

spis treści

8	wstęp
12	śniadanie i brunch
38	pokrzepiające dania jednogarnkowe
68	bohaterowie lunchboxów i sycące sałatki
106	makarony, strączki, kluski i komosa
136	potęga warzyw i roślinna baza
168	mięso i ryby (również z mnóstwem warzyw)
198	bezsstresowe jedzenie z przyjaciółmi
220	łatwe puddingi i proste słodkości
240	przegląd przepisów
243	proste sposoby na wzbogacenie smaku
245	radę i podmianki dla wegan
246	sprawdzone sosy i marynaty
248	kilka uwag na koniec
249	dziękuję
250	indeks potraw i składników