

Příští číslo  
30. ČERVNA  
TÉMA:  
Grilování

## Doporučujeme

### 16 Z kuchyně *Zdravých receptů*

V našem kulinářském studiu jsme speciálně pro naše čtenáře připravili vynikající jídla, která mohou být vydatnou svačinkou či třeba lehčí večeří. Věříme, že si pochutnáte stejně jako my.

### 6 Vaříme v televizi

Šéfredaktorka *Zdravých receptů* Monika Poledníková opět zavítala do pořadu České televize *Polopatě*. Tentokrát byla tématem dne pampeliška. Ochutnejte i vy zdravou lahůdku z louky.

### 8 Snadno, rychle, bez vaření

Neupravená strava dodá tělu spoustu cenných živin. A pokud tyto živiny správně zpracujeme a ochutíme, budou spokojené i naše chuťové buňky.

Raw

### 20 Netradiční recepty z ořechů

Mléko, máslo, jogurt či majonéza – to vše bez mléka, chutně a netradičně. Vyzkoušejte tradiční potraviny v trošku jiné úpravě.

Raw

### 22 Polévkování

Že by polévka mohla osvěžit a chutnat lahodně i za studena? Přinášíme vám čtyři takové, které vás přesvědčí, že i to je možné.

### 24 Jídelníček na celý den

Zdravé a chutné recepty – třeba hned na zítřejší den. Abyste nemuseli dlouze vymýšlet, co rodině naservírujete.

### 26 Menu z jedné suroviny

Právě v tento čas je sezóna mangoldu. Jen škoda, že tento zelený poklad upadl v zapomnění. Rozhodli jsme se jej oživit, zkuste to také.

### 28 S vařečkou kolem světa

Itálie je zemí gurmětů, a to nejlepší z tamního jídla najdete na této dvoustraně.

### 30 Hřešíme zdravě

Svěží ovocné dezerty pro malé i velké.

Sladké

### 32 Bylinkové koktejly

Překvapí vás svou chutí, zaženou žízeň a tělu dodají spoustu vitamínů a minerálů. Ochutnáte s námi?

Nápoje

### 34 Co jste ještě neochutnali

Galette des Rois – francouzský mandlový koláč s překvapením.

