

Sommario

<i>Prefazione</i> Schiscetta o desk food?	V
<i>Capitolo 1</i> La scelta delle ricette	1
<i>Capitolo 2</i> Pranzo in ufficio? Ecco cosa ti occorre	3
<i>Capitolo 3</i> Consigli & considerazioni per la pausa pranzo	9
<i>Capitolo 4</i> Le ricette	13
Schiscette di primavera	14
Schiscette d'estate	39
Schiscette d'autunno	65
Schiscette d'inverno	89
La stagione di frutta e verdura	112
Aforismi e citazioni per la pausa pranzo	115
Indice delle ricette	117