

Úvod 10

1. KAPITOLA

Jak začít 14

2. KAPITOLA

Rychlé předkrmy, chuťovky a svačiny 32

3. KAPITOLA

Teplé večeře 50

4. KAPITOLA

Rychlé těstoviny 78

5. KAPITOLA

Polévky během chvíle 98

6. KAPITOLA

Rychlé sendviče 116

7. KAPITOLA

Křehké saláty 136

8. KAPITOLA

Snadné předpřipravené koláče, nákypy a další zapečené pokrmy 156

9. KAPITOLA

Omáčky a ochucovadla 178

10. KAPITOLA

Téměř bezpracné dezerty 196