



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 27

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake/Skyr
Frokost	Sandwich med laks og rejer	Frokostsalat med rester af kylling og ananassalat	Frokostsalat med rester af flankesteak og grillede grøntsager	Salat med rejer	Frokostsalat med laks	Salat med aubergine rester og linse-kikærte bøf	Rester eller rugbrød med æg
Mellemmåltid	Proteinbar	Proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar	Skyr, frugt el. proteinbar
Aftensmad	Grillet kyllingebryst med grillet ananassalat	Grillet flankesteak med grillede gulerødder	Grillet Fish & "Chips" med kartofler og tatarsauce	Grill hotdogs og EM i fodbold	Linse-kikærte bøf med grillet aubergine	Ribeye med grillet hjertesalat og estragong dressing	Grillet skaldyr, salat og brød