



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 15 Måltidskasse fra HelloFresh

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	Kaspers Fødselsdag
Frokost	Kylling-salat med karrydressing	Salat og rester	Salat og rester	Salat og rester	Salat og rester	Aarhus	Kaspers Fødselsdag
Mellemmåltid	Proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Aarhus	Kaspers Fødselsdag
Aftensmad	Striploin steak med salviestegte græsker	Varm kikærtesalat	Marokkans kylling	Vietnamesisk inspireret oksekød	Pasta Caponata	Mexi-night	Kaspers Fødselsdag