

11 zaostřeno
Lesk a bída fastfoodu

16 jak poznat kvalitní potraviny
– pomazánková másla
Kvalita másel je velmi dobrá

18 testovali jsme pro vás
Pomazánkové máslo

21 naše testování
Ovoce v ovocných knedlicích nehledejte

24 co je vhodné pro vaše dítě
Jak vybírat potraviny pro děti?

26 nemoci a potraviny
Diabetická dieta nemusí být nudná

28 radíme se s šéfkuchařem
Jahody v zimě už Češi nevyžadují

31 klasa
Pivo jako křen

11



34 co byste měli vědět o goji
Klenot čínské medicíny

36 vystopováno
Jak zacházet s potravinami?

38 jak to chutná vám,
Pavle Zedníčku?

42 potraviny ve světě
Bretaň legend a chutí

46 příběhy jídla – štramberské uši
Dezert, který slyší

50 dopisy
Recept měsíce

24



28



31



38

