

Obsah

Místo úvodu	
Dá se rychle připravit plnohodnotné jídlo?	4
Co budeme potřebovat?	7
Stravovací režim pracovního dne	10
Příklady jídelních lístků na pracovní dny	12
Desatero rad k přípravě zdravých a rychlých jídel	13
RECEPTÁŘ	15
CELOZRNNÉ OBILNÉ KAŠE	16
Vařené kaše	17
Zapékané směsi na kaši — Granoly	18
Syrové obilné kaše	19
POMAZÁNKY	21
Slané pomazánky	21
Sladké pomazánky	24
SALÁTY	27
Zeleninové saláty	27
Příklady osvědčených salátových zálivek a majonéz	28
Příklady osvědčených salátů	30
Ovocné saláty	36
Příklady sladkých zálivek a krémů	37
Příklady osvědčených ovocných salátů	38
VEGETARIÁNSKÉ KARBANÁTKY, SEKANÉ PEČENĚ, HAMBURGERY	39
PLACKY, OMELETY, DROBNÉ PEČIVO	42
RYCHLÉ POLÉVKY	46
RYCHLÁ ZELENINOVÁ JÍDLA	50
RYCHLÁ STRUKOVINOVÁ JÍDLA	55
JEDNODUCHÉ PŘÍLOHY	58
NĚKOLIK DEZERTŮ	59
PÁR SLOV O NÁPOJÍCH	61