

ТОП-10 СОВЕТОВ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ИММУНИТЕТА

16+

16+ *Сваты* На кухне

ТОЛЕКА
№ 9 (119),
СЕНТЯБРЬ 2024 г.

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ
УКРАШАЕМ БЛЮДА

ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ
ГОТОВИМ БЫСТРО

ТОЛОКА

№ 9 (119),
СЕНТЯБРЬ 2024 г.

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ
УКРАШАЕМ БЛЮДА

ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ
ГОТОВИМ БЫСТРО



На десерт

РУЛЕТ «ЖИРАФ»

На здоровье:

ТАК ЛИ ОПАСЕН МАРГАРИН?

ЧАЙ
ИЗ КАЛИНЫ
ПРИ
ГИПЕРТОНИИ,
БОЛЕЗНЯХ
СЕРДЦА
И СОСУДОВ

6

способов

УМЕНЬШИТЬ
ЖИРНОСТЬ БЛЮД

КАК В ДЕТСТВЕ:

ТОТ САМЫЙ ОТВАР ШИПОВНИКА

ХИТ СЕЗОНА: ДОМАШНИЙ КОПЧЕНЫЙ СЫР

МАСТЕР-КЛАСС:

ТОРТ БЕЗ ВЫПЕЧКИ
«САМОЦВЕТЫ»

ПОДПИСКА!

ТОЛЬКО С 4 ПО 14 ОКТЯБРЯ

ПОСПЕШИТЕ ВЫПИСАТЬ
«СВАТЫ НА КУХНЕ» НА 2025 ГОД

со скидкой 5%.

С ВЫГОДОЙ 16%:
П8141 «ПОЧТА РОССИИ»,
04094 «КРЫМ ПОЧТА»

ISSN 2312-2145



2 4 0 0 9 >

ОТ САЛАТОВ ДО ВЫПЕЧКИ

