



ANNE SØNDERGAARD  
personlig træner

## Uge 19

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake
Frokost	Frokostplatte med laks og rejer	Madpakke: salat med kylling	Rester af lasagne	Rester som frokostsalat	Rester som frokostsalat	Rugbrødsadder	Rugbrødsadder
Mellemmåltid	Skyr	Proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Frugt	Frugt
Aftensmad	Lasagne og spidskålssalat	Rester af lasagne og spidskålssalat	Bowls med Fajitakylling og løg, peberfrugt og majs i ovnen	Hel lakseside med broccolisalat	Boller i karry	Århus	Burger