

Vorwort	5
Kochseminar	6
Power-Frühstück – fit für die Uni	10
Smoothies	12
Lunchpaket für die Uni	14
Für Suppenkasper	22
Jetzt haben wir den Salat!	26
Futtern wie bei Müttern	30
Alles Pasta, basta!	38
Für Vegetarier	42
Für Couch-Potatoes	46
Brainfood	48
Asiatisch	50
Pizza	52
Für Süßmäuler	54
Leckeres mit Schuss	60
Cocktails	64
Für schlechte Tage	66
Pimp it up!	68
Am Monatsende	72
Spartipps für Abgebrannte	78