

Мисс этого номера стала не (как у нас обычно водится)

**МИСС
НОМЕРА**



кулинарочка с идеей приготовления интересного блюда, а барышня с железной волей и рецептом... счастливой жизни. Знакомьтесь: Екатерина БРЕДИХИНА из Самары, которая сумела перебороть себя и похудеть почти в два раза. Даже к вкусной еде должен быть разумный подход — уверена Катя, и мы ее полностью поддерживаем. Историю преодоления, важные открытия и советы Катерины тем, кто хочет повторить ее путь, ищите на стр. 32.

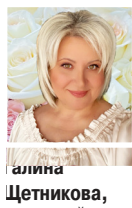
рубрики выпуска

Тема номера:	Горячие блюда	28-31
хиты мировой кухни.....	Редакция, я худею!.....	32-33
Крупным планом	Приглашает читатель	34-37
Салаты и закуски	Осенние заготовки	38-41
Первые блюда	Домашние посиделки	42-43
На здоровье!.....	Сладкий стол	44-47

Наши эксперты и золотые хозяйшкИ



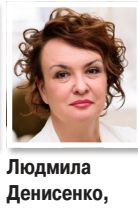
**Марина
Зетникова,**
кулинарный
блогер



**Ольга
Подольная,**
шеф-повар



**Людмила
Денисенко,**
диетолог



**Людмила
Денисенко,**
диетолог



**Татьяна
Берковская**



**Татьяна
Малюткина**



**Нина Минина-
Россинская**



**Наталья
Имшенецкая**

Наши подписные индексы:
П1198 «Почта России», 72652 «Почта Крыма»

СЛОВО РЕДАКТОРА

Подруга с первых дней на новой работе решила расположить к себе шефа. Вы ведь тоже знаете самый быстрый путь к сердцу мужчины?.. Выбор рецепта вкусняшки к чаю (ну не тазик оливье же тащить!) был просчитан стратегически: босса нужно не только накормить, но и удивить. «Скучные» шарлотки, кексы и прочие запеканки не вариант. То ли дело баноффи-пай! Весь вечер танцевала кулинарочка на кухне, чертыхаясь и разбираясь в рецепте «забугорной» сладости, далеко за полночь закончила — и клятвенно пообещала: «Больше никаких баноффи-паев!» Начальник угощение оценил высшим баллом, но потом при любом удобном случае шутил, что не распробовал — мол, не пора ли повторить? История умалчивает, был ли десерт на бис, но то, что отношения с шефом у подруги до сих пор прекрасные, — бесспорно. А какое блюдо из темы этого номера и для кого приготовить вы?..

Алена СУХАН