



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 18

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	Brunch	SuperShake
Frokost		Rester som frokostsalat	Rester som frokostsalat	Rester som frokostsalat	Frokost hos far	Brunch	
Mellemmåltid		Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar		
Aftensmad	Græsk-salat og grillet BBQ kyllingebryst	Mexi-bowl med pulled pork	One pot risret med oksekød og karry	Ris-papirsruller med rejer og rester	Prøvsugning på bryllups-menu	Århus	Hvad vi har lyst til