



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 8

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake eller pandekager	SuperShake
Frokost		Grønkålssalat med hokkaido, rejer og æg	Rester af kyllingesalat eller grønålssalat med æg	Rester af steak salat	Rester eller grønål	Rester eller grønål	Brunch
Mellemmåltid		Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Proteinbar	
Aftensmad	Haffebøf med broccolisalat og kartofler i ovnen	Salat med flankesteak, æg og bagte grøntsager	Kyllingesalat med karrydressing	Millionbøf i karry	Pasta med tomat og ricotta	Blomkåls "fried rice" med kylling	