

Ищите
внутри

Худеем к лету: диета 6 лепестков

НАША КУХНЯ

№ 5
(327),
май
2023

НАША КУХНЯ

ТОЛОКА

правильный выбор:

ТУШЕНКА

на что обратить внимание
при покупке консервов и как
не дать себя обмануть

10

продуктов
для хорошей
памяти

нутрициолог

Юлия ЛЮМБЕ рассказала,
как приготовить самую
полезную для нашего
организма окрошку



первые заготовки:

ВАРЕНЬЕ

из одуванчиков
и из ревеня с апельсином

16+

ISSN 1612-0709



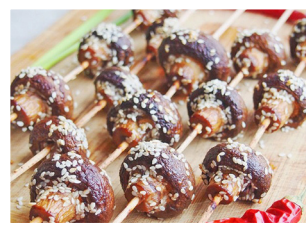
23005>



Пора на пикник!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

ПРИГЛАШАЕМ ВАС ПОДПИСАТЬСЯ НА ПОЧТЕ
НА «НАШУ КУХНЮ» НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ
2023 ГОДА **С ВЫГОДОЙ 9%** ПО СПЕЦИАЛЬНОМУ
ИНДЕКСУ: **П1205 «ПОЧТА РОССИИ»**.
ЛИБО НА САЙТЕ **ТОЛОКА24.RU**
СО СКИДКОЙ 15%, ИСПОЛЬЗУЯ ПРОМОКОД **ВЕСНА**.



12

шампиньоны
в соевом соусе



21

шюйуд-плов
с газмахом

Выгодные полугодовые подписные индексы: **П1205** «Почта России», **80115** «Почта Крыма»