



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 23

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake/Skyr	SuperShake/Skyr	SuperShake
Frokost	Salat og kylling på grill	Rester af salat og kylling på grill	Rester af taco-oksekød og salat	Rester - tøm køleskabet	Rugbrød og gnavegrønt	Rugbrød og gnavegrønt	Bryllup
Mellemmåltid	Frugt	Proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Bryllup
Aftensmad	Fiskepakker på grill og salat med melon	Taco-pizza med grønkål og oksekød	Friske forårsruller med rejer og mango	Kyllingesalat med karrydressing	Frikadeller og kartoffelsalat	??	Bryllup