

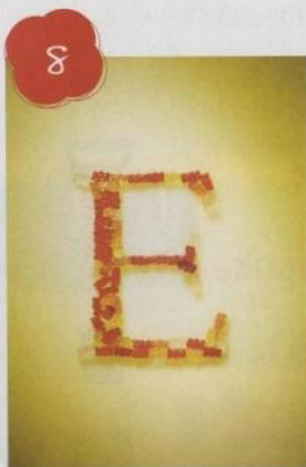
Obsah

- 6** **kalendárium**
- 8** **zaostřeno**
Nebojte se „éček“
- 12** **jak to chutná vám,**
Petře Bendle?
- 16** **co je vhodné pro vaše dítě**
Nejlepším obědem je svíčková
- 18** **testovali jsme pro vás**
Vaječné likéry
- 21** **co se kde šustne**
Noční přejídání
Zdravé plánování
- 22** **jak poznat kvalitní potraviny**
Jak vybrat kvalitní cukr
- 24** **klasa**
Vánoční tabule se značkou Klasa
- 26** **co byste měli vědět**
O ficích a datlích
- 28** **radíme se s šéfkuchařem**
Potraviny vybírám po čichu
- 31** **palec nahoru, palec dolů**
Kávou proti depresi
- 32** **bylinky a koření**
Badyán a skořice
- 34** **cesty do regionů**
Vánoční regiony



12

- 38** **tipy pro zdraví**
Jak oslavit konec roku
- 42** **potraviny ve světě**
Tradiční slovenské Vánoce
- 46** **potravinová policie**
Botulotoxin v bio olivách
Zásilka porušených kuřat
- 48** **dopisy**
Dotazy čtenářů
- 49** **komiks pro děti**
Jak správně jíst



8



28



34



42