

Ищите
внутри

Витамины для красивого загара

НАША КУХНЯ

3
оригинальных
ЛЕТНИХ
СУПА

№ 7 (355), июль 2025 | Подписной индекс — П1204 «Почта России» | E-mail: nk@toloka.com | 16+

правильный выбор

КЕТЧУП

ключевые моменты, на которые стоит
обратить внимание в магазине, чтобы потом
насладиться вкусом самого популярного
соуса без вреда для здоровья



ЖИТЕЛИ ТРОПИЧЕСКИХ СТРАН
ЗНАЮТ: ПОДКИСЛЕННЫЙ НАПИТОК
ПОМОЖЕТ ОСВЕЖИТЬСЯ! УЗНАЛИ
У ДИЕТОЛОГА-НУТРИЦИОЛОГА
ЮЛИИ ШУЛЕПОВОЙ, ТАК ЛИ
БЕЗОПАСНО ПРИНИМАТЬ ЛИМОНКУ КАК
СРЕДСТВО ОТ ИЗНУРЯЮЩЕЙ ЖАРЫ

блюдо дня

ШАШЛЫКИ И КЕБАБЫ

- ДЛЯ ИСТИННЫХ АРИСТОКРАТОВ
- АДАНА — ТУРЕЦКИЙ ФАСТФУД
- КУРИНЫЙ ЛЮЛЯ

Толока



Заполняем кладовки ЛОВКО

тема номера



5 СВЕКОЛЬНИК
С ГОВЯДИНОЙ



9 МИНТАЙ
В ТОМАТНОМ СОУСЕ



13 НАСТОЙКА
ИЗ СМОРОДИНЫ



25 МОРОЖЕНОЕ
С БАЗИЛИКОМ