

**СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ****Копилка идей**..... 5**Тема номера: Меню за копейку** ..... 6-9Ленивые «пирожки», «лжеризотто»  
с опятами, фаршированные голени,  
запеченный картофель с творогом**Рабочие будни**..... 10-13Капустные блины, печеночные котлеты,  
соус из хлеба, зеленые витамины**Здоровая еда**..... 14

Белковые «ватрушки» и творожный торт

**Готовим для детей** ..... 15

Пирог с яблоками и морковное печенье

**Экономная хозяйка** ..... 16-20Суп «Журек», соленое сало, печеночный  
пирог, ленивый апельсиновый конфи,  
лимонный джем**А что бы нам выпить?**..... 21

Кокосовый ликер и смузи из кефира

**Есть повод!****Праздник в доме**..... 22-25Салат с черносливом, уши по-корейски,  
отбивные с вкусной корочкой, котлеты  
«Хасан-Паша», торт «Рафаэлло»**Будем здоровы!****Правильное питание**..... 28-29Как победить выгорание: советы  
диетолога-нутрициолога**Посиделки**..... 30-32Кулинарные истории и встреча с поваром:  
готовим классический гуляш с клецками**Найти силы**

Ночь проворочался без сна. Завтра писать объяснительную! Дожить до пенсионного возраста и впервые схлопотать на работе выговор. Не досмотрел! Номер вышел с ошибкой в выходных данных... Стал я рассеянным, невнимательным. Тревожен без меры, раздражителен. Раньше любил с внуком мастерить макеты кораблей, а сейчас это не приносит радости.

По счастливой случайности вовремя поставил себе правильный диагноз: эмоциональное выгорание! Проработал рекомендации диетолога (см. стр. 28-29), переадресовал часть бытовых обязательств родным. Стал позволять себе периоды «ничегонеделания» (раньше каждую свободную минуту загружал делами). Пораньше ложусь спать. Вернулся к выпечке хлеба. Попробовал печь пшеничный на закваске — с хрустящей корочкой и нежным мякишем. Общение с тестом расслабляет, а еще приятно слышать похвалы за вкусный хлеб.

Прорастиваю семена, выгоняю микрорезель (см. стр. 13). Я на полпути к восстановлению, но руки не опускаю.

А как вы восполняете свои силы? Что полезного готовите? Что радует и вдохновляет? Обязательно напишите мне!

Ваш МИХАЛЫЧ

**Внимание!**

Подписаться на «толоковские» издания на полгода или год  
можно на почте или не выходя из дома на сайте **toloka24.ru**  
Только до 20 марта по промокоду «8 МАРТА» — скидка 20%!

**Будем вместе вкусно готовить!**