



str. 62  
KDYŽ NEHCETE LEPEK



str. 106  
BRAZÍLIE U STOLU



str. 42  
SÁZKA NA  
BOHATÝ SALÁT



- 3 Editorial
- 4 Obsah
- 6 Recept měsíce
- 8 Březnové novinky
- 10 Gurmet tipy
- 14 Vegansky s Jarmilou
- 15 Ochutnávka
- 16 Mixér

## SEZONA

- 22 Zelená energie vás postaví na nohy
- 36 Smoothie pro jarní úklid
- 42 Salátové loučení se zimou

## DOMA

- 50 Sladká dávka správné energie
- 54 Na plátky a nudličky
- 62 Čajový dýchánek bez lepku
- 66 Od pondělí do pátku
- 72 Hummus Dokonale jednoduchá erupce chutí

## JAK NA TO

- 80 Vývar je ten nejlepší životabudič
- 86 Slib lásky
- 88 Riccardova Itálie
- 94 Karolína to ví

## BEDEKR

- 98 Bretaň Malá Británie
- 102 Bez masa a bez laktózy
- 104 Podvečer se sklenkou sherry
- 106 São Paulo, tanec kultur na talíři
- 112 Rejstřík
- 114 V příštím čísle