



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 13

	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	Påskefrokost
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	
Aftensmad	Salat buffet	Pita med græske kødboller og tzatziki	Buddha bowl med røget laks og æg.	Salat med nye kartofler, grønne linser og "mormor" dressing	Inviteret på påske-middag	Svinemørbrad i hoisinsauce	Påske kyllinger