

Úvod – 6

Nakupujte chytře | Pět obědů na jeden nákup! – 8

Zásoby | Základní sada krabiček – 10

Vždy připraveni | Chytrá příprava a skladování – 12

Nic nevyhazujte | Využívejte zbytky – 16

MÜSLI A OVESNÉ KAŠE

ENERGIE NA CELÝ DEN – 18

SENDVIČE A WRAPY

KRABIČKOVÁ KLASIKA – 34

SALÁTY

PRO POHODOVÉ OBĚDY – 56

POLÉVKY A JÍDLA Z JEDNOHO HRNCE

ZAHRĚJTE SE A NABERTE SÍLU – 80

TĚSTOVINY

RYCHLÉ A SYTÉ – 95

SLANÉ PEČIVO

LÁKAVÉ A RYCHLE HOTOVÉ – 112

SLADKOSTI

OÁZY KLIDU V RUŠNÉM DNI – 134



DOBA PŘÍPRAVY

(nezapočítáváme čas na pečení či případně vychladnutí)



KDY PŘIPRAVOVAT

(ráno, nebo večer)



Lze jíst STUDENÉ



Lze jíst TEPLÉ

Týdenní plánovač | Recepty pro každou příležitost – 152

Pro rodinu a přátele | Nápadů na rychlé obědy i večere – 154

Pro kolegy | Oslavy na přivítanou, narozeninové i rozlučkové – 155

Poděkování – 156

Tým – 157

Rejstřík – 158