

Příští číslo
29. prosince
Téma:
Hubnutí

Doporučujeme

6 Zdravé vánoční pečení

Ochutnejte zdravé fitness recepty, které můžete využít nejen pro sváteční chvíle.

Téma:
Vánoční
recepty

12 Z kuchyně

Zdravých receptů

Netradiční bohatá tabule nejen pro slavnostní chvíle. To nejlepší jsme pro vás připravili v našem kulinářském studiu.

Téma:
Vánoční
recepty

20 Sváteční polévky

Pokud nemáte rádi tradiční rybí polévku, můžete si vybrat hned ze čtyř alternativních variant.

Téma:
Vánoční
recepty

22 Jídelníček na celý den

I o Vánocích můžete jíst zdravě. Připravte si menu na celý den - sladké i slané.

Téma:
Vánoční
recepty

24 Menu z jedné suroviny

Víte, jak dokáže artyčok pročistit tělo?
A naservírujeme vám z něj i vynikající dobroty.

26 S vařečkou kolem světa: Slovensko

Hodujeme společně s našimi sousedy.
Okuste jejich tradiční jídla.

28 Recepty našich prababiček

Přichystejte si lahůdky staročeské kuchyně.

30 Hřešíme zdravě

Pečení snadno a rychle: bez mouky,
cukru a vajec.

Téma:
Vánoční
recepty

32 Netradiční nápoje

Uvařte si horké čaje se sváteční vůní.
Zahřejí vás a udělají dobře i na duši.

34 Co jste ještě neochutnali

Už jste někdy měli veganskou majonézu?
Určitě vás překvapí.