



ANNE SØNDERGAARD  
personlig træner

## Uge 1

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake
Frokost	Rester	Rester	Rester	Rester	Rester	Rester	Fødselsdag
Mellemmåltid		Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	
Aftensmad		Tacosalat af iceberg, tomat, agurk, majs, peberfrugt, sorte bønner og tacokød	Tærte med svampe og spinat + grønkålsalat med hokkaido	Kylling i karry. Sovs lavet på hokkaido og gulerod. A: blomkålsris, K: ris	Ungarsk gullasch suppe med oksekød og spaghetti el. brød	Friske forårsruller med rejer, mango og nudler	