

Ищите
внутри

Меняет ли свойства шоколада
«седой» налет?

НАША КУХНЯ

№ 3 (337), март 2024 | Подписной индекс — П1204 «Почта России» | E-mail: nk@toloka.com | 16+

7

лучших
ВЕСЕННИХ
ДЕСЕРТОВ



правильный выбор:

СМЕТАНА

должна ли стоять ложка
в качественном продукте?



НУТРИЦИОЛОГ
ОЛЬГА ГЛУШКО
ПОДЕЛИЛАСЬ СЕКРЕТАМИ
FMD-ДИЕТЫ И ПРЕДЛАГАЕТ
ХУДЕТЬ И МОЛОДЕТЬ НЕ ГОЛОДАЯ

блюдо дня

МАННИК

- С ЗЕФИРНОЙ ПРОСЛОЙКОЙ
- СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ
- ВОСТОЧНАЯ ВЕРСИЯ
«БАСБУСА»

+ КЛАССИЧЕСКИЙ
РЕЦЕПТ ОТ ПОВАРА



тема номера

Худеем к лету

рецепты правильного
питания

Толочка



5 сырный суп
по-французски



6 универсальный
рулет из лаваша



8 запеканка
из картофеля



22 творожный киш
с брокколи