

Doporučujeme

Téma:
Svačiny

6 Zdravé svačinky

Tápete, co připravit dětem do školy ke svačině, aby jim jídlo chutnalo a zároveň mělo kvalitní výživovou hodnotu? Následující stránky vám přinesou dostatek inspirace pro příští dny.

10 Z kuchyně Zdravých receptů

Exkluzivně pro náš magazín se v kuchyni sešli profesionální kuchařky, nadšenci do zdravého stravování a fotograf. Jídla, která jim vznikla pod rukama, si rozhodně zaslouží pozornost. Ochutnejte také!

Téma:
Svačiny

8 Rychlé svačiny do práce

Je líbo salát s kuskusem, tofu pěnu nebo vegetariánskou tortilu? Ručíme vám za to, že si pochutnáte.

Téma:
Svačiny

18 Zdravá vegetariánská snídaně

Složte si kvalitní první jídlo dne z osmi nutričně hodnotných surovin, které vám představujeme na této dvoustraně.

20 Polévkování

Léto se blíží ke svému konci, a tak jsme pro vás přichystali polévky, jež zaženou únavu a dodají energii.

22 Zdravý jídelníček na celý den

Odležené menu nejen pro podzimní očistu. Vyzkoušejte a sami uvidíte, že se po těchto lehkých jídlech budete cítit mnohem lépe.

24 Menu z jedné suroviny

Na tradiční hrách se v kuchyni často zapomíná. Což je škoda – stěží budete hledat výživnější potravinu plnou bílkovin. Pojďme ji trochu „oprášit“.

26 S vařečkou kolem světa: Polsko

Naši polští sousedé mají rádi hustá a vydatná jídla. Chcete něco z nich okusit?

28 Recepty našich prababiček

Užijte si návrat v čase o nějaký ten rok zpátky. Připravujeme pro vás jídla, na která se neprávem zapomnělo.

30 Hřešíme zdravě

Mlsat lze i zdravě, aniž by na to naše figura doplácela kilogramy navíc. Dejte si fitness lahůdky, jež vám rozhodně neublíží.

32 Netradiční nápoje

Drinky, které voní babím létem – a navíc jsou zdravé. Ručíme vám za to, že si pochutnáte.