



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 9

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake/Skyr	SuperShake/Skyr	SuperShake/Skyr	SuperShake/Skyr	SuperShake/Skyr	SuperShake/Skyr	SuperShake
Frokost		Salatresten med kylling	Salat med tun	Rester eller frokost salat med grønkål	Taco-bowl med rester)	Frokostsalat med grønkål	Rester
Mellemmåltid		Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Fødselsdag
Aftensmad	Salatbuffet og hakkebøf/kylling	Pitabrød med tun	Kylling og rodfrugter i ovnen	Tacopizza	Ikke hjemme	Porretærte - eller stenbidderrogn med rødæg og cremefraiche	Fødselsdag