

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie viii

Codzienny tuzin xx

JEDEN PROSTE DO PRZYGOTOWANIA 1

DWA ŚNIADANIA 10

TRZY PRZEKĄSKI, DIPY I PASTY KANAPKOWE 28

CZTERY ZUPY I CHILI 46

PIĘĆ SAŁATKI I DRESSINGI 68

SZEŚĆ BURGERY, WRAPY I TYM PODOBNE 86

SIEDEM WARZYNNE DANIA GŁÓWNE 102

OSIEM KUCHNIA STRĄCZKOWA 122

DZIEWIĘĆ TE WSPANIAŁE ZBOŻA 140

DZIESIĘĆ DODATKI 162

JEDENAŚCIE SŁODYCZE 184

DWANAŚCIE NAPOJE 204

Przykładowe menu na 14 dni 220

Metody gotowania 225

Zakupy i zapasy 227

Indeks 231