



ANNE SØNDERGAARD
personlig træner

Uge 29

| | Søndag | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag |
|--------------|----------------------------------|--|--|--|--|---|--|
| Morgenmad | SuperShake | SuperShake | SuperShake | SuperShake | SuperShake | SuperShake | SuperShake |
| Frokost | | Rugbrød med æg/rejer/pålæg og gnavegrønt | Rugbrød med æg/rejer/pålæg og gnavegrønt | Rugbrød med æg/rejer/pålæg og gnavegrønt | Rugbrød med æg/rejer/pålæg og gnavegrønt | Salat med rester | Rugbrød med æg/rejer/pålæg og gnavegrønt |
| Mellemmåltid | Skyr, frugt, proteinbar eller is | Skyr, frugt, proteinbar eller is | Skyr, frugt, proteinbar eller is | Skyr, frugt, proteinbar eller is | Skyr, frugt, proteinbar eller is | Skyr, frugt, proteinbar eller is | En is |
| Aftensmad | Lasagne med salat til 2 dage | Lasagne rester | Fish & chips | Boller i grøntsags-karry | Pikant kylling i fad | Jumfruhummer på grill, med hjertesalat, børd og mayo. | Burger |