

- 3 Editorial
- 4 Obsah
- 6 Recept od čtenářky
- 8 Novinky
- 10 Ochutnávka
- 12 Gourmet mix
- 14 Čtvrtá dávka chmele
- 16 Maso s péčí

## FO.O.D. sezona

- 20 Grilujeme  
hovězí
- 28 Jak se bourá  
maso
- 30 Všechny  
barvy chřestu
- 36 Koláče s jarní  
křehkostí
- 40 Pořádná  
flákota
- 48 Drsnou krásou  
Vysočiny
- 54 V každém soustu  
energie

## FO.O.D. doma

- 60 Dřevorubecké  
menu
- 64 Základ  
vychytané snídane
- 68 Košíčky  
s překvapením
- 70 Od pondělí do pátku
- 76 Slavné omáčky,  
které dobyly svět
- 82 Má sladká  
Francie
- 84 Jedeme v zelené

## FO.O.D. jaknato

- 92 Pečené selátko  
s bylinkami  
krok za krokem
- 96 Mamince  
s láskou
- 100 Chutě  
Skandinávie

## FO.O.D. bedekr

- 106 Vykutálené mleté
- 114 Lahodně s Ellou