



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 2

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	Bolle med ost og skyr	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake	SuperShake
Frokost	Rester	Grønkålssalat	Rester	Rester	Rester	Rester el. rugbrød med æg	
Mellemmåltid		Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Proteinbar	
Aftensmad	Grønkålssalat med soltørrede-tomat-hummus og nyrretapper	Thai kødboller i teriyakisauce med fuldkorn- og grøntsags-nudler	Pitabrød med falafel (fryseren)	Crispy chicken burger med vegansk-mayo	Fish n' rodfrugts-chips + tatar sauce	Takeaway / Fødselsdag + Kage	