

Příští číslo
27. dubna
Téma:
Jarní bylinky

Doporučujeme

6 Raw jídelníček pro zdraví a krásu

Syrová strava není jen hit poslední doby. Je to i zdravější životní styl. A i když na něj nehodláte přejít, určitě z něj nějaké dobroty vyzkoušejte.

24 Menu z jedné suroviny

Zelený ječmen je silným elixírem zdraví pro náš organismus. Tělo po zimě očistí, probere a dodá mu všechny cenné látky, co potřebuje.

14 Uvařeno v redakci *Bylinky revue*

Odlehčili jsme nejen všechny suroviny, ale i finální produkty tak, aby byly pro tělo co nejvhodnější. Hodláte-li se pustit do jarního detoxu, naše jídla vám mohou být zajímavou inspirací.

22 Zdravý jídelníček na celý den

Sestavili jsme pro vás celodenní menu, jež je lehké, svěží a příjemné pro očistu těla.

26 Hřešíme zdravě

Okuste d'ábelsky lahodné koláče plné vitamínů.

28 Netradiční nápoje

Koktejly proti stresu vás nabijí pozitivní energií.

30 Co jste ještě neochutnali

Okuste netradiční lahůdku v dokonale sestaveném receptu – sekcí hřbet se žampióny a lanýžovým pyré.