



INHALT



Leichte Leckereien für Ihre Lunchbox	4
Schlank werden und bleiben mit der Lunchbox	5
So macht ein gesunder Lunch Sie rundum fit für den Job	6
Fit und schlank durch den Arbeitstag	7
Und wenn doch mal die Zeit für die eigene Lunchbox fehlt?	7
Die beste Wahl beim Bäcker	8
Informationen zu den Nährwerten	9
BURGER, SANDWICHES UND BELEGTE BROTE	11
WRAPS	29
KALTE GERICHTE	45
SALATE	61
SUPPEN UND EINTÖPFE	81