



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 10

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake/Skyr	SuperShake/Skyr	SuperShake/Skyr	SuperShake/Skyr	SuperShake/Skyr	SuperShake/Skyr	SuperShake
Frokost		Oksedeller med spidskål og dressing	Tomatsuppe rester	Rester af fennikelsalat	Rester af Pad thai	Porretærte	
Mellemmåltid		Gnavegrønt + 1 stk frugt / Skyr med frugt / Protinbar	Gnavegrønt + 1 stk frugt / Skyr med frugt / Protinbar	Gnavegrønt + 1 stk frugt / Skyr med frugt / Protinbar	Gnavegrønt + 1 stk frugt / Skyr med frugt / Protinbar	Gnavegrønt + 1 stk frugt / Skyr med frugt / Protinbar	
Aftensmad	Krydret oksedeller i spidskålswrap	Tomatsuppe med krydret oksedeller	Makrel med fennikel salat med sprød skinke og rugbrøds croutoner	Fitness Pad thai	Porretærte og fyldte koteletter	Rester fra ugen og frugtsalat til dessert	