



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 4

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	Skyr med frugt	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake	SuperShake	Skyr med frugt
Frokost		Rester eller en frokost-favorit salat	Frokostbord	Rester eller en frokost-favorit salat	Rester eller en frokost-favorit salat	Rester eller en frokost-favorit salat	
Mellemmåltid		Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	
Aftensmad	Burrito bowl med kødsovs, sød kartofel/hokkaido, salsa og jalapenos	Lasagne	Mexi bowl, med spicy pulled chicken og sorte bønner	Poke bowl med laks og rejer samt syltede gulerødder	Buddha bowl med bagte tomater og hummus	Bradepande pizza med tomat, ost, pølse og skinke	