

ОПАСЕН ЛИ ГЛЮТЕН В ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЯХ?

16+

Сваты На кухне

Телок
№ 1 (111),
ЯНВАРЬ 2024 Г.

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ
ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ

УКРАШАЕМ БЛЮДА
ГОТОВИМ БЫСТРО



СВЕКОЛЬНЫЙ
КВАС:
ПОЛЬЗА
В КАЖДОЙ
КАПЛЕ

3 САМЫЕ
НЕПОЛЕЗНЫЕ
КАШИ

✓ МЕНЮ ДЛЯ
ИММУНИТЕТА

✓ БЛЮДА
ИЗ КАПУСТЫ –
НА СТОЛЕ
НЕ ПУСТО

✓ САЛАТ
В СЪЕДОБНЫХ
ТАРЕЛКАХ

НА ЗДОРОВЬЕ:
ВСЯ СИЛА ЧЕСНОЧНЫХ ЗУБЧИКОВ
ПЛЮС ТИБЕТСКИЙ СБОР
ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

ПОДПИСКА!

С 1 ФЕВРАЛЯ
ДО 31 МАРТА МОЖНО
ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ
НА «СВАТЫ НА КУХНЕ»
УЖЕ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ
2024 ГОДА
ПО ЦЕНАМ 2023 ГОДА!
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС:
ПО393
«ПОЧТА РОССИИ»



КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

ПОКУПАЕМ КОЛБАСНЫЙ СЫР: НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?