



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 14

	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	Frokost hos Far	
Mellemmåltid		Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Kjoletilretning	
Aftensmad	Rester fra det store påskebord	Pita med tun	Kylling i karry ala. Ristaffel	Okonomiyaki	Steak salat med æg	Anne spiser hos søsi	???