

Sommario

| | | |
|-----------------------------|--|-----|
| <i>Prefazione</i> | Le ragioni di una colazione attraente e buona | V |
| <i>Introduzione</i> | Un rito importante | 1 |
| <i>Capitolo 1</i> | Tra passato e presente | 3 |
| <i>Capitolo 2</i> | Motivazioni ed errori | 11 |
| <i>Capitolo 3</i> | I segreti del buon mattino | 19 |
| <i>Capitolo 4</i> | Ricette per colazioni salate | 31 |
| <i>Capitolo 5</i> | Salse, creme e frullati | 63 |
| <i>Capitolo 6</i> | Ricette per colazioni dolci | 75 |
| <i>Capitolo 7</i> | Bevande calde e fredde | 105 |
| <i>Indice delle ricette</i> | | 113 |