Příští číslo
1. prosince
Téma:
Vánoční recepty

Doporučujeme

6 Polévky zahřejí a dodají energii

Nejlepší polévky ze sezónních surovin připravila expertka na zdravou výživu Hanka Zemanová. Ochutnejte polévky s cuketou, cizrnou nebo pohankou.

Téma: Polévky na zahřátí

12 Z kuchyně *Zdravých receptů*

Tentokrát pod ruce naší kuchařky nakukovala celá redakce. Polévky jsou naše oblíbené jídlo, takže jsme si opravdu pochutnali. Věříme, že „polévkové hody" potěší i vaše chuťové buňky.

Téma: Polévky na zahřátí

20 Krémové polévky

Téma: Polévky na zahřátí

Mrkvová, s řapíkatým celerem nebo tomatová. Přijdou vhod jako rychlá večeře nebo chutná svačinka. Snadno, rychle a za pár korun.

22 Polévkování

Téma: Polévky na zahřátí

Připravte si polévky, které voní podzimem – třeba s pórkem, koprem či kysaným zelím. Chutnají báječně. Dáte si?

24 Zdravý jídelníček na celý den

Uvařte si říjnové dobroty, jež prospějí našemu tělu a zaručeně nám zvednou náladu.

26 Menu z jedné suroviny

Rýže je chutná i zdravá. Navíc přirozeně bezlepková. A dokonce umí snížit krevní tlak a tiší zažívací obtíže.

28 S vařečkou kolem světa: Švédsko

Jednoduchá, přesto vydatná kuchyně. Jistě i vám zachutnají tradiční recepty švédské kuchyně.

30 Hřešíme zdravě

Čtyři snadné a rychlé recepty na dobroty, které zachutnají malým i velkým.

32 Netradiční nápoje

Zahřívací koření nemusíme používat jen do jídla. Zkuste jej netradičně využít i do chutných nápojů.

34 Co jste ještě neochutnali

Luštěninový salát se zeleninou, který tělu dodá veškeré potřebné živiny.