



ANNE SØNDERGAARD  
personlig træner

## Uge 26

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	Fødselsdag	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake/Skyr
Frokost		Frokost salat med kylling	Salat med lakesesalat	Salat med rejeer	Kebab salat rester	Tcosalat rester	Rester eller rugbrød med æg
Mellemmåltid	Kage	Proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar
Aftensmad	Rester	Sandwich med laksesalat	Cremet pastasalat, grøn salat og skinkeculotte på grill	Kylling kebab salat evt. med pitabrød	Taco-salat med sorte bønner	Burger med hakkebøf og bønnefritter	