



ANNE SØNDERGAARD  
personlig træner

## Uge 7

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake eller pandekager	Skyr med frugt og nødder
Frokost		Grønkålssalat med hokkaido, rejer og æg	Rester af kyllingesalat eller grønålssalat med æg	Rester af oksekød og salat	Rester eller grønål	Rester eller grønål	Frokost hos svigerfamilien
Mellemmåltid	Fastelavnsboller med fløde	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Proteinbar	
Aftensmad	Rester fra ugen og vegetarisk tikka masala	Kyllingesalat med karrydressing eller sandwich	Burritos med oksekød og salat	Spiser hos Timmy og Ina	Salat bowl med braiserede svinekæber og sødkartoffel	Spiser hos svigerfamilien	Stjernesked med to slags rødspætte og rejer