

Trennkost - auch im Job ideal

12

Trennkost. Einfach. Praktisch.

22

Gesundes Essen am Arbeitsplatz

Special

8

Meine perfekten Büro-Gerichte

18

Kombi-Plan

20

Mengenplan

30

Trennkost und Thermomix

60

Antworten auf die häufigsten Fragen

82

Appetit- und Stresskiller für die Schreibtischschublade

102

Trennkost unterwegs

Rezepte für den Job

35

Frühstück

43

Abends kochen – mittags essen

63

Internationales

85

Einmal kochen – zweimal essen

105

Kalte Köstlichkeiten

117

Fingerfood

Service

122

Rezeptregister