

Inhalt

Ist Geiz vielleicht doch geil? 8

Vorratshaltung 11

Die Einkaufsliste 20

Lunchbox 22

Reiseproviand 26

Essen im Freien 28

Mein Ziel 31

Hauptgerichte 34

Lunchbox 108

Frühstück und Snacks 126

Die 30-Euro-Wochen 144

Rezeptverzeichnis 154