



ANNE SØNDERGAARD  
personlig træner

## Uge 11

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake
Frokost		Rester	Frokost salat med rejer	Frokost salat med æg eller rejer	Rester eller frokost salat	Rester eller frokost salat	
Mellemmåltid		Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	
Aftensmad	Char siu-inspireret oksekød	Wrap (evt. spidskål) med kylling og mos af sorte bønner	Mørbrad ala creme med pasta og grøn salat	Honning og sojamarineret rejer med hvidløgsris og linsyltede agurker	Okonomiyaki	Steak med ovnbagte kartofler og balsamicobagte grøntsager med estragon dip	