



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 16

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	Sommerhus: skyr
Frokost	Rester fra fødselsdagen	Salat og rester	Salat og rester	Salat og rester	Salat og rester	Salat og rester	Sommerhus: det store frokost bord
Mellemmåltid	Proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Proteinbar	
Aftensmad	Kebabsalat med cremefraiche dressing	Choritzobowl med blomkål og bulgur	Asiatisk bowl med oksekød, hvidløgsris, lyn syltede agurker og mango	Wraps med Fajitakylling og løg, peberfrugt og majs i ovnen	Grøn karry med rejer, gulerod og squash	Sommerhus: Spaghetti kødsovs	Sommerhus