

## Doporučujeme

### 6 Lékárnička z kuchyně

Chcete-li, aby se vám letos vyhnula vlna chřipek a tradičních podzimních viróz, je nutné pro to něco udělat. Začít můžete hned u svého jídelníčku. Přichystali jsme pro vás seznam potravin, které nejenže působí preventivně, ale rovněž i léčí.

**Téma:**  
Lékárnička

### 18 Borůvkový koktejl na zahřátí

Připravte si dobrotu z borůvek, jež prohřeje tělo, pomůže při horečce a hravě si poradí s bakteriálními infekcemi.

**Téma:**  
Lékárnička

### 10 Z kuchyně Zdravých receptů

V kulinářském studiu se opět pracovalo, vařilo a fotilo na plné obrátky. Kuchaři dostali jasný úkol – připravit báječná a chutná jídla, která posílí imunitní systém.

### 20 Polévkování

Připravte si jednoduché vydatné polévky, jež prohřejí tělo a dodají spoustu energie.

### 22 Zdravý jídelníček na celý den

Garantujeme vám, že naše podzimní dobroty vám zaručeně zvednou náladu.

### 24 Menu z jedné suroviny

Tolik populární kuskus není jen obyčejnou přílohou, ale i zdravou a ceněnou potravinou, jež dokáže snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

### 26 S vařečkou kolem světa: Moldávie

Zveme vás na pořádně vydatnou moldavskou hostinu. Pochutnáte si!

### 28 Recepty našich prababiček

Plněné cibule, zelné závitky či jihočeské drbáky? Co z toho si s námi dáte k večeři?

### 30 Hřešíme zdravě

Sladké dezerty, které voní podzimem. A také jablky, hruškami a dýní.

### 32 Netradiční nápoje

Okuste jednoduché domácí limonády s bylinkami, rybízem a jahodami.

**Téma:**  
Lékárnička