

OBSAH

- 3 Editorial
- 4 Obsah
- 6 Recept měsíce
- 8 Novinky
- 10 Gurmet tipy
- 11 Ochutnávka
- 12 Gurmet tipy
- 13 Kombucha – živý elixir mládí
- 14 Gurmet tipy – Vegansky s Jarmilou
- 16 Mixér tipy pro novou energii

SEZONA

- 22 Snídaně do postele
- 34 Terapie pečením
- 42 Velký jarní úklid

DOMA

- 54 Mlsejte bez hříchů
- 62 Doping povolen
- 68 Od pondělí do pátku
- 74 Obědy do sklenic

JAK NA TO

- 82 Skvělé jídlo, které mě nakopne
- 86 Variace sýrů a špenátu
- 88 Průvodce jarní loukou

BEDEKR

- 96 Město mistra Andersena
- 100 Skvělé snídaně šampionů i uvolněných pozitivkářů
- 102 Ztraceni v Maroku
- 108 Tisícileté oranžové víno
- 111 Jak smoothies vládnu Instagramu
- 114 Upoutávka na příští číslo