



ANNE SØNDERGAARD  
personlig træner

## Uge 30

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Morgenmad	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake	SuperShake
Frokost	Rugbrød med avocado og æg	Frokostsalat med kød rester eller rejer	Rugbrød med rester	Poke-bowl rester	Kyllingesalat rester	Mexi-bowl rester	Rugbrød med æg/rejer/pålæg og gnavegrønt
Mellemmåltid	Frugt eller skyr	Frugt eller skyr	Frugt eller skyr	Frugt eller skyr	Frugt eller skyr	Frugt eller skyr	
Aftensmad	Spaghetti (spidskål) Bolognese og tomat salat	Kold kartoffelsalat, grønsalat og grill-kød (ben el. svinekæber og pølse)	Poke-Bowl - Med laks, syltede gulerrødder og rødløg samt gomadressing	Kyllingesalat med karrydressing og kalkun bacon	Mexi bowl med sortebønner og søde kartofler	Oksesteg på grill, grillede grøntsager og salat	