

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ 30/6 ΜΕ ΤΟΝ ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟ

ΜΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ
ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Τι να μαγειρέψω;

ΕΝΑ ΠΙΑΤΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟΝ ΙΟΥΛΙΟ

No 11 - 30/6/2013 ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ «Φ» ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ, ΜΕΤΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΠΡΟΣ 3,90€

Αφιέρωμα
ΠΑΓΩΤΟΛΑΤΡΙΑ
Ετοιμάστε τα χωνάκια για σπιτικό παγωτό

Η Ελένη Ψυχούλη μαγειρεύει του καλού καιρού

Δροσερά γλυκά με φρούτα κατευθείαν από το ψυγείο

Tips διατροφής από την Ελένη Αντρέου

Καλοκαιρινές ΓΕΥΣΕΙΣ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙΣΑΣ

Εύκολα μενού που σας λύνουν το πρόβλημα της καθημερινής διατροφής
Μαγειρέψτε φθηνά με εποχικά προϊόντα

ΧΟΡΗΓΟΣ ΤΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ **ΟΡΙΑΜΒΟΣ TRIUMPH**

Μια χρήσιμη έκδοση του περιοδικού **ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ**

Γεύση από καλοκαίρι
Ενα βιβλίο που δεν σου δίνει μόνο συνταγές, σε κάνει να γευτείς υπέροχα καλοκαίρια, με ερμητικούς έρωτες και φέτες δροσερά φρούτα πασπαλισμένα με ζάχαρη.

4 εβδομάδες καθημερινό πρόγραμμα

Οικονομικές και έξυπνες λύσεις
Στο καθημερινό σας τραπέζι, με πρωτότυπα πιάτα και απλά υλικά

Συμβουλές της κλινικής διαιτολόγου **Ελένης Αντρέου**

ΧΟΡΗΓΟΣ ΤΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ **ΟΡΙΑΜΒΟΣ TRIUMPH**

Για ένα μήνα λύνει τα χέρια της νοικοκυράς!