



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 22

| | Søndag | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag |
|--------------|--|--|-------------------------------------|------------------------|---|---|----------------|
| Morgenmad | SuperShake | SuperShake | SuperShake | SuperShake | SuperShake | SuperShake | Skyr med frugt |
| Frokost | | Rester af kyllingbryst og vandmelonssalat | Rester af asiatisk oksekød og salat | Rester af tacopizza | Cæsarsalat | Rester | |
| Mellemmåltid | | Proteinbar | Skyr, frugt el. proteinbar | Proteinbar | Skyr, frugt el. proteinbar | Skyr, frugt el. proteinbar | |
| Aftensmad | Kyllingbryst på grill og vandmelonsalat med salatost | Hjertesalat taco med asiatisk oksekød, hoisin og peanuts | Tacopizza med chorizo | Cæsarsalat med kylling | Melonsalat med serranoskinke og kylling fra i går | Fiskefilet i ovnen med kartofler og ærter | Tærterester |