

INHALT

HELLO! Was ist eigentlich Shameless Healthy?	5
Shameless Darm	7
Ganzheitliche Gesundheit – meine 4 Säulen	8
Meine Shameless-Healthy-Toolbox	10
4 Ernährungspläne – saisonal	13
SHAMELESS-YUMMY-REZEPTE*	
RISE & SHINE – der perfekte Start	20
HAPPY MEALS – schnell und gesund	56
MEAL-PREP – alle Basics und mehr	92
GOODIES – die perfekten Sweet Treats	128
FRIENDS & FAMILY – sharing is caring	152
SHAMELESS PREGNANT – für mommies to be	186
Rezeptregister	238

* alle Rezepte sind glutenfrei (außer Matcha-Waffel und Challa)