ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 5

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake eller skyr med frugt	SuperShake eller pandekager	SuperShake eller pandekager
Frokost		Rester eller en frokost-favorit salat	Rester eller en frokost-favorit salat	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	Tag-selv-bord: Tærte, grønkålssalat og oksekød	Bahn mi salat (vietnamesisk marinert svinemørbrad og salat)	Wok med kylling, karry og kokosmælk + nudler og mango	Blomkålsalfredo med butternut squash spaghetti	Fiskefilet med ærtemos, spidskålssalat med æbler og kartofler	Pariserbøf med knuste kartofler og rest-salat	Sushi