



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 12

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake
Frokost		Salat og rester	Salat og rester	Salat og rester	Salat og rester	Salat og rester	Salat eller rester
Mellemmåltid	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar
Aftensmad	Quesadillas	Salat med BBQ blomkål og sorte bønner	Kylling i karry	Risepapirsroller med rejer og peanutbutter dressing	Lasagne med tomatsalat med skyllet hytteost	Pizza	Salat og rester eller indbagt svinemørbrad