

18 Nakládaná zelenina

Čtyři exkluzivní recepty na pochutiny, které přijdou vhod nejen jako příloha k hlavnímu jídlu. Hodí se však třeba i tehdy, pokud nás „honí mlsná“ na něco nesladkého.

20 Polévkování

Lehké letní polévky, které zaženou hlad a potěší naše tělo i v těch posledních teplých dnech. Nepřejíte se a budete se cítit dobře.

22 Zdravý jídelníček na celý den

Dnes nemusíte přemýšlet o tom, co zítra nachystáte rodině k jídlu. V naší redakční kuchyni jsme to vymysleli za vás.

24 Menu z jedné suroviny

Broskve voní létem, jsou chutné a obsahují spoustu cenných látek. A když je zkusíte zkombinovat s kozím sýrem nebo je třeba zapečete, ručíme vám za to, že budete nadmíru spokojeni.

26 S vařečkou kolem světa

Řecká kuchyně nešetří ničím, přesto je zdravá a chutná. Okuste i vy vůni Středomoří.

28 Recepty našich prababiček

Jídla, která chutnala našim předkům před sto lety, mohou potěšit naše chuťové buňky i dnes.

30 Hřešíme zdravě

Avokádová pěna s banánem a čokoládou či mangová mléčná rýže s vanilkou? Račte si vybrat, po čem vaše tělo touží víc.

32 Netradiční nápoje

Osvěžující drinky pro klidný večer i příjemná vzpruha pro všední odpoledne. Nabízíme vám recepty na ovocné nealkoholické pití, které potěší děti i dospělé.

34 Co jste ještě neochutnali

Lahodný dezert plný ovoce zasytí tělo, potěší ducha a dodá spoustu cenných látek. Je zdravý, a když si dáte jen kousek, o svou figuru se bát nemusíte.