



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 17

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	Skyr eller rundstykker i sommerhus	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake
Frokost	SuperShake	Rester af BBQ-kylling og salat	Rester af BBQ-kylling og salat	Salat og rester evt. rejer	Salat og rester evt. rejer	Salat og rester eller rugbrød	
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	BBQ-kylling, med bagt majs, rødløg og peberfrugt samt ranchdressing	Grøn karry med rejer, squash og gulerødder	Five spice oksekød med linsyltet agurk, mango, spinat, gulerod, chili og peanuts	Rester fra tirsdag	Bowl med falaffel, sød kartoffel og evt. chilimayo	Crispy chicken burger	