

- 5 kalendárium**
- 7 novinky na trhu**
Čekání na Ježíška
Dárek, co chutná
- 8 co se kde šustne**
Lokální a poctivé
Češi budoují
- 9 palec nahoru, palec dolů**
Když káva pomáhá
Vyhodit je levnější
- 10 potravinová policie**
Jak vybrat rybu
- 12 zaostřeno**
Vánoční hody ve světě
- 18 téma měsíce**
V zimě jezte polévky a omáčky
- 22 vystopováno**
Jen důvěryhodné informace jsou přínosné
- 24 nemoci a potraviny**
Přírodou proti únavě
- 26 naše testování**
Kupovaná vánočka svátky nedělá
- 28 radíme se s šéfkuchařem**
Tradice brzdí naši rychlou dobu
- 31 Klasa**
Nové přírůstky do KLASA rodiny
- 34 co byste měli vědět o olivách**
Zlato zelené i černé



- 36 co je vhodné pro vaše dítě**
Vánoční pečení ve zdravějším kabátku
- 38 jak to chutná Vám...**
Recepty známých osobností
- 42 potraviny ve světě**
Na Floridě se při jídle nešidí
- 46 příběhy jídla**
Blízko, blízoučko Štědrý den
- 48 dopisy**
Recept měsíce

